



MENS SANA

Neste número damos a conhecer alguns dos recursos e serviços que a Universidade de Lisboa disponibiliza a quem nela estuda, leciona e trabalha.

O Jardim de Infância da ULisboa, situado no *campus* da Cidade Universitária, é um desses recursos, reconhecido por muitos dos que a ele recorrem como dificilmente prescindível nas suas vidas de pais. Acolhe cerca de cem bebés e crianças, tendo por ele passado sucessivas gerações de utentes. A secção «Sobre» é, por isso, dedicada a uma questão, brincar, que se tem revelado de reelaboração necessária nos debates sobre educação.

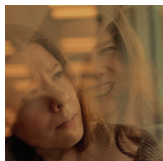
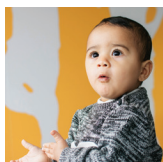
Damos também exposição a serviços clínicos e de acompanhamento disponíveis a todos aqueles cujo bem-estar mental ou psicológico possa estar, episódica ou mais alongadamente, em situação vulnerável.

Os serviços de apoio a necessidades educativas especiais são outro desses recursos, cuja importância crescente se vem traduzindo numa maior disponibilidade de oferta em diversas Escolas da ULisboa.

De algum modo conexo a todas estas iniciativas é o estudo do sono e do amplo conjunto de questões que lhe estão associadas. Falámos com um dos especialistas que, na Universidade, se têm dedicado à sua investigação.

Finalmente, conversámos com duas antigas alunas da ULisboa sobre as suas experiências universitárias e profissionais, e com um investigador reconhecido a quem pedimos que nos falasse de quatro coisas para si importantes. •

ÍNDICE



- 1 Editorial**
- 2 Índice**
- 3 Notícias**
Aconteceu
Vai acontecer
- 6 Sobre**
Brincar, por Carlos Neto
- 7 4 Coisas**
João Ferrão
- 8 Pequenas pessoas felizes**
O Jardim de Infância da ULisboa
- 12 Miguel Meira e Cruz**
«Fomos feitos para dormir à noite.»
- 16 Estudar, estando bem**
Saúde Mental na Universidade
- 24 Uma educação para todos**
As Necessidades Educativas Especiais na ULisboa
- 28 E assim sucessivamente**
Ana M. Ferraria
Patrícia Matos

FICHA TÉCNICA

Edição e propriedade: **Universidade de Lisboa** · Área de Arquivo, Documentação e Publicações

Diretor: **António M. Feijó** | Coordenação executiva e produção: **Ana Silva Rigueiro**

Redação e comunicação: **Ana Cláudia Santos e Helena Carneiro**

Fotografias: **Duarte Pinheiro, José Bértolo, Tiago Carvalho**

Capa: *Humpty Dumpty*, de W. W. Denslow

Design: **A Bunch of Susans**

Periodicidade: **março, maio, outubro e dezembro** | Assinaturas e distribuição: imprensa@reitoria.ulisboa.pt

Impressão: **Lidergraf – Sustainable Printing** | Tiragem: **12 000 exemplares**

Depósito legal: **418564/16** | ISSN: **2183-8844**

Contactos gerais: **Imprensa da Universidade de Lisboa**

Alameda da Universidade · Cidade Universitária · 1649-004 Lisboa · Portugal

Tel.: +351 217 904 750 - Ext. 19 750 | E-mail: imprensa@reitoria.ulisboa.pt

Distribuição Gratuita



**IMPRESA
DA UNIVERSIDADE
DE LISBOA**

© Jérémy Barande



IST recebe Gérard Mourou Nobel da Física

Gérard Mourou, da University of Michigan, EUA, e da École Polytechnique, Institut Polytechnique de Paris, França, um dos laureados com o Prémio Nobel da Física 2018, esteve no Instituto Superior Técnico, no dia 24 de abril, no âmbito dos Colóquios do Departamento de Física, que decorreram de fevereiro a maio. A sua palestra intitulou-se «Passion Extreme Light» e teve

lugar no Grande Auditório do Centro de Congressos, no Pavilhão de Civil.

O professor Gérard Mourou é membro emérito da Academia de Engenharia dos Estados Unidos (NAE), *fellow* da Optical Society of America e do Institute of Electrical and Electronical Engineers, além de membro estrangeiro da Academia de Ciências da Rússia e da Academia de Ciências da Áustria.

Henrique Leitão ganha ERC Advanced Grant 2018

O professor da Faculdade de Ciências, investigador do departamento de História e Filosofia das Ciências e do Centro Interuniversitário das Ciências e da Tecnologia de Ciências ULisboa (CIUHCT), reconhecido em 2014 com a atribuição do Prémio Pessoa, ganhou agora uma Advanced Grant

do European Research Council (ERC). Na edição de 2018, dos 2052 projetos submetidos a concurso, apenas 222 foram contemplados com financiamento.

No valor de dois milhões de euros, a bolsa foi atribuída a Henrique Leitão no âmbito do projeto «Making the Earth Global: Early Modern Nautical Rutters and the Construction of a Global Concept of the Earth», que pretende «pôr em ordem uma massa documental muito importante da história portuguesa, os primeiros roteiros de navegação portugueses e espanhóis. Trata-se dos primeiros documentos europeus e, possivelmente, do mundo, que mostram informações sobre ventos, correntes, geomagnetismo e outros fenómenos à escala do planeta». O objetivo é analisar estes roteiros, não apenas como documentos de navegação, mas como foram vistos na própria época e, a partir daí, perceber como emergiu a ideia da Terra como um mundo global. Grato pela atribuição da bolsa, que diz ser um «reconhecimento do impacto internacional da investigação do seu grupo», Henrique Leitão sublinha que «há muito material português de arquivo ainda desconhecido, cheio de potencial para ser estudado».

Nova residência ULisboa



No passado dia 24 de abril, foi oficialmente apresentado o projeto da nova residência para estudantes da Universidade de Lisboa. A residência será na Cantina II, situada na Av. das Forças Armadas; o custo da reconversão do edifício será de 5,6 milhões de euros e a obra deverá estar concluída até 2021. Nesta sessão, estiveram presentes o reitor da Universidade de Lisboa, António Cruz Serra, o primeiro-ministro António Costa, e o ministro da Ciência, da Tecnologia e do Ensino Superior, Manuel Heitor. A transformação da cantina II é realizada no âmbito do Plano Nacional de Alojamento para o Ensino Superior, que pretende duplicar em dez anos o número de camas a preços acessíveis para estudantes do ensino superior deslocados.

© 2017 José Furtado





Lisboa Romana|Felicitas Iulia Olisipo Centros de investigação da FLUL em projeto de divulgação do património

A 10 de abril, a Câmara Municipal de Lisboa apresentou oficialmente o projeto Lisboa Romana|Felicitas Iulia Olisipo, dedicado à presença romana em Lisboa e no que é hoje a sua área metropolitana. Nele colaboram entidades públicas e privadas, como autarquias, universidades e centros de investigação, entre os quais o Centro de Arqueologia (UNIARQ), o Centro de Estudos Clássicos e o Instituto de História da Arte (ARTIS-IHA), os três da Faculdade de Letras. Estão em curso várias escavações arqueológicas que têm permitido ampliar o conhecimento sobre o funcionamento e a vida na antiga Felicitas Iulia Olisipo, nome do município romano cuja área correspondia sensivelmente à atual área metropolitana de Lisboa.

Participam mais de 20 municípios neste projeto, que pretende ser uma referência no âmbito da investigação e do conhecimento científico do período romano, e da sua divulgação junto do público nacional e internacional. Entre outras atividades, está planeada a criação de uma plataforma *online* e de uma aplicação móvel, que permitirão aos utilizadores viajar até aos tempos da Lisboa Romana, com acesso a informações detalhadas sobre mais de 350 sítios arqueológicos e a um mapa interativo com percursos pela região. A longo prazo, está prevista a criação de uma rede internacional que associe as cidades com presença destes vestígios, em toda a extensão do antigo Império Romano, de Portugal a Israel.

António Maçanita Melhor Enólogo 2018

António Maçanita, engenheiro alimentar formado no Instituto Superior de Agronomia, foi eleito o melhor enólogo de 2018 pela *Revista de Vinhos*. O antigo aluno do ISA conta que começou a pisar uvas aos quatro anos; ingressou no ISA em 1997 e, em 2001, partiu para o estrangeiro para desenvolver o conhecimento da viticultura na Califórnia, Austrália e Bordéus. Aos 24 anos, fez o seu primeiro vinho alentejano, em colaboração com a irmã, e aos 25 já apoiava quatro produtores. Um dos seus maiores projetos consistiu na recuperação das castas autóctones da ilha do Pico, nos Açores, quase extintas. Hoje, com 39 anos, é produtor e consultor no Algarve, Alentejo, em Lisboa e no Douro.



ULisboa International Week Programa Erasmus+

A Reitoria da ULisboa acolherá, de 24 a 27 de junho, uma Formação dos Funcionários Erasmus. O programa provisório prevê apresentações sobre tópicos como a estratégia internacional da Universidade, os programas de mobilidade, além de visitas guiadas à Cidade Universitária, ao Jardim Botânico de Lisboa e ao Museu Nacional de História Natural e da Ciência. Este evento é organizado no âmbito do Programa Erasmus+, tendo o apoio da União Europeia. Constituirá uma oportunidade de descobrir mais sobre a ULisboa e os seus serviços, fomentando o contacto entre instituições parceiras. O custo da inscrição é de 200 €, incluindo quatro almoços, dois jantares, as pausas para café, a documentação fornecida e as visitas guiadas.

Consultar:
<https://internationalweek.ulisboa.pt/>



Noite Europeia dos Investigadores 2019 «Ciência na Cidade»

Até 30 de junho, encontra-se aberto o período de candidaturas à participação de investigadores e instituições na edição de 2019 da Noite Europeia dos Investigadores, que decorrerá no dia 27 de setembro, entre as 18h e as 24h, no Museu Nacional de História Natural e da Ciência, em Lisboa. O tema do biénio 2018-2019 é SCICITY – SCIENCE IN THE CITY – CIÊNCIA NA CIDADE, tendo como subtema «Preservação do património cultural: qual a contribuição da ciência para assegurar a qualidade de vida nas cidades nas próximas décadas, fazendo face às alterações globais e à degradação do património?». O projeto pretende aproximar os investigadores e a sociedade, procurando responder às principais preocupações das comunidades urbanas relacionadas com as alterações globais que se preveem para as próximas décadas. O consórcio deste projeto é coordenado pela ULisboa, por intermédio do MUHNAC, e conta com a participação da Escola de Ciências da Universidade do Minho, da Faculdade de Ciências e Tecnologia da NOVA, da Universidade de Évora e do Instituto Universitário de Lisboa, para o desenvolvimento das atividades em Lisboa, Braga e Évora. O projeto estende-se às regiões do Minho e do Alentejo, com atividades no Altice Fórum Braga e na Universidade de Évora.

Informação pertinente e atualizada em:
www.noitedosinvestigadores.org

Produtos Naturais e Medicamentos Conferência

A Faculdade de Farmácia acolhe, de 28 a 31 de julho, a conferência «Natural Products in Drug Discovery and Human Health». Nestes quatro dias, vão estar reunidos cientistas seniores, jovens investigadores e estudantes de doutoramento nacionais e internacionais, com o objetivo de partilhar os últimos desenvolvimentos no âmbito dos produtos naturais. O programa pretende dar conta do estado da arte da investigação nesta área, incluindo as numerosas aplicações dos produtos naturais na saúde humana. Haverá conferências de oradores de Portugal, Reino Unido, Espanha, França, Itália, China, República Checa, Rússia, África do Sul, Alemanha, Bélgica, Suíça, Grécia, Áustria e Holanda, e serão apresentados temas como «Os polifenóis nas células cancerígenas», «Aditivos alimentares de base biológica de plantas e cogumelos: a nova era dos agentes corantes, conservantes e bioativos» e «Flores comestíveis e saúde humana».

Mais informações:

www.ff.ul.pt/pselisbnmeeting2019/



Envolvimento dos Alunos na Escola 3.º Congresso Internacional

De 15 a 17 de julho, o Instituto de Educação organiza a 3.ª edição do congresso internacional «Envolvimento dos Alunos na Escola: Perspetivas da Psicologia e Educação – Inclusão e Diversidade». A primeira edição, em 2013, estabeleceu os objetivos do evento: abordar o fraco envolvimento dos alunos na escola, problema cuja dimensão tem aumentado. O congresso dá continuidade ao projeto de investigação FCT com o mesmo nome, e é um fórum aberto a investigadores, professores e psicólogos de todo o mundo, para o debate sobre o envolvimento e a inclusão dos alunos numa escola para todos, e a discussão de teorias, métodos, práticas e implicações psico-educacionais. Pretende também divulgar resultados da investigação, analisar contextos educacionais promotores da motivação para aprender e equacionar novas linhas de pesquisa, com contributos da Educação, da Psicologia e áreas disciplinares afins. Realizado de três em três anos, a sua finalidade é salientar conceptualizações e práticas de redução do abandono escolar e de promoção do sucesso educativo, ajudando a concretizar uma educação sem exclusão social.

