

Recomendações para Docentes no Apoio a Estudantes com problemas do foro Psicológico e Psiquiátrico

As **perturbações do foro psicológico e psiquiátrico** são frequentes entre os estudantes do ensino superior e incluem, entre outras, perturbações de ansiedade, depressivas, obsessivo-compulsivas, do comportamento alimentar e psicóticas. Podem afetar o funcionamento académico, social e emocional, com impacto variável ao longo do tempo.

No contexto académico, podem manifestar-se através de dificuldades de **concentração, memória, organização, gestão do tempo, motivação, participação, relacionamento interpessoal e gestão do stress**, podendo comprometer o desempenho e o bem-estar.

As **perturbações de ansiedade** podem envolver medo e preocupação excessivos, inquietação, dificuldades de concentração, fadiga, alterações do sono e, em situações mais intensas, sintomas físicos. No contexto académico, podem dificultar a realização de avaliações, apresentações orais e outras atividades letivas.

As **perturbações depressivas** caracterizam-se por humor persistentemente triste, vazio ou irritável, podendo associar-se a perda de interesse, fadiga, alterações do sono e do apetite, dificuldades de concentração, baixa motivação e sentimentos de desesperança. Estas dificuldades podem traduzir-se em menor participação, absentismo, redução do rendimento e dificuldade em cumprir prazos e tarefas académicas.

1. Estratégias Pedagógicas Recomendadas

1.1. Organização dos materiais pedagógicos

- Organizar a unidade curricular de forma previsível, comunicando atempadamente alterações de horários, avaliações ou atividades;
- Disponibilizar o cronograma da unidade curricular no início do semestre;
- Apresentar claramente os objetivos de aprendizagem, os critérios de avaliação e os prazos;
- Disponibilizar os materiais pedagógicos antecipadamente
- Organizar os conteúdos de forma estruturada, destacando os conceitos e informações essenciais.

1.2 Estratégias durante as aulas

- Apresentar claramente os objetivos de cada aula;
- Dividir instruções complexas em etapas e confirmar a sua compreensão;
- Realizar sínteses periódicas dos conteúdos;
- Criar um ambiente de aprendizagem com regras claras e consistentes;
- Permitir pequenas pausas, quando necessário e compatível com a atividade letiva;
- Evitar situações de participação inesperada ou de elevada pressão;
- Promover um clima de respeito e não estigmatização, incentivando a participação voluntária;
- Perante situações de maior tensão emocional, permitir que o estudante recupere a tranquilidade antes de retomar a atividade.

1.3 Comunicação com o estudante

- Utilizar uma comunicação clara, objetiva e estruturada, evitando excesso de informação;
- Disponibilizar instruções e informações importantes também por escrito;
- Repetir ou reforçar informações relevantes, quando necessário;
- Permitir que o estudante coloque questões em privado ou por meios alternativos, quando a exposição pública possa aumentar a ansiedade;
- Respeitar a confidencialidade das informações partilhadas pelo estudante.

1.4 Trabalhos de grupo e atividades práticas

- Definir claramente os papéis e responsabilidades de cada elemento;
- Privilegiar grupos reduzidos;
- Acompanhar o progresso, a organização e o cumprimento das diferentes etapas dos trabalhos;
- Acompanhar situações de conflito ou dificuldade de interação;
- Considerar modalidades alternativas de participação, como o trabalho individual.

1.5 Acessibilidade digital

- Disponibilizar materiais e orientações em formato digital;
- Centralizar informações, prazos e recursos na plataforma institucional;
- Comunicar alterações por escrito sempre que possível.

1.6 Recursos e tecnologias de apoio

Alguns estudantes poderão beneficiar da utilização de:

- agendas e calendários digitais;
- aplicações de organização e gestão de tarefas;
- aplicações para gestão da ansiedade, técnicas de relaxamento ou mindfulness;
- temporizadores e ferramentas de gestão do tempo;
- aplicações para tomada de notas e organização da informação;
- outras tecnologias de apoio ajustadas às suas necessidades.

2. Recomendações para a Avaliação

2.1 Adequações pedagógicas na avaliação

- Adaptação dos enunciados e simplificação da linguagem, privilegiando questões mais diretas e objetivas, podendo as questões mais complexas ser divididas em partes menores;
- Calendarizar as avaliações com antecedência suficiente;
- Conceder tempo adicional;
- Permitir breves pausas durante as avaliações;
- Realizar provas em ambiente com menor estimulação;
- Distribuir os momentos de avaliação ao longo do semestre, evitando a concentração de vários momentos de avaliação num curto período de tempo;
- Flexibilizar prazos de entrega;
- Dividir trabalhos extensos em etapas ou entregas faseadas.

