

WORKSHOP

“SUCESSO ACADÉMICO NO ENSINO SUPERIOR: GESTÃO DO STRESS E BEM-ESTAR NO ENSINO SUPERIOR”

Cofinanciado por:

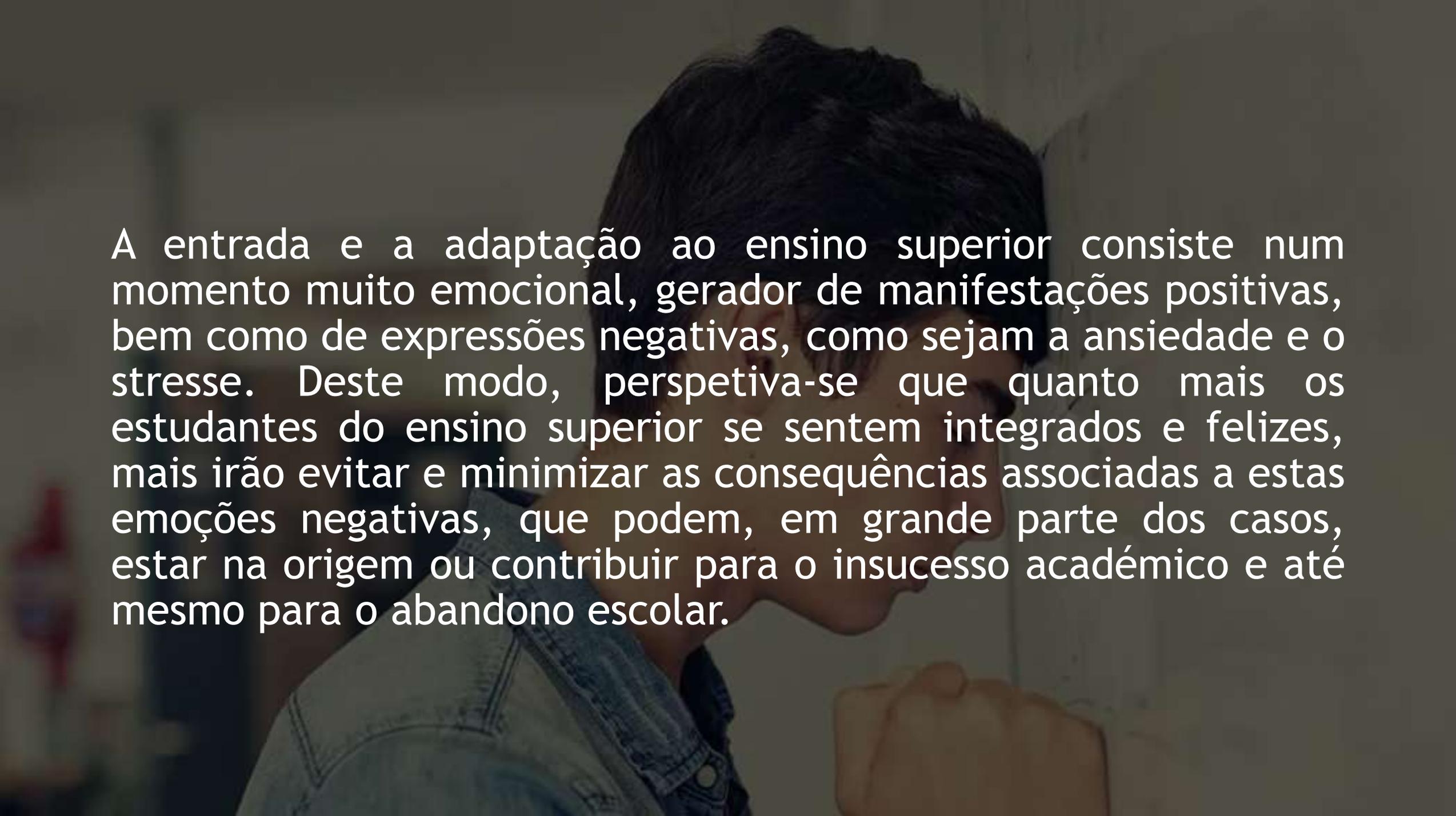


Instituto Politécnico
de Castelo Branco



Sucesso Académico no Ensino Superior: Gestão do Stress e Bem-Estar no Ensino Superior

Instituto Politécnico de Castelo Branco

A young man with dark hair, wearing a denim shirt, is shown in profile from the chest up. He is looking downwards and to the right, with his right hand raised to his chin in a contemplative gesture. The background is a plain, light-colored wall. The overall lighting is soft and natural.

A entrada e a adaptação ao ensino superior consiste num momento muito emocional, gerador de manifestações positivas, bem como de expressões negativas, como sejam a ansiedade e o stresse. Deste modo, perspectiva-se que quanto mais os estudantes do ensino superior se sentem integrados e felizes, mais irão evitar e minimizar as consequências associadas a estas emoções negativas, que podem, em grande parte dos casos, estar na origem ou contribuir para o insucesso académico e até mesmo para o abandono escolar.

Sucesso Académico

“Sucesso significa melhor aprendizagem e mais competências. Devemos(...)promover uma reflexão profunda sobre o perfil de competências a desenvolver, para que a aprendizagem possa ser significativa e efetiva. O sucesso tem de se traduzir num conjunto de competências que capacita os alunos para quererem aprender e para serem capazes de se formar ao longo da vida(...)”