Mais informações:

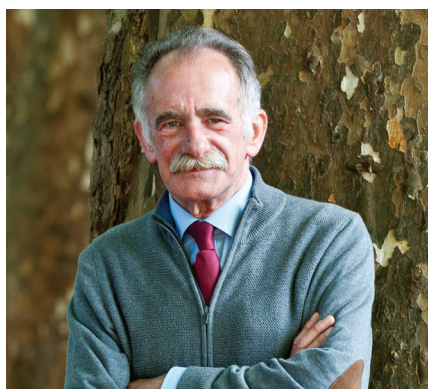
<http://cieae.ie.ul.pt/2019>

SOBRE BRINCAR

Carlos Neto *

Brinçar é um comportamento inútil (e por isso é coisa séria), de escolha livre, intrinsecamente motivado, pessoalmente dirigido, e ancestral na vida do homem, importante, por isso, na construção das estruturas internas do organismo e na formação de identidades ao longo da vida. Brincar desenvolve a capacidade de exploração e adaptação (motora, emocional, cognitiva e social), de confronto com o risco e a adversidade, a aprendizagem, a regulação e o controlo emocional, a autoestima, a imaginação e a fantasia. Todos os animais com uma infância prolongada (como é o caso do ser humano) têm necessidade de investir muito tempo no jogo, enquanto ferramenta de aprendizagem e adaptação a situações imprevisíveis na vida adulta.

A investigação tem demonstrado que o comportamento lúdico nos primeiros anos de vida promove a estruturação do cérebro e os mecanismos neurais; a evolução da linguagem e literacia; a capacidade de adaptação física e motora; a estruturação cognitiva e resolução de problemas; os processos de sociabilização; e, finalmente, a construção da imagem de si próprio, a capacidade criativa e o controlo emocional. Por isso, tornam-se fundamentais atividades livres que promovam o jogo simbólico, o jogo com objetos, o jogo social e o jogo de atividade física. O contacto com a natureza e o confronto com o risco são fundamentais na estruturação de uma cultura lúdica infantil. Uma criança que não brinca de forma



regular e sem constrangimentos em espaço e tempo não é uma criança saudável.

O jogo é uma linguagem universal que todas as crianças compreendem. Brincar é para a criança uma atividade de exploração do seu envolvimento físico e social, é treinar para o inesperado. O futuro nunca foi tão incerto. Brincar e ser ativo na infância permitem desenvolver capacidades de adaptação, de resiliência e criativa necessárias para se ser feliz e ter êxito na adolescência e na vida adulta. Estudos indicam que atletas, artistas, cientistas, empresários e políticos que brincaram muito na infância tiveram êxito nas suas vidas profissionais.

Nas últimas décadas, verifica-se um declínio dramático de tempo e espaço para brincar e ser ativo, em especial em espaços exteriores. Em simultâneo, assiste-se ao aumento de desordens mentais como ansiedade, depressão, hiperatividade e déficit de atenção, falta de autoconfiança, condutas inadequadas e

ideação de suicídio (na passagem da adolescência para a idade adulta), além do crescente desenvolvimento da obesidade, diabetes, doenças cardíacas e respiratórias.

A alteração de fatores sociais e ambientais tem privado as crianças de experiências de jogo e aventura, limitando o desenvolvimento saudável do cérebro, a regulação das emoções, a capacidade de demonstrar empatia e de formar relações. Contextos de risco e jogo de aventura nos espaços exteriores desenvolvem autonomia e um *stress* positivo. As crianças testam os seus limites e aprendem a autorregular as suas emoções. A privação destas experiências demonstra, em animais e seres humanos, um menor desenvolvimento de importantes áreas do córtex pré-frontal e na edificação de um cérebro pró-social. O tempo livre de brincar das crianças, e de preferência no exterior, é fundamental, não uma opção.

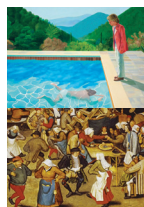
O aumento do sedentarismo, da iliteracia motora e da literacia digital está a criar uma cultura híbrida, que torna o futuro da humanidade incerto quanto aos desafios da existência do corpo e dos seus contextos de vida numa perspetiva evolutiva. Os pais e educadores deverão dar mais importância ao brincar, evitando comportamentos demasiado protetores e de medo de situações de risco do corpo, em confronto com o espaço exterior ou materiais de jogo. As crianças devem aprender a gostar mais do seu corpo em movimento para que o seu corpo goste delas e tenham mais saúde física, mental e social. ●

* Professor Catedrático na Faculdade de Motricidade Humana da Universidade de Lisboa

4 COISAS

João Ferrão

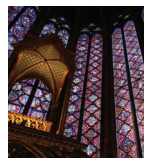
Investigador coordenador do Instituto de Ciências Sociais da Universidade de Lisboa



Nós com outros

A minha pintura preferida ainda não existe. Ou talvez não a conheça. Combina a representação minuciosa dos cidadãos vulgares das obras de Bruegel, as soluções impossíveis e a infinidade de metamorfoses em que tudo

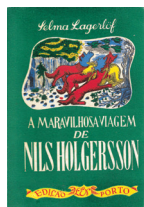
se pode transformar em tudo dos desenhos de Escher, e a superficialidade aparente dos dias banais retratados por David Hockney. Uma pintura, portanto, sobre a nossa vida com os outros e apesar dos outros.



Ciência

Os vitrais são um artefacto prodigioso pela sua beleza, subtilidade e poder. Usados nos mais diversos tipos de construção, das catedrais às bibliotecas, das galerias comerciais aos centros culturais, dos teatros aos hotéis ou museus, não são uma janela que nos permite espreitar, um espelho que nos devolve imagens ou uma lente que confere nitidez

a objetos demasiado pequenos ou distantes. Coloridos e transparentes, tiram partido do efeito da luz do sol para realçar formas, figuras e mensagens que de outra forma passariam despercebidas. Representam metaforicamente uma das componentes mais belas da ciência: dar brilho e sentido ao que de outro modo não veríamos.



Geografia

Ler com 11 anos *A Maravilhosa Viagem de Nils Holgersson através da Suécia*, uma idade em que não estamos preocupados com contextualizar, problematizar ou interpretar, abre as portas à imaginação, alimenta fantasias, estimula sonhos. Selma Lagerlöf é o Estrabão das crianças. E *A Maravilhosa*

Viagem de Nils Holgersson foi o primeiro livro de geografia que li. Não me recordo com precisão nem de Nils nem do ganso que o transportava. Mas foi deles que me lembrei no dia em que me inscrevi no primeiro ano da licenciatura em Geografia, na Faculdade de Letras de Lisboa.



Interior(es)

Avistado ao longe, o Vale de M'Zab, em pleno deserto do Saara, é uma miragem inesquecível: cinco cidades fortificadas com os seus palmares de tamareiras e hortas verdejantes rodeados de dunas de areia sem fim e (aparentemente) sem vida. Um exemplo de como o ser humano e a água se juntam para fazer milagres, na

arquitetura e na agricultura, na vida social e na economia. Ponto de passagem milenar de caravanas de ouro e escravos, a *pentapolis mozabita* de hoje, a mais de 600 km a sul de Argel e a 1700 km da fronteira com o Níger, faz-nos repensar as limitações reais de se viver nas áreas do interior do nosso país.



O pequeno César

PEQUENAS PESSOAS FELIZES

O JARDIM DE INFÂNCIA DA ULISBOA

Situado no *campus* da Cidade Universitária, o Jardim de Infância da ULisboa destina-se a filhos de estudantes e de funcionários da Universidade, com idades compreendidas entre os nove meses e a idade de ingresso no ensino básico. Com cerca de cem vagas para bebés e crianças, é um espaço luminoso e acolhedor, um lugar de aprendizagem e de brincadeira e, para quem o frequenta, uma comunidade familiar.

Fotografias © José Bértolo

É um Jardim de Infância completamente requalificado, com condições extraordinárias, profissionais vocacionados para a infância, e muito espaço para correr e brincar, comer e repousar. Gerido pelos Serviços de Ação Social da Universidade de Lisboa (SASULisboa), e em funcionamento nas atuais instalações desde 2017, onde antes se encontrava o Instituto de Geografia e Ordenamento do Território, destina-se, em primeiro lugar, aos filhos dos estudantes da Universidade. Contudo, por causa da diminuição do número de jovens universitários com filhos, a comunidade de crianças do Jardim é composta sobretudo por filhos de funcionários, de professores, e mesmo de pais provenientes de outras instituições do ensino superior, com as quais foram estabelecidos protocolos.

O Jardim está aberto todos os dias úteis, entre as 07h30 e as 18h30. Dispõe de cinco salas: a sala dos bebés, a dos dois anos, a dos três, a dos quatro e a dos cinco anos. Por sala, há quatro educadoras, e na sala dos bebés estão três auxiliares. Fomos conhecê-lo e falar com Dulcília Morgado, diretora pedagógica, Rita Casquilho, da Área de Alojamento e Apoio à Infância do Núcleo de Bolsas dos SASULisboa, e Ana Ramos, técnica de serviço social responsável pelo Apoio à Infância. Ouvimos também os testemunhos da mãe do César e da mãe da Diana, a primeira, estudante, e a segunda, funcionária da Universidade de Lisboa.

Em Portugal, verifica-se uma tendência demográfica generalizada e definida, relacionada com a baixa taxa de natalidade e a idade cada vez mais tardia para o primeiro filho. Esta é a principal causa, lembra Dulcília Morgado, para a diminuição da frequência dos filhos de estudantes no Jardim de Infância da ULisboa. Além disso, acrescenta, a própria dinâmica da sociedade se alterou: «Há pais que deixam aqui os filhos do primeiro casamento e voltam, anos mais tarde, com os filhos do segundo casamento. Podemos ter pais com um filho

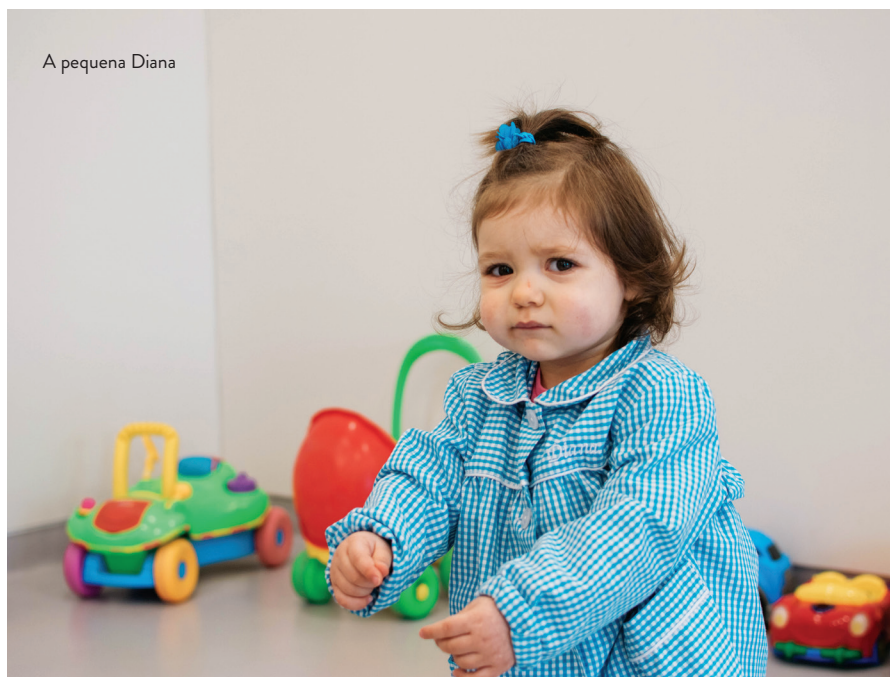
no ensino superior e outro no ensino pré-escolar.» Por norma, os pais que deixam no Jardim o primeiro filho, deixam também o segundo e o terceiro. Por exemplo, uma família cujos quatro filhos frequentaram o Jardim manteve uma relação de dez ou doze anos com a sua comunidade.

Os pais das crianças do Jardim provêm do mundo inteiro, sobretudo quando se trata de investigadores que passam na ULisboa um período de tempo limitado. O Jardim já acolheu crianças chinesas, macaenses, australianas e dos países de língua portuguesa. Conta Ana Ramos que houve uma criança coreana, filha de um investigador, a quem um colega do pai teve a ideia de ensinar a palavra «chichi» – a única em português que a criança sabia à chegada. «Cada vez que dizia “chichi”, abríamos a porta da sala e ela ia à casa de banho. No final do ano letivo, não só compreendia a língua, como era capaz de se exprimir e de comunicar com os colegas.»

Dulcília Morgado sublinha que a relação com as famílias é sempre de respeito da indi-

vidualidade, «sejam laicas, agnósticas, judaicas, cristãs, muçulmanas». Além de não fazer distinções religiosas ou filosóficas, o Jardim pratica como valor pedagógico a autonomia da criança: «A criança é o principal ator da sua aprendizagem. Não se trata de ensinar, trata-se de ajudar a descobrir.» As educadoras têm a liberdade de procurar as estratégias mais adequadas à idade e às características do grupo, propondo cada dia atividades diferentes: fazer pintura, picotagem ou recortes, ouvir uma história, brincar aos cozinheiros, ou fazer construções com Lego. Há nas salas zonas com jogos de encaixe, jogos matemáticos, *puzzles*, fantoches e livros, e cada sala tem instalado um sistema de som.