2.2 Flexibilidade nos métodos e instrumentos de avaliação

- Diversificar os métodos e instrumentos de avaliação, nomeadamente através de provas escritas ou digitais, trabalhos, projetos, apresentações, avaliações práticas ou outras modalidades adequadas aos objetivos da unidade curricular;
- Permitir diferentes formas de apresentação dos trabalhos, nomeadamente escrita, oral ou digital;
- Privilegiar a demonstração dos conhecimentos e competências em detrimento da velocidade de execução;
- Combinar diferentes métodos e instrumentos de avaliação, evitando uma única modalidade.

3. Situações Específicas e Orientações de Atuação

3.1. Sinais de alerta

O docente não tem como função diagnosticar problemas de saúde mental, mas pode identificar alterações significativas que justifiquem atenção, tais como:

- alterações significativas na assiduidade ou na pontualidade;
- expressões frequentes de desesperança, desvalorização pessoal ou incapacidade para prosseguir o percurso académico;
- diminuição acentuada do rendimento académico;
- dificuldades persistentes de concentração;
- isolamento social ou redução da participação nas aulas;
- ausência frequente em momentos de avaliação;
- evitamento persistente de apresentações orais ou outras situações de exposição pública;
- crises de ansiedade ou sinais evidentes de sofrimento emocional;
- alterações marcadas do comportamento ou do humor.

Perante sinais persistentes ou de agravamento, recomenda-se abordar o estudante de forma discreta, empática e respeitosa, incentivando-o a recorrer aos serviços de apoio da instituição, nomeadamente ao Gabinete de Apoio ao Estudante ou aos serviços de apoio psicológico da Clínica UPCoimbra. Caso a situação se agrave ou exista risco para a segurança do estudante ou de terceiros, o docente deverá contactar os serviços competentes da instituição, de acordo com os procedimentos estabelecidos.

3.2. Gestão de crises de ansiedade

Em situações de ansiedade intensa ou ataque de pânico, o estudante pode apresentar manifestações físicas e emocionais intensas, como sensação de perda de controlo, medo intenso, dificuldade em concentrar-se, aceleração da respiração, palpitações ou agitação. O docente pode contribuir para a redução da ansiedade através de uma abordagem segura e empática.

O que fazer:

- mantenha uma atitude calma e tranquila;
- utilize um tom de voz baixo, pausado e acolhedor;
- reduza estímulos à volta do estudante;

- acompanhe o estudante para um espaço mais reservado, caso seja adequado e seguro;
- permita algum tempo para recuperação, sem pressionar;
- pergunte de forma simples: *“Como o posso ajudar neste momento?”*;
- incentive uma respiração mais lenta e regular, acompanhando o estudante nesse ritmo;
- ajude o estudante a orientar a atenção para elementos do ambiente envolvente ou para uma tarefa simples, favorecendo a redução gradual da ansiedade.

O que evitar:

- dizer ao estudante para “ter calma”, pois pode aumentar a sensação de incompreensão;
- pressionar para explicar o que está a sentir naquele momento;
- minimizar a situação (*“isso passa”, “não é nada”*);
- repreender ou chamar a atenção perante os colegas;
- promover uma intervenção coletiva que possa aumentar a sensação de exposição ou confusão.

Ficha Técnica

Título

Recomendações para Docentes no Apoio a Estudantes com problemas do foro Psicológico e Psiquiátrico

Emissor

Alice Mendes - Responsável pelo PARENÉE

SAS UPCoimbra

alice.mendes@ipc.pt

Versão 02

julho 2026

©2026, UNIVERSIDADE POLITÉCNICA DE COIMBRA

www.ipc.pt

<https://sigq.ipc.pt>

dpqai.sqa@ipc.pt

Aprovado

Assinado por: **António Manuel Rodrigues Carvalho dos Santos**

Num. de Identificação: 09776847

Data: 2026.10.19 17:50:28+01'00'

Localização: Coimbra

Certificado por: **Diário da República**

Atributos certificados: **Administrador SASIPC - Universidade Politécnica de Coimbra**