João Marques da Costa

Secretário de Estado- Ministério da Educação

Insucesso

A young boy with dark hair and black-rimmed glasses is sitting at a wooden desk. He is wearing a blue and green checkered button-down shirt over a white t-shirt. He has a pen in his right hand and is looking slightly to the right with a thoughtful expression. To his right, there is a stack of several books. The background is a plain, light-colored wall.

Etimologicamente, a palavra insucesso vem do latim *insucessu(m)*, o que significa “malogro; mau êxito; falta do sucesso que se desejava” ou ainda “mau resultado, mau êxito, falta de êxito, desastre, fracasso”.

A entrada no ensino superior é habitualmente vista como uma etapa da vida que envolve novas oportunidades para os estudantes. Essa nova etapa está repleta de novos desafios e representa uma mudança, por vezes significativa, nos estilos de vida de cada estudante, bem como nas suas rotinas, exigindo que haja assim uma adaptação a estes novos ambientes.

A adaptação à universidade pode estender-se a duas vertentes distintas (Diniz & Almeida, 2006): a acadêmica, que se relaciona com atividades relacionadas ao estudo, o rendimento acadêmico e ao envolvimento curricular; e a vertente social, que se caracteriza pelas experiências de relacionamento interpessoal (relacionamento com os professores, com os pares e outros elementos da Universidade, envolvimento em atividades sociais e culturais fora do âmbito curricular). Estas duas vertentes contribuem para o sucesso e para o bem-estar acadêmico.

O processo de adaptação a este novo contexto pode ser considerado multidimensional e complexo, uma vez que é influenciado tanto pelas características do sujeito, como pelas próprias características do contexto.

O que é o Stress?

Stress: é um termo Anglo-Saxónico definido como sendo um conjunto de sinais do organismo perante o esforço que o indivíduo faz para se adaptar a determinadas circunstâncias.

Podemos distinguir dois tipos de stress:

- Eutress** (resulta numa mudança positiva)
- Distress** (o desgaste físico e mental acompanhado a percepção de que os recursos de resposta que possuo são insuficientes para responder ao problema)



Vários autores descrevem o stresse psicológico como “uma relação particular entre a pessoa e o ambiente que é avaliada por esta como excedendo os seus recursos e ameaçando o seu bem-estar”.

Quando o stresse é compreendido negativamente ou torna-se excessivo pode afetar não só a realização académica como também a saúde dos estudantes (Amaral & Silva, 2008).

A vida académica pode tornar-se muito stressante devido a fatores, tais como:

- adaptação ao novo meio escolar,
- ansiedade aos exames e avaliações,
- gestão do tempo,
- alteração nas rotinas e hábitos alimentares,
- problemas de cariz económico,
- problemas relacionados com o desenvolvimento pessoal e social

O stresse académico deve ser entendido como um processo sistémico, de carácter adaptativo e essencialmente psicológico que pode ser compreendido em função de três causas:

- a pouca valorização do próprio aluno e as exigências do contexto académico;
- os indutores de stresse provocam um desequilíbrio sistémico (situação de stresse) que se manifesta numa série de sintomas (indicadores de desequilíbrio);
- o desequilíbrio sistémico obriga o aluno a utilizar estratégias de *coping* para restaurar o equilíbrio sistémico

Estratégias para gerir o Stress

Palavras-chave:

- auto-conhecimento
- conhecer os potenciais stressores
- coping
- competências



-
- Não é possível encontrar um **tratamento** milagroso para o stress. Cada pessoa possui mecanismos próprios para lidar com o stress, nesse sentido não existe uma receita padrão que sirva a todos, para **combater o stress**.
 - O **combate ao stress** passou a ser nos tempos modernos de primordial importância, pois o stress excessivo apoderou-se do nosso quotidiano. A **gestão do stress** deve ser encarada seriamente como uma forma de simultaneamente melhorarmos a nossa condição de saúde e melhorarmos a nossa qualidade de vida.



Bem-Estar. O que é?

Pode-se definir bem-estar como a integração harmoniosa entre os componentes mentais, físicos, espirituais e emocionais.

Conceito de bem-estar dos estudantes do Ensino Superior

Os estudantes do ES podem deparar-se com problemas de diversas naturezas, tais como os que remetem para a saúde física, resultantes do consumo de álcool, tabaco e drogas ilícitas, bem como o envolvimento em comportamentos sexuais de risco; questões psicológicas relacionadas com o stresse, baixa autoestima, insatisfação corporal e perturbações de comportamento alimentar, constituindo uma forte ameaça ao bem-estar físico e emocional dos estudantes.

Bibliografia

- Albuquerque, A., & Tróccoli, B. (2004). Desenvolvimento de Uma Escala de Bem-Estar Subjetivo. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 20, 2, 153-164.
- Amaral, A., & Silva, C. (2008). Estado de saúde, stresse e desempenho académico numa amostra de estudantes do ensino superior. *Revista Portuguesa de Pedagogia*, 42, 1, 111-133.
- Ferreira, E. (2014). Ansiedade aos exames em estudantes universitários: relação com stresse académico, estratégias de coping e satisfação académica. *Mestrado em Psicologia, Aconselhamento e Psicoterapia*. Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias: Escola de Psicologia e Ciências da Vida.

www.saudebemestar.pt