Na formação das turmas, as crianças são agrupadas por anos civis de nascimento; desde que haja vagas, podem entrar bebés a partir dos nove meses do ano civil seguinte. Esta forma de organizar a turma está alinhada com a legislação que regula a entrada no ensino básico, permitindo ainda que os grupos se mantenham. As crianças vão reforçando os laços, sentem-se parte de



A pequena Diana



Rita Casquilho, Dulcília Morgado e Ana Ramos

«Estas crianças são tipicamente urbanas, sendo cada vez menor o seu contacto com a natureza. Criou-se, assim, o hábito de as levar, no final do ano, para fora de Lisboa.»

um grupo conforme o tempo vai passando; com a criação desses laços, os próprios pais começam também a conhecer-se e a conviver noutras ocasiões. «Esta interação contribui para um ambiente estimulante, seguro e benéfico para as crianças», sublinha a diretora pedagógica do Jardim.

No Jardim, usa-se bibe, que impede que as crianças se sujem, deixando-as mais livres para brincarem na areia, ou fazerem experiências com barro ou tinta. É, além disso, uma forma de uniformização positiva: o filho do aluno bolsheiro tem o mesmo aspeto do filho do professor universitário. Em deslocações externas, serve ainda de elemento identificativo, aumentando a fiabilidade da vigilância. Há um chapéu a condizer com o bibe, uma ajuda adicional ao reconhecimento das crianças pelas educadoras.

Uma novidade que merece destaque são as atividades de enriquecimento curricular, disponíveis a partir dos três anos, e integradas no valor da mensalidade. Tiveram recentemente início atividades ministradas por docentes especializados nas áreas da sensibilização musical, expressão física e desportiva, e iniciação à língua inglesa. Decorrem durante o horário de funcionamento do Jardim, tendo-se revelado uma delícia para as crianças, que, a partir dos três anos, estão mais preparadas para reconhecer e aceitar outros educadores, participando com entusiasmo nas novas atividades. A partir do presente ano letivo, o Jardim abriu a atividade de sensibilização musical para os mais pequeninos entre os pequenos, na sala dos bebés e dos dois anos. Para as educadoras, as reações são claras: se estão a chorar, calam-se, maravilhamos e suspensos nas frases musicais.

Outro dos privilégios que as crianças do Jardim têm é a quantidade e variedade dos passeios organizados pela instituição. Não é raro que, graças a esses passeios, algumas crianças entrem pela primeira vez num museu ou numa quinta. As educadoras procuram ir ao encontro dos interesses das crianças, existindo, em Lisboa, sítios de visita quase inescapáveis: o Pavilhão do Conhecimento – Centro Ciência Viva, o Jardim Zoológico, o Oceanário. Mas também podem ir visitar o aeroporto, os bastidores do Teatro de São Carlos, o mercado de Alvalade, o quartel dos bombeiros ou a Proteção Civil. Este ano, no Dia do Animal, veio ao Jardim a empresa «Burros do Magoito», com dois burros e alguns coelhos, com os quais as crianças puderam interagir. Há ainda os passeios de finalistas, que podem durar um dia ou dois. Estas crianças são ti-

picamente urbanas, sendo cada vez menor o seu contacto com a natureza. Criou-se, assim, o hábito de as levar, no final do ano, para fora de Lisboa, a quintas ou outros espaços rurais, para que conheçam novas realidades. «Regressam sujíssimas e cansadas, mas felizes», conta Dulcídia. Por vezes, os pais que trabalham na Universidade vêm ao Jardim fazer apresentações sobre as atividades a que se dedicam, ou convidam as crianças para se deslocarem aos seus locais de trabalho.

O Jardim de Infância dispõe de cozinha própria, onde são confeccionadas todas as refeições, com alimentos de qualidade. As refeições servidas diariamente são o almoço e o lanche, e estão integradas na mensalidade. Ao contrário do que acontece em alguns refeitórios escolares, a comida é preparada e imediatamente servida, não havendo reaquecimento nem transporte de alimentos: «a sopa é feita como a fazemos em casa», asseguram as educadoras. No que diz respeito à alimentação das crianças, observou-se recentemente uma alteração relativamente ao que era considerado padrão. As situações dietéticas são analisadas caso a caso e, com as famílias, são alcançadas soluções equilibradas e adaptadas às diferentes necessidades: há filhos de pais vegetarianos e *vegan*, e crianças que, por razões religiosas, não consomem determinado tipo de carne.

Ao longo dos anos, o Jardim de Infância dos SASULisboa permitiu que muitos progenitores realizassem com êxito os seus cursos superiores. Desde estudantes que vêm de outros países, a trabalhadores-estudantes que se debatem com os desafios dos filhos, do curso e do emprego, o Jardim tem marcado a vida de muitas famílias. •

Os pedidos de admissão são feitos por candidatura *online* em: www.sas.ulisboa.pt



Priscila Souza, mãe do César

Priscila Souza tem 32 anos, frequenta o último ano do curso de Direito da ULisboa e é mãe do César, um menino de um ano e dois meses, utente do Jardim desde março. Priscila é bolsreira dos Serviços de Ação Social, o que lhe permite estudar a tempo inteiro, pagar as propinas e a mensalidade do Jardim. É o segundo filho que frequenta o Jardim; a sua filha mais velha, Lorena, de sete anos, entrou no Jardim com três. «Um dos aspetos positivos do Jardim», declara Priscila, «é o acompanhamento que os pais recebem desde que têm a intenção de inscrever aí os seus filhos; outro, é o empenho, o carinho e a atenção das educadoras e auxiliares em todas as atividades.» O César parece, com efeito, uma criança feliz, vivaz e curiosa. A mãe, por sua vez, tem toda a tranquilidade para estudar, porque sabe que, de manhã, quando deixa o filho no Jardim, ele fica bem entregue. Como a maioria dos pais, Priscila pretende que o César fique no Jardim até ao último ciclo, à semelhança do que aconteceu com a filha mais velha.



Susana Pereira, com a filha, Diana

Susana Pereira tem 33 anos, é coordenadora dos serviços informáticos da Faculdade de Ciências e mãe da Diana, de ano e meio, que frequenta com o César a sala dos bebés. À semelhança de Priscila, também Susana teve a sua filha mais velha, a Lara, de seis anos, no Jardim, até ao ano letivo passado. A intenção é que o mesmo aconteça com a Diana: «Quando penso num infantário, penso numa segunda família. Aqui, conseguimos conversar sobre tudo. Com a Lara, sentia-me muito à vontade com a educadora. Todos os passos importantes eram coordenados – a hora da sopa, o momento de tirar a fralda, o castigo –, para que não houvesse em casa e na escola regras e hábitos diferentes. Quando a Diana nasceu, nem pus a hipótese de a deixar noutra sítio.»

As duas mães salientam o diálogo constante entre toda a equipa do Jardim, da diretora pedagógica às educadoras, passando pelas auxiliares e as cozinheiras. Todos se conhecem, agindo como parte de uma comunidade.

«Todas as nossas crianças têm um vínculo forte com os pais; são, felizmente, famílias cuidadoras.»



MIGUEL MEIRA E CRUZ

«FOMOS FEITOS PARA DORMIR À NOITE.»

Fundador e presidente da Associação Portuguesa de Cronobiologia e Medicina do Sono, coordenador da Unidade de Sono do Centro Cardiovascular da Universidade de Lisboa, Miguel Meira e Cruz é um dos especialistas europeus em medicina do sono.

«O sono durante o dia não tem a mesma função que durante a noite.»

ULISBOA São três da tarde. Não devíamos estar a fazer uma sesta?

MIGUEL MEIRA E CRUZ As três da tarde, ou o período pós-prandial, para a maioria das pessoas, coincide com uma predisposição a uma maior sonolência. Por outro lado, depende de modo significativo da cultura. Pensava-se que os países do Mediterrâneo, designadamente a Península Ibérica, tinham essa tradição pelo aumento da temperatura no período pós-prandial. No entanto, do ponto de vista geográfico, em lugares distintos como Espanha e a Patagónia, a cultura semelhante propicia o hábito semelhante da sesta. O tempo de sono da sesta, porém, não deve ultrapassar o que é admissível para essa altura do dia; o sono durante o dia não tem a mesma função que durante a noite.

ULISBOA Qual o tempo de sono desejável nessa altura do dia?

MMC É sobretudo desejável não entrarmos num sono profundo. Se não cumprirmos o ciclo todo – se, por exemplo, dormirmos uma hora –, podemos acordar do sono profundo mais confusos e perturbados do que antes de termos adormecido. Sabemos que uma sesta de cerca de 20 ou 30 minutos é suficiente e retemperadora para muitos.

ULISBOA O que acontece durante o sono completo?

MMC Um adulto saudável deverá cumprir sete a nove horas de sono, em quatro a seis ciclos por noite. Quando nos deitamos e adormecemos, percorremos um caminho bem arquitetado, que se repete cerca de quatro a seis vezes por noite. Na primeira fase, experimentamos um sono superficial, e vamos caminhando até atingirmos um sono profundo, de atividade cerebral mais

lenta e focada – há neurónios que se mantêm em relativo silêncio, enquanto outros estão ocupados em determinadas funções. Nesse estágio de sono profundo, ou de ondas lentas, são produzidas hormonas, como a de crescimento, a prolactina, e são regulados alguns neurotransmissores importantes na modulação de funções vitais. Cerca de 90-100 minutos (na idade adulta) depois de termos adormecido, atingimos a primeira fase do sono REM [*rapid eye movement*], que coincide com os sonhos de que nos lembramos. O tempo de sono de ondas lentas é muito maior do que o sono REM. Conforme vamos avançando nos ciclos, até à madrugada, vai diminuindo o tempo de ondas lentas e aumentando o tempo de REM – é por isso que nos lembramos dos sonhos que temos de madrugada. Isso indica-nos uma função importante do sono, a homeostática: quanto menos dormimos, maior percentagem de sono profundo temos, para compensar o que não tivemos em noites anteriores. É um indicador da falta de sono termos mais ciclos não-REM. O sono profundo é mais importante para a função recuperadora do ponto de vista cardiovascular, metabólico, enquanto o sono REM é mais importante do ponto de vista intelectual, da aprendizagem e da criatividade. Perdemos facilmente o sono de ondas lentas quando nos vamos deitar à uma da manhã, em vez de às dez da noite. Além da componente homeostática, o nosso sono tem uma componente circadiana.

ULISBOA Qual a sua posição sobre a mudança da hora?

MMC Não é a mudança da hora em si que é negativa para a saúde, mas a agressão que duas vezes por ano fazemos ao orga-

nismo. As evidências demonstram que, nos três dias subsequentes à mudança da hora, há mais enfartes do miocárdio, o que pode associar-se também a outros fatores. Contudo, há estudos feitos, por exemplo, com trabalhadores por turnos, que demonstram que estes têm maior risco cárdio-metabólico, pela desregulação do seu relógio interno. Não nos podemos esquecer de que usamos muito o sono como indicador da função do nosso tempo interno. O ciclo sono-vigília é circadiano, repete-se a cada 24 horas, é regulado por um relógio-mestre no hipotálamo, o núcleo supraquiasmático, que coordena e sincroniza vários relógios que temos, uns com 24 horas, outros com um minuto, outros com alguns segundos – chamam-se relógios porque são ritmos, e marcam um tempo interno. Estudos *in vitro* têm demonstrado que a disrupção circadiana pode constituir um risco para a multiplicação das células tumorais, por exemplo.

ULISBOA Tornamo-nos mais pessimistas à noite?

MMC Fomos feitos para dormir à noite, não devíamos estar acordados a essas horas. Os morcegos, animais noturnos, com o mecanismo oposto, têm a sua atividade exacerbada durante a noite e mínima durante o dia. O ritmo circadiano – sono-vigília – é tão importante que a natureza procurou arranjar mecanismos para cumprirmos essas fases do sono.

ULISBOA Como surgiu a ideia de fundar a Associação Portuguesa de Cronobiologia e Medicina do Sono, de que é presidente?

MMC Um grupo de colegas e eu, em 2012, decidimos fundar a Associação Portuguesa de Cronobiologia e Medicina do



Sono. Desde aí, temos feito um bom trabalho. Já ganhámos quatro prémios mundiais, atribuídos pela World Sleep Society, pelas nossas intervenções. Queríamos fazer coisas novas no âmbito da medicina do sono e da cronobiologia clínica, aplicada à saúde.

ULISBOA Publicou o livro infantil *O Relógio Avariado*.

MMC É o primeiro que se concentra no relógio biológico com intervenção pediátrica, para ensinar às crianças a importância dos nossos ritmos biológicos. Conta a história de um lobo que avariou o seu relógio porque saiu da floresta e foi à cidade, e depois passou a uivar durante o dia.

ULISBOA Há cerca de noventa doenças do sono classificadas.

MMC Dividem-se em seis grupos: as insónias, as perturbações dos ritmos circadianos, as perturbações respiratórias associadas ao sono, as perturbações dos

movimentos, as hipersónias de origem central e as parassónias.

ULISBOA Em Portugal, quais as mais frequentes?

MMC A insónia, como sintoma e como doença. Chegar à cama e não conseguir adormecer em menos de 30 minutos, acordar durante a noite e não voltar a dormir em menos de 30 minutos, acordar demasiado cedo ou ter a sensação de um sono não recuperador, é o que define a insónia, que atinge 40 a 50 % da população. Os estudos aplicam definições diferentes, o que causa dificuldade na interpretação dos dados. Segundo a classificação internacional de doenças do sono, para ser insónia, as situações têm de ocorrer três vezes por semana, durante mais de três meses; neste caso, a percentagem de doentes diminui. A apneia obstrutiva do sono também tem grande prevalência, em mais de 30 % da população. A apneia é uma paragem na res-

piração durante dez segundos; há pessoas a quem isto acontece cem vezes por hora de sono. É grave. Estes doentes têm a sonolência diurna aumentada e maior índice de acidentes e de patologia cardiovascular.

ULISBOA De que pode a insónia ser sintoma?

MMC De uma doença. Pode surgir como sintoma da apneia obstrutiva do sono ou da síndrome das pernas inquietas, uma doença circadiana que afeta o sono. As pessoas com esta síndrome têm uma parestesia nas pernas que gera desconforto e necessidade de movimento. Surge no final do dia e, logo, gera insónia – um sintoma. Quando isto acontece, tratamos a doença primária.

ULISBOA A sua formação é de médico dentista. Qual a relação entre a saúde oral e a saúde do sono?

MMC Antes de mais, defendo que nenhum médico se deve isentar de compreender o doente como um todo. Sem o contexto

global, perde-se informação importante para a avaliação do doente e para a terapia. A saúde oral e o sono interagem em três domínios: perturbações respiratórias de foro obstrutivo durante o sono (a medicina dentária faz uso da aplicação de dispositivos orais de avanço mandibular para o tratamento de doentes que não toleram a ventilação não invasiva); bruxismo; disfunção temporomandibular e dor oro-facial.

ULISBOA Ainda pratica medicina dentária?

MMC Sim, sobretudo em cirurgia. A prática é odontoestomatologia do sono. Mas só há uma medicina do sono, universal a todas as especialidades clínicas.

ULISBOA Qual o maior mito sobre o sono que é necessário desfazer?

MMC O de que precisamos de dormir menos à medida que envelhecemos. Do ponto de vista da arquitetura do sono, os velhos têm de dormir exatamente como os novos. Dormimos entre 9 e 17 horas quando nascemos, passamos bruscamente para 11 a 12 horas por volta dos seis anos de idade, sobretudo na travessia para a puberdade, e depois eliminamos muitas horas de sono na adolescência e na entrada para a faculdade.

ULISBOA O início da idade adulta é crucial?

MMC Claro! Há muita informação para processar e ainda há crescimento neuronal e orgânico que depende do sono. Há processos que só se dão quando é noite e estamos a dormir. Depois, na transição da idade adulta para a idade avançada, há outras mudanças: perde-se a obrigação de acordar cedo, perdem-se neurónios, tomam-se mais medicamentos. O horário interno de sono-vigília é desregulado. Para agravar a situação, muitos idosos são colocados em lares onde, por conveniência, são deitados às seis da tarde. Isto tem um grande impacto, especialmente porque vivemos cada vez mais tempo.

ULISBOA Quanto mais evoluímos enquanto espécie, pior dormimos?

MMC Defendo que somos demasiado alarmistas em relação à privação de sono; temos a convicção de que o certo seria irmos para a cama quando o sol se põe. Há dois ou três anos, um colega estudou o sono de três comunidades indígenas em pontos geográficos diferentes. São populações sem as tecnologias a que atribuímos as causas da nossa privação de sono. Ficou demonstrado que, nas três, as pessoas só se deitam três horas depois de o sol se pôr, ocupando essas horas com atividades lúdicas e sociais. Depois, despertam durante a noite: é um resquício da nossa informação original sobre os desígnios do sono. Como a Dr.^a Teresa Paiva disse, se não despertássemos, já tínhamos sido comidos por um leão ou um urso. Portanto, a privação pode não ser tão grave como se pensa. Somos muito adaptáveis, embora o desenvolvimento tecnológico seja mais rápido do que a nossa adaptabilidade e a resposta que os nossos genes conseguem dar.

ULISBOA Há prestígio social em dizer que se dorme pouco?

MMC Havia, mas, nos últimos dez anos, já ninguém diz que dormir é uma perda de tempo. Sabemos, hoje, que há um período central do sono, que não podemos nem devemos evitar, sob pena de repercussões negativas. Depois, há um sono opcional do qual podemos fazer uso a nosso bel-prazer. Para descobrir, é simples: comparar as horas de sono durante a semana e as horas de sono durante o fim-de-semana e as férias; se a diferença for de mais de duas horas, estamos em privação de sono.

ULISBOA Dorme bem?

MMC Durmo menos do que deveria. «Faz o que eu digo, não faças o que eu faço.» [Risos] Reconheço que a alteração de comportamentos é difícil. Há regras básicas de higiene do sono, como não ter televisão no quarto, mas há doentes que dormem melhor assim. Se eu não fizer o que me dá prazer e, em vez disso, for dormir, provavelmente vou ter uma insónia. •

«Despertar durante a noite é um resquício da nossa informação original sobre os desígnios do sono.»

«Somos demasiado alarmistas em relação à privação de sono; pode não ser tão grave quanto se pensa.»



ESTUDAR, ESTANDO BEM

SAÚDE MENTAL NA UNIVERSIDADE

É um tema que toca de forma profunda toda a comunidade académica. Não há quem lhe esteja imune. Qualquer um de nós pode vir a ter um problema do foro mental ao longo da vida, e é importante sabermos que, caso aconteça, não estamos sozinhos. Porque a saúde não é só do corpo, fomos saber que serviços disponibiliza a Universidade de Lisboa a quem procura ajuda num momento de maior vulnerabilidade. Falámos com psicólogos do Centro Médico do Estádio Universitário, da Faculdade de Psicologia e da Faculdade de Ciências. Ouvimos ainda dois estudantes que beneficiaram de acompanhamento psicológico na Universidade.

PSICOLOGIA NO CENTRO MÉDICO DO ESTÁDIO UNIVERSITÁRIO

Inserido no Estádio Universitário de Lisboa, o Centro Médico é gerido pelo Núcleo de Saúde e Bem-Estar dos Serviços Centrais da Universidade de Lisboa, sendo o seu objetivo a promoção da saúde e do bem-estar no seio da comunidade académica. Enquadradas nesse objetivo, as consultas de psicologia clínica do Centro Médico são uma opção viável para quem sinta precisar de um apoio adicional na sua vida. Fomos falar com a coordenadora do Núcleo, Cláudia de Nittis Correia, e com duas psicólogas do Centro, Olga Horta e Ana Ferreira, junto de quem obtivemos algumas informações sobre o apoio psicológico lá facultado. Procurámos saber qual o número e a tipologia de consultas e de utentes, e as perturbações mais frequentes.

Em 2018, mais de 5000 consultas tiveram lugar no Centro Médico do Estádio, de várias especialidades; dessas, cerca de metade – 2442 – foram de psicologia. Relativamente a 2017, houve uma grande procura de apoio psicológico, que se refletiu num aumento de 49,4 % de consultas, o que pode ser explicado, em grande medida, pela grande divulgação que foi feita, em 2017, dos serviços médicos do Estádio. Houve provavelmente outras circunstâncias que contribuíram para o aumento da procura dos serviços de psicologia do Centro Médico, nomeadamente a alteração de dinâmicas familiares no contexto da crise económica, potencialmente geradora de situações ansiogénicas. Em setembro de 2017, por exemplo, em pleno início do ano académico, não havia ninguém em lista de espera. Ao longo de 2018, a procura foi exponencialmente crescendo.

Já a especialidade de psiquiatria, também em vigor no Centro Médico, teve em 2018 um aumento de cerca de 10 %, com 345

consultas dadas nesse ano, pelo único psiquiatra de serviço. No que diz respeito ao número de psicólogos, Cláudia de Nittis informa que tem aumentado progressivamente; em 2016, havia três, em 2017, cinco, e, de momento, seis; em 2020, está previsto o aumento da equipa de psicólogos. No CEDAR – Polo da Ajuda, onde se registaram, em 2018, 425 consultas, trabalham dois psicólogos. Dada a elevada procura de apoio psicológico, há estudantes do Polo da Ajuda que recorrem aos serviços do Centro Médico do Estádio. No que diz respeito aos números de 2019 – referentes aos primeiros três meses do ano –, já foram dadas mais de 500 consultas de psicologia e 100 de psiquiatria. As previsões indicam que o número de consultas excederá, provavelmente, as 3000.

De acordo com Olga Horta e Ana Ferreira, os utentes podem ser divididos em rastreios – todos os que marcam a primeira consulta – e seguimentos. Em 2017, de maio a dezembro, foram feitos 41 rastreios; em 2018, este número quase triplicou, verificando-se 104 rastreios. Em 2019, até ao início do segundo trimestre, somam-se 82 rastreios. Numa semana, observam as psicólogas, o serviço é contactado por 10 a 15 utentes que pretendem informar-se sobre as consultas. Já em relação aos seguimentos, em 2018 houve um total de 132 utentes – o que não quer dizer que estejam todos de momento a ser seguidos, pois o número não exclui as desistências que, entretanto, possam ocorrer. Dos 132 utentes em seguimento no ano passado, 99 são do sexo feminino e 33 do sexo masculino. Ainda em 2018, recorreram aos serviços 121 estudantes, e estão em seguimento 76. Nesse ano, houve 2262 consultas de estudantes e 82 consultas de colaboradores da Uni-

versidade, sendo mínima a percentagem de professores que recorre aos serviços de psicologia do Centro Médico.

Quando interrogadas sobre as patologias mais frequentes, as psicólogas respondem de forma inequívoca: em 2018, houve uma prevalência significativa das perturbações de ansiedade – ansiedade generalizada e ataques de pânico – e da depressão. Infelizmente, nem sempre estas patologias são imediatamente identificáveis numa consulta de rastreio. Feito o diagnóstico, o utente pode ter uma terapia semanal, quinzenal, ou mensal. Cerca de 80 % dos utentes são seguidos uma vez por semana. Em situações mais graves, há utentes que fazem terapia bissemanal. Embora haja, no rastreio, a preocupação de dar prioridade às problemáticas mais graves, o tempo de espera para a marcação de consultas é, em princípio, igual para todos os utentes. Quando a lista de espera é muito grande, procede-se ao reencaminhamento para outros serviços; em casos mais graves, os utentes são reencaminhados para hospitais com urgência psiquiátrica.

A maioria dos utentes tem entre 21 e 30 anos, mas há também pacientes de 50 anos. As psicólogas explicam que não há grandes diferenças entre tratar jovens e adultos; o tratamento deve adequar-se à problemática e à resposta do paciente ao processo terapêutico. No Centro Médico, as consultas de psicologia seguem o método cognitivo-

«Um utente em crise tem sempre prioridade, e tentamos reconhecê-lo na primeira consulta.»

-comportamental. «Um utente em crise tem sempre prioridade, e tentamos reconhecê-lo na primeira consulta», afirmam Olga Horta e Ana Ferreira.

O maior número de utentes frequentada, presentemente, a Faculdade de Letras, seguindo-se a Faculdade de Psicologia e o Instituto Superior de Ciências Sociais e Políticas. Tanto em Psicologia como em Letras, o Gabinete de Apoio Psicológico tem lista de espera, pelo que os utentes são com frequência dirigidos para o Centro Médico.

O Centro Médico tem sido contactado por órgãos de gestão de Escolas que não possuem gabinetes de apoio psicológico, encontrando-se em estudo o projeto da criação de uma rede de gabinetes de apoio

psicológico, ou de apoio ao estudante, na Universidade de Lisboa, com o Centro Médico, os Serviços de Ação Social e as Escolas. Como explicam as psicólogas, há casos que poderiam ser tratados no âmbito da Escola, com uma boa orientação vocacional ou outras ações. A rede passará pelo contacto direto entre a Escola e o serviço de psicologia, além da realização de sessões informativas ou *workshops*, em áreas como: gestão do tempo, gestão do *stress* e da ansiedade, escolhas de vida. Estão a ser estudadas também duas tipologias de sessões de grupo: ansiedade social e perturbações de pânico, que permitirão chegar a mais utentes em menos tempo. E, além das consultas de psicologia, o Centro Médico tem

promovido cursos de redução de *stress* e de introdução ao *mindfulness*. São cursos para 15 pessoas, com muita procura.

Há vários utentes que começam a ser acompanhados enquanto estudantes e que, terminado o curso, continuam. Os antigos alunos que pretendem retomar o tratamento beneficiam de um preço especial. Foi uma decisão que a Universidade tomou em 2017, já que muitos abandonavam a terapia por não terem capacidade de pagar o preço externo. •

Mais sobre o Serviço de Apoio Psicológico do Centro Médico da ULisboa em: <https://www.estadio.ulisboa.pt/atividade/psicologia>

Tabela de preços das consultas de Psicologia

	Estudantes Bolseiros ULisboa	Estudantes ULisboa	Funcionários e Familiares ULisboa	Externos	Alumni ULisboa
I. ^a Consulta	Isento	11,00 €	20,00 €	40,00 €	20,00 €
Seguintes	Isento	7,50 €	15,00 €	35,00 €	15,00 €
Sessões de Grupo Entrevista Individual	Isento	11,00 €	—	—	—
Sessões de Grupo (10 sessões)	Isento	75,00 €	—	—	—

GAPE

Gabinete de Apoio Psicopedagógico ao Estudante da Faculdade de Psicologia e do Instituto de Educação

Criado em 2006, o GAPE presta um serviço gratuito de apoio psicológico aos estudantes de qualquer grau do Instituto de Educação e da Faculdade de Psicologia, e é assegurado pelas psicólogas Célia Figueira e Catarina Duarte.

A entrada no ensino superior realiza-se numa fase da vida caracterizada por transições e transformações com grande impacto psicológico. Célia Figueira explica que, «a seguir à fase da primeira infância, esta é aquela em que desenvolvemos mais competências em menos tempo, estando comprovado que algumas patologias se manifestam especificamente no início da idade adulta: esquizofrenia, psicoses, perturbações de ansiedade generalizada».

No GAPE, o apoio psicológico está estruturado em sessões semanais com a duração de uma hora, num total de 26 sessões por estudante. As sessões são individuais, mas têm sido organizadas intervenções em grupo com estudantes a transitar do 4.º para o 5.º ano. Uma regra essencial é que este apoio só pode ser prestado a alunos inscritos, sendo possível um paciente prolongar o acompanhamento até dezembro do ano em que terminou a formação.

Célia Figueira e Catarina Duarte são ambas formadas pela Faculdade de Psicologia da ULisboa na área sistémica, de psicologia de intervenção numa perspetiva familiar e de relação interpessoal e dos grupos. Nas sessões, adotam a abordagem cognitivo-comportamental e integrativa. O objetivo é que a sua intervenção seja o mais breve possível; casos de perturbação grave, cerca de dez por ano, são encaminhados para outros serviços públicos, como o Hos-

pital de Santa Maria. Contudo, coloca-se sempre a questão das listas de espera, e verifica-se que a maior parte dos alunos não dispõe de meios económicos para assegurar consultas regulares em regime privado. No GAPE, a lista de espera atual é de dois a três estudantes, que podem ter de aguardar até quatro meses por uma resposta.

Anualmente, as duas psicólogas atendem cerca de 40 alunos, maioritariamente dos graus de licenciatura e mestrado integrado da Faculdade de Psicologia. Do Instituto de Educação, os utentes são em menor número, e principalmente do mestrado em Ensino. Em 2018, verificou-se um aumento dos pedidos de consulta por parte de alunos do 1.º ano. Globalmente, os casos mais frequentes relacionam-se com perturbações de ansiedade; em menor número surgem casos de ideação suicida, perturbação de personalidade, psicose e perturbações de tipo esquizoide, mais comuns, como nos é explicado pelas psicólogas, em faculdades de ciências ou engenharias, «porque o trabalho aí realizado é mais individual; as pessoas procuram uma área que as protege do que lhes é mais difícil, a interação com os outros». Há também situações relacionadas com a autonomia e a diferenciação em relação à família; foram analisados 50 casos atendidos nos últimos cinco anos e verificou-se que 30 % dos pacientes eram alunos deslocados da residência; desta percentagem, metade eram estudantes estrangeiros.

Durante o processo de acompanhamento, é feita uma avaliação clínica dos pacientes, para determinar se possuem ou não uma patologia ativa; no final, há uma avaliação do processo terapêutico, sob a forma de questionário, para saber, por um lado,

em que medida o utente sente que evoluiu, e, por outro, como avalia as psicólogas e o serviço nas várias componentes (espaço físico, horários, pontualidade). Até ao momento, a avaliação tem sido positiva, com raros casos de abandono.

No que diz respeito à prestação de apoio psicológico nas instituições de ensino superior, Célia Figueira e Catarina Duarte defendem que este é um trabalho crucial que não deve passar apenas por uma intervenção preventiva: «Os estudantes têm um grande potencial de desenvolvimento e de transformação; se forem bem acompanhados nesta fase, serão pessoas com muito mais saúde mental e bem-estar.» •

«A entrada no ensino superior realiza-se numa fase da vida caracterizada por transições e transformações com grande impacto a nível psicológico.»

«O apoio é prestado em sessões individuais, mas têm sido organizadas intervenções em grupo.»

Catarina Silva frequenta o 4.º ano de psicologia e é trabalhadora-estudante. Tem 22 anos e é de Alverca.

U LISBOA Como teve conhecimento das consultas do GAPE?

CATARINA SILVA Sabia que a Faculdade tinha serviço à comunidade. Percebi depois, pelos professores, que estava disponível também para os alunos de psicologia, gratuito. Enviei um e-mail para o GAPE e, dois ou três dias depois, comecei a ter acompanhamento psicológico. Fizem uma triagem e direcionaram-me para a Dr.ª Célia.

ULISBOA Ainda está a ser acompanhada?

CS O processo terminou em junho de 2018. Fui acompanhada durante um ano, com sessões de quinze em quinze dias, que começaram a ser mais espaçadas.

ULISBOA Que balanço faz desse período?

CS Foi das melhores experiências que já tive. Nunca tinha tido acompanhamento psicológico, queria saber como seria estar daquele lado. Foi enriquecedor também para o meu desenvolvimento profissional. Saí de lá com ferramentas para poder lidar com as situações que me incomodavam à época.

ULISBOA Pondera voltar a ser acompanhada, noutra fase?

CS Os dois problemas centrais que levei ficaram resolvidos. Um era se ia para mestrado ou se fazia um *gap year*. Decidi fazer o mestrado. Tive aulas de psicopatologia no Hospital de Santa Maria, e percebi que não podia adiar o inadiável. Às vezes, encontro a Dr.ª Célia na Faculdade e digo-lhe: «Tenho de marcar uma consulta, quando mais não seja para lhe contar as novidades.»

ULISBOA Teria recorrido a apoio psicológico caso a Faculdade não o disponibilizasse?

CS Provavelmente não, porque teria de pedir ajuda aos meus pais. Aconselho-o a toda a gente da Faculdade que me diz ter um problema. É tão fácil, é só enviar um e-mail.

ULISBOA Que opinião formou da relação terapêutica?

CS Uma conversa não é como o que vemos nos livros. Sinto que a Dr.ª Célia conseguiu estabelecer rapidamente uma relação comigo, e que o método resultou. Agora consigo identificar, no que estudo, alguns dos seus «truques». É no mestrado que abordamos o contacto com o paciente; faço a ponte entre a minha experiência e o que estudo.

ULISBOA Sentiu mudanças nas suas relações com os outros?

CS Houve uma mudança quase drástica nas relações problemáticas, consegui que melhorassem muito. Nas outras, talvez utilize essas ferramentas de forma não tão consciente.

ULISBOA Quem quer ser psicólogo deve passar por um processo de terapia?

CS Sim. Se os problemas do paciente forem os meus, como é que me vou conseguir afastar deles se não os tiver resolvido em mim? Devíamos todos passar por um processo de terapia, para nos desenvolvermos, e para conhecermos os nossos limites.

ULISBOA Psicologia foi a sua primeira opção?

CS Desde o 9.º ano queria ir para psicologia. Os meus pais dizem que sempre tive aptidão para ajudar outras pessoas, até crianças.

ULISBOA Já fez voluntariado?

CS Sou escuteira; nos últimos anos de

escutismo, passamos pelo «Clã», os Camiñheiros, em que fazemos mais atividades de serviço à comunidade. Há pouco tempo, fomos fazer serviço na Casa Mãe, em Aveiras de Cima, uma instituição para crianças retiradas às famílias. Em fevereiro, fizemos uma atividade na Associação CRESCER – É UMA CASA, em Alcântara, em que tiram pessoas sem-abrigo da rua e as alojam em casas arrendadas, tentando dar-lhes uma nova vida. É possível fazer a diferença ajudando algumas pessoas.

ULISBOA Sente mais aptidão para ajudar crianças ou adultos?

CS No curso, temos mais cadeiras relacionadas com crianças. Gostaria de trabalhar com ambos, talvez aprofundar a relação mãe e criança/bebé. Temos um professor maravilhoso, o João Justo, que faz o que todos queremos: é psicólogo e trabalha em maternidades; tem o gabinete cheio de fotografias de bebés. [Risos]

ULISBOA Por que é que o curso está tão direcionado para a infância?

CS Começamos a construir a nossa vida mental muito cedo, e creio que é por isso que o curso se concentra no início da vida, no desenvolvimento das crianças e dos adolescentes. Os adultos não são tão interessantes. •



**José Miranda está a fazer o estágio profissional.
Tem 25 anos e é de Lisboa.**

U LISBOA Porque escolheu psicologia?

JOSÉ MIRANDA Queria ser médico. Quando nasci, fui operado ao coração, e por sorte não morri. As notas não chegaram para medicina e, como gostava de matemática, entrei em gestão. Não gostei da conversa sobre dinheiro e lucro e fui fazer duas disciplinas de psicologia no ISC-TE, como aluno externo; fiquei cativado. Na altura, tinha uma relação próxima com um primo que me ajudou com as coisas da adolescência, os namoros e as chatices com os pais, e percebi que as relações pessoais de um para um me fascinavam. Escolher psicologia teve muito que ver com a minha história pessoal e com querer ajudar as pessoas a libertarem-se. Um psicólogo também é um médico.

ULISBOA Tem uma boa relação com a sua família?

JM Ótima. Cheia de guerras. Não há uma relação ótima intocável. Não são guerras de ferir, são para perceber os meus limites, perceber que não posso fazer tudo como quero, que há coisas que tenho de reivindicar, que devo falar abertamente do que me assusta, que devo pedir ajuda quando preciso. E para aprender a ouvir «não». Um tio disse-me que «há muito amor por trás de um não», e tenho isto sempre presente.

ULISBOA Onde é o seu estágio?

JM No ComParte, um projeto social que trabalha no sistema de integração e no sistema educativo, com alunos do ensino básico e secundário. O objetivo é usar o conhecimento dos cidadãos que beneficiam dos sistemas para os transformar. Faz parte da Fundação Maria Rosa e foi criado por grupo de quatro estudantes de psicologia aqui da Universidade.

ULISBOA Que razões o levaram a procurar o apoio do GAPE?

JM Uma ansiedade enorme, relacionada com a incerteza profissional e a inserção no mercado de trabalho. Tinha medo do futuro, e de estar a desapontar alguém, principalmente os professores. Achava que ficava sempre aquém da imagem que criava. Depois, percebi que só me desapontava a mim, e tentei ver de onde vinham esses medos de me frustrar.

ULISBOA Em que período do curso teve o acompanhamento?

JM A meio do 1.º semestre do 4.º ano. Durou cerca de um ano e meio.

ULISBOA Sentiu alguma mudança?

JM Houve uma sessão verdadeiramente terapêutica, em que descobri duas identidades: uma generosa, que aceitava o erro, e outra demasiado exigente, castigadora. Esta descoberta ajudou-me a perceber as vozes ambíguas dentro de mim, moções interiores com forças opostas, que desnor-teiam. Comecei a perceber como a ansiedade funciona em mim.

ULISBOA Terminado o apoio, queria continuar?

JM Claramente. No final, a terapia alter-nou entre sessões individuais e de grupo.

Isso interrompeu o meu progresso individual, mas ganhei ao perceber que muitas das minhas questões eram partilhadas por outras pessoas, com diferentes vivências e mecanismos; foi um processo de crescimento. Não tinha a expectativa de chegar a um fim porque é um processo, de me ir conhecendo, de resolver algumas coisas bloqueadoras.

ULISBOA Gostava de voltar a fazer terapia de forma continuada?

JM É uma ambição a curto prazo. Estou a tentar ter independência económica para poder fazê-lo. Quero ser terapeuta e preciso de passar pela experiência; acho que é benéfico saber o que é estar do outro lado.

ULISBOA Teria feito terapia se não houvesse este serviço na Faculdade de Psicologia?

JM Dificilmente. O apoio foi uma das coisas que me deu uma ótima impressão da Faculdade. Não passamos dificuldades económicas, mas os meus pais têm cinco filhos, sou só o primeiro. Seria impossível estar com um psicólogo privado semanalmente, como estive com a Dr.^a Célia Figueira. Foi fantástico. •



© Duarte Pinheiro



Psicólogos
Andreia Santos e
Cláudio Pina Fernandes

GAPsi

Gabinete de Apoio Psicopedagógico da Faculdade de Ciências

Em 2019, o GAPsi completa 22 anos de existência. É um serviço amplo que reúne várias áreas de intervenção: o apoio aos alunos com Necessidades Educativas Especiais; a realização de programas de integração dos alunos, como o mentorado; o desenvolvimento de competências transversais, com a oferta de formações em comunicação, regulação emocional e apresentações orais; o apoio na orientação vocacional. A par destas está o apoio psicológico a toda a comunidade da Faculdade de Ciências.

As consultas de psicologia são asseguradas pelos psicólogos Cláudio Pina Fernandes e Andreia Santos, com a colaboração anual de estagiários da Faculdade de Psicologia. Nos últimos dois anos, registou-se uma subida considerável do número de pedidos: só em 2018, o serviço recebeu 140 novos

pedidos de consultas, tendo atendido no total cerca de 200 utentes. Não é apontada uma causa específica para este aumento, mas uma das razões poderá ser, de acordo com Andreia Santos, «a desmistificação da ida ao psicólogo; recorrem muito ao GAPsi por indicação de outras pessoas aqui da Faculdade que já nos consultaram»; também os professores têm um papel importante na referenciação deste serviço, dado estarem numa posição que lhes permite detetar os primeiros sinais de desconforto nos alunos. Neste momento, o Gabinete enfrenta dificuldades em dar resposta a todas as solicitações, existindo uma lista de espera para atendimento. A cada novo pedido é realizada a habitual sessão de triagem, e apenas às situações de emergência é dado seguimento imediato. Em regra, o acompanhamento

psicológico é estruturado em 26 sessões semanais, distribuídas ao longo de um ano letivo. Cláudio Fernandes explica que «há estudos que indicam que os principais ganhos são atingidos até à 25.^a sessão, não sendo tão notórios depois disso». As consultas não são gratuitas, mas o valor a pagar é simbólico – para que se assuma um compromisso com a marcação de uma consulta – e escalonado de acordo com a categoria do utente: alunos bolseiros (2 €), alunos não bolseiros (4 €), alunos de mestrado e doutoramento (6,5 €) e funcionários docentes e não docentes (12,5 €).

O serviço é maioritariamente procurado por alunos dos diferentes ciclos de estudo e pós-doutorandos bolseiros. Os casos mais frequentes são a ansiedade e a depressão. Tal não significa, como explicam os psicólogos,

«Estar na Faculdade de Ciências é diferente de estar em Letras ou em Arquitetura; um serviço exterior é complementar, mas nunca consegue ter uma capacidade de resposta imediata.»

que sejam as causas primárias; a sintomatologia pode decorrer de uma situação de insucesso académico e da dificuldade em gerir as expectativas pessoais: «A vivência académica na Faculdade é muito exigente; o insucesso não consiste apenas em reprovar a cadeiras, mas em ter objetivos académicos elevados e ficar aquém de um alto padrão de desempenho.» Por mais diversas e pessoais que sejam as problemáticas trazidas para as consultas, acabam por se refletir no rendimento académico, na capacidade de trabalho e nas relações com os colegas e professores.

Estratificando os utentes por ciclo de estudos, é possível padronizar as preocupações principais levadas às consultas de psicologia no GAPsi. Durante a licenciatura, os alunos do 1.º ano apresentam questões relacionadas com a adaptação ao modelo de ensino, com a integração social e com a autonomia. Confrontam-se com um modelo diferente do que tiveram no ensino secundário, mais exigente, que pode conduzir a uma primeira experiência de insucesso académico. Há casos de isolamento e incapacidade de estabelecer relações gratificantes com os colegas. Além disso, muitos dos alunos deslocados da área de residência vivem pela primeira vez a situação de terem que tomar decisões e fazer escolhas de maneira autónoma. No 2.º e 3.º anos de licenciatura, as questões relacionam-se maioritariamente com o insucesso académico e a adequação ou não do curso escolhido.

No 2.º ciclo de estudos, são as questões laborais, as relações amorosas e a decisão de sair ou não de casa dos pais que ganham preponderância. Chegados ao doutoramento, há novamente uma mudança nas preocupações que reflete a mudança no tipo de trabalho. Como Andreia Santos analisa, «o doutoramento é um processo

mais longo e solitário; levanta questões de identidade e de autoestima, como a síndrome do impostor. Se são bolsheiros, há a questão do financiamento e da instabilidade, e a pressão de terminar em tempo útil; há também a relação com o orientador. Depois, porque já se está noutra idade, a transição para uma vida adulta». Para os pós-doutorandos bolsheiros e investigadores não integrados na carreira, a preocupação principal é a instabilidade profissional.

Raramente se verificam situações psicológicas de emergência. Contudo, a Faculdade tem uma população suficiente em número e diversidade para casos dessa natureza terem lugar, tratando-se por vezes de situações de pessoas que nunca contactaram o GAPsi e que são sinalizadas pela equipa de Primeiros Socorros da Faculdade. Nessa altura, é realizado um reencaminhamento imediato para um serviço de urgência. A par destes, há outros casos que saem do âmbito de atuação do GAPsi, nomeadamente situações de consumo excessivo, como o alcoolismo e a toxicodependência, e casos de perturbações alimentares. Para estas situações é necessário um tratamento que envolva uma abordagem multidisciplinar que o Gabinete não disponibiliza; o reencaminhamento é então feito para o Núcleo de Doenças do Comportamento Alimentar do Hospital de Santa Maria ou para um dos serviços especializados em adições, que o Serviço Nacional de Saúde disponibiliza.

A mais-valia de um serviço de psicologia clínica dentro de uma instituição de ensino superior é salientada por Cláudio Fernandes, que chama a atenção para o quão determinante é conhecer o contexto: «Estar na Faculdade de Ciências é diferente de estar em Letras ou em Arquitetura; um serviço exterior é complementar, mas nunca

consegue ter uma capacidade de resposta imediata.» Não se trata apenas da capacidade de realizar uma melhor intervenção, mas de a realizar de todo. Cláudio Fernandes continua: «Torna-se evidente que, se este serviço não existisse, muitos alunos perdiam-se. Há questões que trazem aqui que nunca levariam a um hospital ou a um centro de saúde. E há muitos alunos que, financeiramente, não poderiam recorrer ao privado, e o sistema não dá resposta. Não há um suporte externo para este tipo de situações, apenas a fantasia de que há.»

Houve dois estudos de avaliação levados a cabo pelo GAPsi que comprovam a importância do Gabinete. No início e no final das sessões de acompanhamento, o utente preenche um questionário. A análise destes questionários permitiu realizar um estudo sintomatológico e concluir que as sessões têm um efeito clínico direto benéfico, ou seja, os utentes melhoram manifestamente. Um segundo estudo, que exigiu um período de tempo mais longo, analisou o desempenho académico dos alunos que recorreram às consultas de psicologia; o desempenho foi observado antes, durante e nos dois semestres após o fim das sessões. Os resultados demonstraram que os alunos faziam mais 2,1 cadeiras por ano, o que se traduz numa percentagem de 34 % de melhoria face ao desempenho anterior ao início do acompanhamento. A ser necessário recorrer a números para manter e investir neste serviço nas instituições de ensino superior, considere-se a observação de Cláudio Fernandes: «Muitos destes alunos, sem acompanhamento, iriam engrossar o número de alunos que abandonam o ensino superior, o que representaria um custo para o Estado. O custo social de um aluno não é negligenciável.» •



UMA EDUCAÇÃO PARA TODOS

AS NECESSIDADES EDUCATIVAS ESPECIAIS NA ULISBOA

Para os atuais 333 estudantes com necessidades educativas especiais – ENEE – e para os que escolherem a ULisboa no futuro, foi criada a Rede de Necessidades Educativas Especiais – Rede NEE –, com a missão de criar condições para uma educação inclusiva do ponto de vista académico, social, desportivo e cultural.

Constituída por representantes das 18 Escolas da ULisboa, dos Serviços de Ação Social, do Estádio Universitário e das associações de estudantes, a Rede NEE trabalha na identificação, disseminação e implementação de boas práticas e na partilha de recursos para melhorar as condições de frequência e o sucesso académico dos estudantes NEE. Ana Fonseca, coordenadora da Rede, explica que «foi um grande passo garantir a existência de um responsável pelo acompanhamento dos alunos NEE em cada Escola da Universidade». Até ao final da escolaridade obrigatória, os estudantes NEE usufruem de apoio regulamentado no ensino; com a entrada na universidade esse apoio depende de cada instituição. A Universidade de Lisboa criou o Regulamento do Estudante com Necessidades Educativas Especiais, que estabelece as condições de frequência, acessibilidade e avaliação, salvaguardando a adaptação dos seus princípios gerais às especificidades de cada Escola.

Em Portugal, a Faculdade de Letras foi pioneira no apoio aos estudantes NEE, com a criação, em 1988, de um núcleo de apoio a estudantes invisuais. Hoje, o serviço integra-se no NAPe – Núcleo de Apoio ao Estudante, coordenado por Lília Pires, que explica como a adaptação dos materiais de estudo para alunos invisuais esteve na origem da criação do programa de voluntariado que agora conhecemos. É um programa que também encontramos no GAPsi – Gabinete de Apoio Psicopedagógico da Faculdade de Ciências, em que o material adaptado é disponibilizado ao aluno e passa a integrar o catálogo da biblioteca da Faculdade de Ciências e da BAES – Biblioteca Aberta do Ensino Superior. Assim, como afirma Cláudio Fernandes, coordenador do GAPsi, «um aluno da Universidade do Minho pode usufruir de um livro já adaptado, e não há duplicação do trabalho».

A nível nacional, o GTAEDES – Grupo de Trabalho para o Apoio a Estudantes com Deficiências no Ensino Superior registou

um aumento do número de alunos NEE na universidade, o que pode ser atribuído à subida do nível de escolaridade obrigatória, agora até ao 12.º ano; contudo, Lília Pires explica que «antes, os pais achavam que a universidade não era para jovens com necessidades educativas especiais, ou que estes não tinham qualificações suficientes». Agora, existem apoios financeiros legislados – bolsas de estudo e majoração da bolsa, caso a incapacidade iguale ou supere os 60 % – e serviços com preparação especializada para o acolhimento destes estudantes. Na Faculdade de Letras, por exemplo, conseguiu-se, no segundo semestre de 2018/19, a contratação de uma empresa para prestar acompanhamento individual a alunos com paralisia cerebral durante as refeições e nas idas à casa de banho. É-lhes, assim, garantida mais autonomia, o grande objetivo destes apoios.

No que à acessibilidade diz respeito, o Livro Verde do Ensino Superior, publicado este ano pela Federação Académica de Lisboa, aponta os transportes adaptados como uma das principais faltas a suprir. Lília Pires reforça este aspeto, explicando que «em Lisboa existem, mas são insuficientes; além disso, a maior parte dos alunos vem de outros concelhos, e os transportes adaptados

não trabalham entre concelhos». Um dos cuidados do NAPE da Faculdade de Letras é colocar as turmas dos alunos com mobilidade condicionada no piso zero e em salas próximas umas das outras; o edifício principal dispõe de um elevador, mas situa-se numa extremidade, o que obriga o aluno a realizar um percurso mais longo nas trocas de sala.

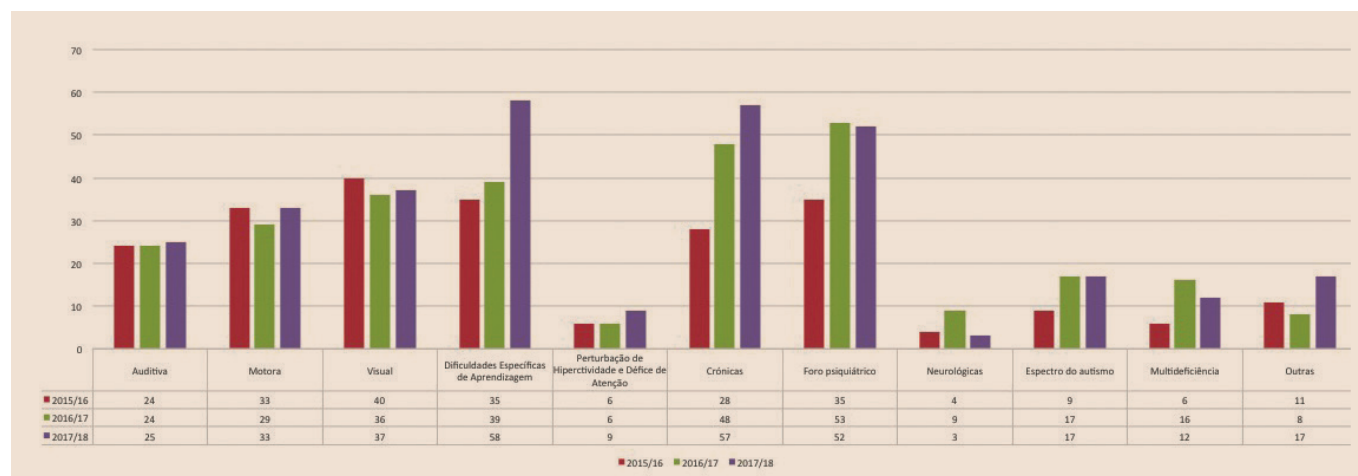
A Rede NEE atua em quatro frentes: informação, formação, empregabilidade e cultura. Além da página *web* – redenee.ulisboa.pt –, a Rede promove ações de divulgação nas Escolas, em escolas secundárias, em instituições externas à ULisboa, e em feiras de oferta formativa, como a Futurália. Lília Pires aponta um facto importante: «Há alunos que querem testar-se, mostrar que são capazes de fazerem as coisas sozinhos.» Carolina Ferreira e Carla Boura Costa, do Núcleo de Apoio do Estudante do Instituto Superior Técnico, consideram ainda: «Há estudantes que escolhem não serem sinalizados enquanto NEE pelo estigma a que ficam votados.» Este é o caso de alunos com patologias do foro mental e, assim, menos visíveis, como a dislexia, o défice de atenção, a hiperatividade, a disgrafia e a discalculia.

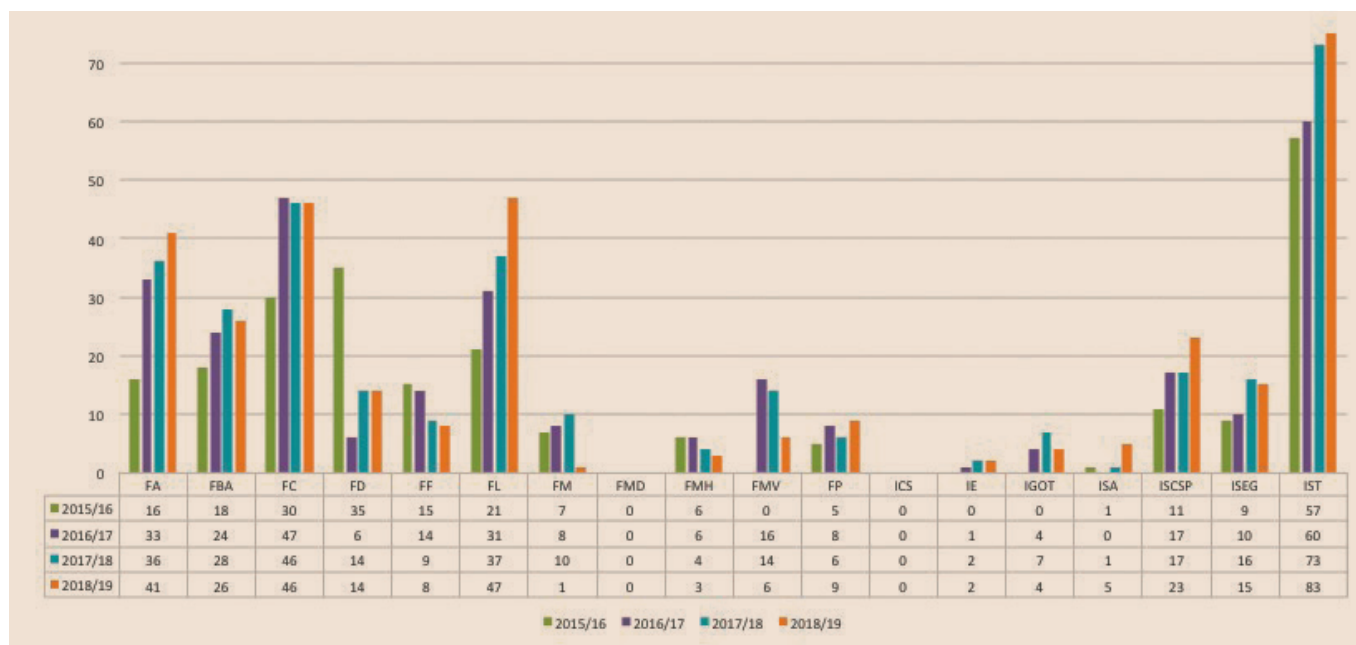
A par do aumento do número de estudantes NEE no ensino superior – na Universidade de Lisboa, a diferença é de 188 alunos em

2014/15 para 333 em 2018/19 –, verificou-se uma diversificação do tipo de deficiência. Os dados recolhidos pela Rede NEE referentes ao ano letivo de 2017/18 indicam que as dificuldades específicas de aprendizagem, as doenças crónicas e as doenças do foro psiquiátrico são as prevalentes, seguidas das doenças visuais, motoras e auditivas. Carla Boura Costa verifica uma ligação entre tipos de doença e áreas de estudo: se as áreas tecnológicas, como a eletrónica e a eletrotecnia, afastam alunos com incapacidades visuais, alunos com a síndrome de Asperger parecem demonstrar preferência por cursos de física e informática. Chama ainda a atenção para outro tema: «Os estudantes NEE são muito focados no estudo, completam mais disciplinas do que os outros alunos.» Podendo demorar mais tempo a completar um curso, como estatutariamente previsto, constata-se que, na Universidade de Lisboa, os casos de insucesso ou abandono escolar entre estes alunos não são mais frequentes do que por parte dos restantes.

Além das melhores condições durante o curso, é necessário garantir as melhores hipóteses de empregabilidade. Carolina Ferreira revela um projeto da Rede NEE em fase de elaboração: «Queremos avaliar o percurso dos estudantes. Pretendemos saber a média

Número de Estudantes NEE por Deficiência





Número de Estudantes NEE por Escola

de anos que demoram a completar o curso, de acordo com o tipo de deficiência, e estamos a recolher dados dos últimos cinco anos letivos. Em entrevista, saberemos se o estudante foi colocado num emprego da sua escolha ou área, e como está a correr.»

A coordenação entre os serviços de apoio e os professores é vital. Na Faculdade de Ciências, foi criada a Comissão de Acompanhamento de Alunos com NEE, composta por um membro da direção da Faculdade, o presidente do Conselho Pedagógico, um membro do GAPsi, um representante da Associação de Estudantes e um professor de cada departamento. Será este último a pessoa de contacto preferencial do aluno NEE e o responsável por informar todos os professores desse aluno em cada semestre. Também em relação aos professores, a dificuldade principal é ultrapassar o desconhecimento, algo em que a Rede NEE tem investido: já foi organizado um ciclo de formação e está a ser planeado um segun-

do para o início do ano letivo de 2019/20. O primeiro, aberto a toda a comunidade, teve como objetivo, definir as características de um estudante de acordo com o tipo de deficiência e apresentar estratégias a adotar na sala de aula.

Ana Fonseca afirma que o próximo passo será que «os professores do primeiro ciclo de formação estejam disponíveis nas duas a três primeiras semanas de cada semestre para esclarecer dúvidas de outros professores sobre casos específicos em sala de aula». Um passo dado foi a aquisição, em 2018, de um serviço de tradução em linguagem gestual para os estudantes com surdez profunda, com a presença do tradutor nas aulas e nos momentos de avaliação. Ainda para 2019, está prevista a elaboração de um guia para o estudante NEE, com informação desde os apoios financeiros às residências com quartos adaptados. Atualmente, existem dois quartos adaptados a estudantes NEE, um em cada uma das residências da Faculdade de Motricidade Humana

(FMH); as futuras residências da ULisboa farão aumentar este número, estando projetados três quartos com casa de banho individual para a residência do Polo da Ajuda; dois quartos com casa de banho individual para a residência da Cantina II na avenida das Forças Armadas; dois quartos para a residência da Alameda, que terá duas casas de banho adaptadas. Dependendo do tipo de deficiência, tanto nesta última como nas residências da FMH, o número de quartos destinados a estudantes NEE poderá duplicar ou triplicar.

As medidas tomadas pela Universidade para receber todos os alunos com as melhores condições possíveis são não apenas um dever, mas sintoma de uma mudança, que, como Carolina Ferreira defende, deve ser realizada de raiz: «Desde a escola primária, deve dizer-se ao estudante NEE que pode chegar ao secundário, ir para a universidade, ter um emprego e ser uma pessoa independente.» Que todos façamos a nossa parte. •



Mariana Machado



Ana Westwood

Falámos com duas alunas da Faculdade de Letras sobre a sua experiência académica enquanto Estudantes com Necessidades Educativas Especiais. Ana Westwood, no 3.º ano da licenciatura em História de Arte, tem dislexia; Mariana Machado, no 3.º ano da licenciatura em História, tem artrite reumatoide juvenil.

ULISBOA Podem explicar as vossas doenças?

ANA A dislexia é um problema cognitivo em que o cérebro não descodifica a leitura e a escrita; trocam-se as palavras e a ordem frásica, o que origina problemas de concentração. Os alunos com dislexia sentem falta de estudo porque não conseguem ler. Tenho combatido esses efeitos lendo muito, e sinto uma diminuição da minha dislexia.

MARIANA A artrite reumatoide juvenil é uma doença autoimune, crónica, em que o sistema imunitário não distingue o meu corpo de vírus e infeções, atacando-se a si próprio, principalmente nas articulações. Faço um tratamento semanal. Tenho dores todos os dias, mas nas crises, nos períodos de inflamação aguda, não consigo vir às aulas.

ULISBOA De que apoios necessitam nas aulas?

MARIANA Principalmente, de mais tempo para fazer os testes. Por vezes, os 30 minutos adicionais do regulamento não

são suficientes, depende de como me sinto. No meu caso, o número de faltas deveria ser ilimitado, e o peso da assiduidade na avaliação reconsiderado, visto que as crises são imprevisíveis.

ANA De mais tempo para ler os testes e poder escrever uma frase com sentido. Peço aos professores que me expliquem quando não compreendo uma palavra ou o que significa a pergunta. A ajuda é essencial, porque a minha dislexia não vai desaparecer; mas grande parte do meu trabalho é autónomo e tenho de me esforçar.

ULISBOA Os professores são recetivos às adaptações necessárias?

ANA Há sempre alguns muito resistentes, mas poucos.

MARIANA A maior parte percebe, e pergunta se preciso de ajuda, se estou a acompanhar bem, mas outros não têm informação e não sabem o que podem fazer. Os professores deviam receber informação adequada a cada caso.

ULISBOA Como foi o vosso percurso escolar até à universidade?

MARIANA Tive pouco apoio, porque foram precisos quatro anos para me diagnosticarem esta doença.

ANA Fui diagnosticada aos nove anos. Nunca tive o apoio necessário por parte dos professores. Por causa das notas, desde pequena achava que não tinha mérito para entrar na faculdade. Nos testes psicotécnicos, disseram que não tinha capacidades para um curso técnico-científico ou humanístico. Quando cheguei aqui, percebi que, se me ajudarem, talvez não seja a aluna medíocre que os meus professores do ensino básico e secundário pensavam que eu era.

ULISBOA Como é a relação com os colegas?

ANA Acham curioso uma pessoa com este problema estar numa faculdade de Letras.

MARIANA Também são curiosos e fazem perguntas. Mas ajudam muito. Carregar pesos e subir escadas é difícil, e como os elevadores estão longe das salas e dos acessos, eles levam-me a mochila. Na biblioteca não há elevadores, e há dias em que não posso lá ir mesmo que precise, porque se torna fisicamente impossível subir as escadas. ●

ANA M. FERRARIA

«TRABALHO ENCONTRA-SE SEMPRE, NÃO NECESSARIAMENTE POR CAUSA DE UM MESTRADO OU DOUTORAMENTO EM LITERATURA.»

Ana M. Ferraria ensina português, matemática e física.

Fotografia © José Bértolo

U LISBOA Esteve em duas Escolas da ULisboa: o Técnico e Letras.

ANA M. FERRARIA Entrei no Técnico em 2005. Decidi estudar física quando estava no 9.º ano. Foi um amor súbito que foi esmorecendo. Escolhi o Técnico porque o irmão da minha melhor amiga tinha ido para lá estudar engenharia aeroespacial, e nunca mais pensei no assunto, mesmo quando percebi que talvez gostasse mais de matemática do que de física. Mas, sobretudo, gostava muito de ler.

ULISBOA Pensou trabalhar em física?

AMF O meu sonho – e o de qualquer pessoa que vá estudar física, creio – era

fazer investigação: pensar, ter quadros brancos ou pretos à frente, escrever equações e resolvê-las. Só mais tarde percebi que há muitas físicas, e que a maioria não se faz assim, hoje. Muitas contingências não me agradavam, como a parte laboratorial, computacional. Senti que era demasiado difícil, ou que eu não estava completamente dedicada. Na física, se não nos entregamos a 100 %, não somos suficientemente bons para sermos os melhores.

ULISBOA Completou a licenciatura?

AMF Sim. Comecei o mestrado e, no primeiro ano, fui fazer Erasmus na Bélgica. Foi quando decidi não continuar. Voltei para

Lisboa e não fiz mais nada em física. Mas fiz outras coisas durante o curso. Lía muito. Comecei a estudar francês para poder ler em francês; lia romances semanalmente. Lembro-me de os professores do Técnico me verem sentada no chão a ler um livro e me perguntarem por que razão estava eu a ler. Estive sempre entre esses dois mundos.

ULISBOA O que fez depois de ter deixado a física?

AMF Quando voltei para Lisboa, fui assistir a aulas de licenciatura na Faculdade de Letras. Tinha uma cadeira atrasada no Técnico, fi-la em julho, e em setembro entrei num mestrado em teoria da literatura.

Achei que era o indicado para mim, um curso com um nome mais geral, que me permitisse pensar em várias coisas, e talvez não me aborrecer.

ULISBOA O que esperava de um mestrado em literatura?

AMF Nessa altura, sentia-me perdida, e só queria encontrar algo que me guiasse. Fui para Letras para conhecer pessoas que pensassem como eu, que tivessem interesses semelhantes e me pudessem orientar, e perceber que não estava sozinha. Foi difícil. Tinha lido muito, mas, como não fiz humanidades no secundário, no primeiro ano muito me deve ter passado ao lado. Sentia-me outra vez deslocada. Depois, fui conhecendo pessoas e percebi que havia também quem viesse de áreas estranhas.

ULISBOA Fez lá o doutoramento. Foi um passo natural, depois do mestrado?

AMF No mestrado, fiz um estudo comparado entre Fernando Pessoa e John Keats. Na tese de doutoramento, concentrei-me também em Pessoa, no *Livro do Desassossego*, de Bernardo Soares, e em possíveis influências de obras confessionais francesas dos séculos XVIII e XIX.

ULISBOA Como foi escrever uma tese de doutoramento em literatura?

AMF Foi das melhores coisas da minha vida. Acho que nunca fui tão feliz como quando estava a escrever a tese. Como não tive bolsa de doutoramento, de manhã lia e escrevia, e de tarde trabalhava: dava aulas particulares e fazia traduções. Passava o tempo entre trabalho, leitura e escrita, e o facto de não ter tanto tempo disponível para a tese permitiu-me concentrar-me inteiramente nela e fazê-la rapidamente. Escrevi-a em cerca de um ano.

ULISBOA Porquê, ou para quê, um mestrado e um doutoramento em literatura?

AMF A minha expectativa era fazer algo que me interessasse, com pessoas que me interessassem. Nunca me passou pela cabeça acabar o doutoramento e ter de procurar trabalho. Foi um choque. Nunca me

perguntei o que faria depois. Na prática, a utilidade do mestrado e do doutoramento em literatura é muito reduzida, mas não me arrependo de os ter feito.

ULISBOA E encontrou trabalho?

AMF Trabalho encontra-se sempre, não necessariamente por causa de um mestrado ou doutoramento em literatura. Não fiz o mestrado e o doutoramento para arranjar trabalho.

ULISBOA Voltou a trabalhar em física?

AMF Sim, quando tive de dar aulas particulares. Comecei a gostar outra vez de matemática e de física por ter de as ensinar. De momento, trabalho num colégio internacional, em que dou aulas de matemática, física e português, do 7.º ao 12.º ano. Quando tenho tempo livre, estudo: num dia, física, noutro, matemática, noutro, filosofia. Por isso é que não aprendo nada. [Risos] É bom manter os meus gostos um pouco distantes das minhas obrigações.

ULISBOA Como arranja tempo para estudar?

AMF Aproveito todos os momentos. E também faço desporto.

ULISBOA Foi nadadora federada.

AMF Comecei a nadar em criança e federei-me aos 11 anos. Treinava e competia. Uma das coisas que mais facilitou o meu percurso escolar foi a natação. Fazia oito ou nove treinos semanais. Acordava e ia treinar, depois ia para a escola, depois ia treinar outra vez, depois ia para casa dormir, porque tinha treinos no dia seguinte. Aos fins de semana, quando não treinava, tinha provas, e isso retirava-me a tensão que pudesse estar associada à escola. Fui federada até aos 17 anos, quando já tinha desenvolvido outros interesses, mas nadei até aos 20 anos. Passei depois vários anos sem fazer desporto, por falta de vontade de recomeçar, ou de o fazer sozinha. O desporto para mim sempre foi algo de coletivo.

ULISBOA A disciplina de treinar todos os dias ajudou-a a escrever a tese?

AMF Talvez. Mas acho que foi o Técnico

co que me ensinou tudo. As privações por que o Técnico me fez passar ensinaram-me o método e a capacidade de trabalho que tenho hoje. No Técnico, estávamos livres no mês de agosto, no dia de Ano Novo e no Natal. Lembro-me de haver feriados em que ficávamos lá a estudar. Fazíamos diretas, e era comum as salas, fora das aulas, estarem ocupadas por estudantes.

ULISBOA Mais tarde, voltou ao desporto.

AMF Quando acabei o doutoramento, e apesar de esse ter sido um dos melhores períodos da minha vida, senti que precisava de mudar. A minha primeira decisão foi voltar ao desporto. Um amigo que fazia escalada já me tinha desafiado várias vezes. Na semana a seguir a ter defendido a tese, fui com ele escalar. Fiz outros amigos, e já lá vão quase três anos. É um desporto que se faz com amigos, e em que estamos sempre a desafiar-nos de formas diferentes.

ULISBOA É perigoso?

AMF Não é mais perigoso do que conduzir um carro.

ULISBOA Implica alguma matemática?

AMF Há quem chame «problemas» às dificuldades que têm de ser resolvidas no *boulder* [«bloco»], um género de escalada que não é de falésia, consistindo em trepar blocos na parede, sem proteção, apenas com um colchão por baixo e a ajuda dos colegas, que nos evitam quedas aparatosas. Há várias formas de subir cada bloco. Os grandes «problemas» dos escaladores mais experientes demoram dias, meses, anos, a serem solucionados.

ULISBOA E o interesse pelo ciclismo?

AMF É um interesse muito sedentário. Já pensei e escrevi sobre o assunto. Recomendando a todos que, no mês de julho, vejam ciclismo na televisão. Quando o faço, estou a ver teoria posta em prática. É essa a beleza do ciclismo: a possibilidade de a teoria sair correta, por funcionar, e vermos a tática perfeita, numa etapa perfeita, de um *tour* perfeito. •



PATRÍCIA MATOS

«É PRECISO OLHAR PARA O FUTURO
SEM DESCONFIANÇA.»

Patrícia Matos é jornalista e doutoranda.

Fotografias © Tiago Carvalho

«Sou fã de novas tecnologias, de robôs, de máquinas, de gadgets. Servem para nos facilitar a vida. O humano fica disponível para fazer o que a máquina não pode potencialmente fazer: interpretar, pensar e debater.»

ULISBOA Licenciou-se em Jornalismo e Comunicação, em Portalegre. De onde é?

PATRÍCIA MATOS Sou ribatejana, de Santa Margarida. Em 2010, vim para o ISCSP, fazer a pós-graduação em Comunicação e Marketing Político. Passados quatro anos, fiz o mestrado, em Ciência Política, e estou no final do terceiro ano de doutoramento, na mesma área.

ULISBOA Já trabalhava, em 2010?

PM Comecei a pós-graduação em outubro, e a fazer o *Diário da Manhã*, na TVI, em dezembro. Mas já estava na TVI há três anos e, antes, já tinha trabalhado.

ULISBOA Sempre quis ser jornalista?

PM Desde cedo. Com 12 anos, comecei a passar música numa rádio local. Gostava muito, mas tinha vontade de fazer mais do que dizer «boa tarde» às pessoas; queria informá-las, dar-lhes algo importante para a sua vida. Foi daí que surgiu o gosto pelo jornalismo. Televisão era a última coisa que queria fazer! [Risos]

ULISBOA Porquê?

PM Formei-me na rádio, era mesmo o que queria. A capacidade de transmitirmos imagens sonoras é um grande desafio. Sou muito boa de ouvido, a audição é o meu sentido mais apurado. A rádio era o meu meio de eleição, tanto que, na faculdade, a pior nota que tive foi em televisão.

ULISBOA Como foi o percurso até chegar ao *Diário da Manhã*?

PM Entrei na TVI para a editoria de sociedade, onde fazia reportagem e alguma investigação pouco aprofundada, visto que tínhamos a matéria diária. Em 2009, aparece a TVI24 e convocam-me para um *casting* de pivô. Fui e fiquei, primeiro, com as tardes de fim de semana e depois com o jornal

da meia-noite, agora a 25.^a Hora. A par disso, passei para a editoria de economia, que achei que não me ia servir para nada, e hoje percebo que me serviu para tudo.

ULISBOA Perceber de economia é perceber do mundo?

PM Sim, mas não temos essa noção. Como não percebemos os conceitos, achamos que é uma banalidade. O espectador comum pode ouvir falar do défice e da dívida todos os dias sem saber do que se trata; se conseguirmos associar estes conceitos à nossa vida económica, à nossa casa, é mais fácil. Um jornalista deve desconstruir as notícias, não de modo a torná-las básicas, mas a serem entendidas por todos. Trabalhei com assuntos na economia na área internacional que hoje me servem de muito.

ULISBOA Também para o doutoramento?

PM Das cadeiras mais difíceis que tive foi economia internacional. Saímos da primeira aula a achar que não íamos chegar todos ao fim. Acabou por ser a minha preferida, o que se está a refletir no desenvolvimento da tese. Percebi que entendia alguns conceitos e não estava a zero, como alguns dos meus colegas. Temos todas as formações diferentes: sou jornalista, há gestores, um militar, advogados. A parte curricular durou um ano, e estamos agora na fase de investigação.

ULISBOA O que a motivou a continuar os estudos?

PM Comecei a ficar mentalmente bloqueada; recebia muito fluxo de informação e cheguei a uma fase em que não o compreendia bem. Senti-me estagnar. Procurei fazer um estudo complementar; a área do jornalismo e da comunicação é a minha base, mas queria ir além disso, entender outras coisas. O *marketing* sempre me in-

teressou e achei que a pós-graduação era uma boa oportunidade para sair da minha zona de conforto. O mestrado seguiu-se naturalmente e o doutoramento aconteceu porque a nota de mestrado foi muito boa, e os orientadores não me deixaram desistir.

ULISBOA Que nota teve?

PM Tive 18 na apresentação da tese, 17 como média final de mestrado. Perante isto, pensei que valia a pena continuar.

ULISBOA Também ensina jornalismo.

PM Sou formadora há cerca de dez anos. Ensinava jornalismo televisivo; especializei-me em *media training*, e é o que dou atualmente, também pelo meu horário: os cursos de jornalismo televisivo são em horário pós-laboral, e não tenho essa disponibilidade.

ULISBOA Criou recentemente o blogue *Deve Ser de Mim*.

PM Nós somos tantas coisas, eu lido com tantas realidades, conheço tantas histórias, tantas pessoas; e também penso e tenho as minhas opiniões. Achei interessante comunicá-lo, dentro dos limites que estipulei para mim. Falei com responsáveis da Media Capital, que acharam que também fazia sentido, e avançámos.

ULISBOA Imagina ter o seu próprio programa de televisão?

PM Agora, estou empenhada no *Diário da Manhã*, que faço há quase nove anos. Mas creio que ter um programa é a ambição de qualquer jornalista, seja de entrevistas ou de debate. Imagino-me mais num programa de debate, também por causa da minha veia de investigadora – temos de ir aos extremos para perceber as realidades e tomar a nossa decisão.

ULISBOA Como consegue conciliar o jornalismo e o doutoramento?



PM Essa é a pergunta que mais me fazem: «Como consegue?» Não tenho nenhum segredo. Claro que não se pode fazer tudo como se não acordasse à hora a que acordo. Não posso ir ao cinema, não posso jantar fora, não posso fazer uma noite durante a semana.

ULISBOA A que horas acorda?

PM Às quatro. Sinto o dia nascer todos os dias, e começo o dia mais cedo do que a maior parte das pessoas, o que é estimulante. Gosto muito do imprevisto, é o que me faz trabalhar em jornalismo em direto. Ao longo do tempo, torna-se um desgaste, mas é desafiante.

ULISBOA Tem oportunidade, durante o dia, para uma sesta?

PM Sim, ultimamente é que não o tenho feito. Por vezes, deito-me mais cedo. A base de tudo é o equilíbrio. Posso passar um dia inteiro a trabalhar, mas, no dia seguinte, tenho de compensar. Posso estudar durante quatro dias, mas ao quinto vou ter de parar. Tive um ano de doutoramento muito intenso, porque tinha aulas à sexta à noite e ao sábado de manhã, e tinha de apresen-

tar trabalhos a cada quatro semanas. Não se vive muito em alturas dessas – e também nos faz falta viver.

ULISBOA Já definiu o tema da tese?

PM Já, mas não o vou dizer. [Risos] Tem que ver com novas tecnologias, toca um pouco a Revolução Industrial, em muito do que aprendi de economia.

ULISBOA As novas tecnologias ajudam o jornalismo?

PM De novo, é uma questão de equilíbrio. As coisas servem consoante o uso que lhes damos. Sou fã de novas tecnologias, de robôs, de máquinas, de *gadgets*. Servem para nos facilitar a vida. Por exemplo, este será um ano eleitoral muito denso, e as novas tecnologias podem ajudar no processamento de dados e no resumo de conclusões. Nenhum humano consegue fazer isso tão rapidamente como uma máquina. O humano fica disponível para fazer o que a máquina não pode potencialmente fazer: interpretar, pensar e debater. O que me parece errado, à partida, é caminhararmos com medo para o futuro. Acharmos que vamos ser postos de parte, que as máquinas vão

tomar os nossos lugares. As máquinas vão fazer algumas coisas, e ainda bem, porque vão deixar-nos tempo para fazermos aquilo em que somos bons. É preciso olhar para o futuro sem desconfiança.

ULISBOA É uma otimista.

PM Sim. E tenho pena de não ter o tempo útil de vida suficiente para ver o que virá, porque acho que vai ser espetacular. Tenho algumas hesitações éticas em relação ao algoritmo bioquímico. Mas acho que vai ser mais cedo do que pensamos. Lembram-se daquele jogo de xadrez entre o Garry Kasparov e uma máquina? Foi em 1997!

ULISBOA Pensa continuar a estudar?

PM Para já, gostaria de acabar o doutoramento. [Risos] Depois, quem sabe? Um jornalista nunca deixa de estudar. E quem chega ao doutoramento é porque tem gosto por estudar; quando mais não seja, para complementar a sua aprendizagem. Tenho a casa cheia de livros, estou sempre a descarregar artigos científicos e a ver coisas novas. Quanto mais procuramos, mais aprendemos.

ULISBOA Já foi professora ou pensou sê-lo?

PM Sou professora. Dou aulas no ISLA de Santarém, e na NOVA, numa pós-graduação com o Instituto Militar. Acho que é uma das minhas missões, embora não ponhere fazê-lo a tempo inteiro.

ULISBOA Que conselho daria a um estudante universitário?

PM Daria vários. Tem de ter gosto no que vai fazer. Tem de saber aquilo que quer. Nunca se escolhe uma profissão de ânimo leve. E, se chegarmos a um ponto da vida e acharmos que estamos no caminho errado, não há problema; mudar de ideias é normal. Estamos sempre a tempo de mudar, desde que seja para nos sentirmos mais felizes. Depois, dir-lhe-ia que tem de gostar de estudar. É preciso encontrarmos o nosso caminho, o que faz sentido para nós. Por fim, deve-se ser metódico, ter disciplina e trabalhar todos os dias, nem que seja uma hora e meia por dia. •