

# Sucesso e desenvolvimento psicológico no Ensino Superior: Estratégias de intervenção (\*)

*ANABELA M. S. PEREIRA (\*\*)*

*ELISA DECQ MOTTA (\*\*\*)*

*ANTÓNIO LUZIO VAZ (\*\*\*)*

*CAROLINA PINTO (\*\*\*)*

*OLGA BERNARDINO (\*\*\*)*

*ANA CARVALHAL DE MELO (\*\*\*)*

*JOANA FERREIRA (\*\*\*)*

*MARIA JOÃO RODRIGUES (\*\*\*)*

*AUGUSTO MEDEIROS (\*\*\*\*)*

*PEDRO NUNO LOPES (\*\*\*\*)*

## INTRODUÇÃO

A entrada para a Universidade constitui um momento de transição, qual etapa marcante no desenvolvimento dos jovens, exigindo adaptações a novas realidades. Estudos vários têm demonstrado o quão difícil pode tornar-se esse processo de adaptação e integração em contexto académico, resultando, muitas vezes, em elevados níveis de insucesso escolar e aumento de pro-

blemas, com repercussões no desenvolvimento do indivíduo (Cutrona, 1982; Fisher & Hood, 1987; Tinto, 1986).

Vários têm sido os problemas apontados ao Ensino Superior, destacando-se o insucesso escolar como o mais alarmante. A aplicação da Lei 113/97, relativa ao financiamento dos estabelecimentos do Ensino Superior, e do Despacho 6659/99, relativo ao insucesso escolar, que reitera a importância do aluno elegível para efeitos de aplicação da lei de financiamento, vêm solicitar às instituições do Ensino Superior que “promovam a identificação de todas as situações passíveis de serem consideradas insucesso escolar persistente”. Nesta linha, as universidades públicas desenvolveram trabalhos onde se propuseram identificar os factores de insucesso académico (Pereira, 1999; Pereira et al., 1999).

As causas explicativas do insucesso escolar são complexas e multifacetadas, das quais se salientam os factores relacionados com o processo de

---

(\*) Toda a correspondência relativa a este artigo deverá ser enviada para [apereira@dce.ua.pt](mailto:apereira@dce.ua.pt)

(\*\*) Departamento de Ciências da Educação, Universidade de Aveiro.

(\*\*\*) Gabinete de Aconselhamento Psicopedagógico, Serviços de Acção Social, Universidade de Coimbra.

(\*\*\*\*) Serviços Médico-Universitários, Serviços de Acção Social, Universidade de Coimbra.

transição/adaptação à universidade, os problemas de natureza académica (organização curricular, stresse e ansiedade aos exames, entre outros) e os factores relacionados com o desenvolvimento pessoal (Ferraz & Pereira, 2002; Pereira, 1997; Pereira et al., 2004; Zeidner, 1995).

Vários autores (Almeida, 1998; Tavares, 2003; Tavares, Santiago, & Lencastre, 1998), defendem que a intervenção possível para estas questões tem de passar, necessariamente, por uma perspectiva multidisciplinar e transversal que envolva políticas educativas, instituições, currículos, alunos e professores. No que diz respeito aos alunos, torna-se imperioso salientar a importância, por um lado do suporte social, por outro da promoção dos estilos de vida saudáveis.

#### *Suporte social e estilos de vida saudável: Alianças do sucesso académico*

O suporte social é tanto mais eficaz quanto mais próximo está do aluno, na medida em que a sua receptividade depende das percepções que o aluno tem da eficácia desse apoio, bem como das características da sua personalidade. Nessa medida, os modelos de apoio entre pares – *Peer Support/Counselling* – têm vindo a constituir uma estratégia de apoio bastante eficaz para lidar com problemas de adaptação. Estes modelos foram desenvolvidos no Canadá (Carr, 1984; Lawson, 1989), nos EUA (*First Year Experience*), no Reino Unido (Cowie & Wallace, 2000; Earwaker, 1992) e, posteriormente, em 1994, desenvolvidos a nível nacional com o objectivo de oferecer ajuda e apoio psicológico a alunos com problemas, tendo-se destacado o projecto piloto de ajuda ao estudante pelo estudante através da linha telefónica LUA – Linha da Universidade de Aveiro (Pereira, 1997, 1998; Pereira & Williams, 2001). Também na Universidade de Coimbra foi implementado, em 1999, nas residências universitárias, um modelo de *peer counselling* que teve como objectivo facilitar a integração dos alunos do primeiro ano e apoiar os alunos com problemas (Pinto et al., 2005).

A par do suporte social, o fomento de estilos de vida saudável também tem sido tratado como forma de intervenção no combate às causas explicativas do insucesso escolar (Auspaugh, Dignan, & Auspaugh, 1999; Conner & Norman, 1995; Morris & Schneider, 1992). Os grandes problemas de saúde têm origem em hábitos e estilos de

vida próprios, cuja prevenção ou remediação passa pela mudança de atitudes e comportamentos, dependendo, além dos factores pessoais e suas interações com o ambiente físico, social e cultural, da situação económico-financeira e das aprendizagens sociais (Tudor, 1996). Os estudantes universitários constituem uma notória parte da população cujos hábitos poderão ser nocivos para o preservar da saúde a longo prazo, nomeadamente o stresse, as desordens alimentares, a falta de actividade física, o consumo de substâncias nocivas, com particular incidência para o álcool, e os acidentes (Pereira et al., 1999).

O modelo holístico do bem-estar alerta para a necessidade de mudança dos comportamentos individuais, no sentido de aumentarem os factores protectores, tendo como meta máxima “*mens sana in corpore sano*” (Dolgener & Hensley, 1998).

#### *Características de um programa de intervenção multidisciplinar*

Tendo presente, por um lado a importância do suporte social, por outro a necessidade de aliar a promoção do bem-estar para intervir no combate ao insucesso académico, foi implementado no Gabinete de Aconselhamento Psicopedagógico (GAP-SASUC) um programa de intervenção multidisciplinar com o objectivo de identificar, prevenir e tratar problemas psicológicos dos indivíduos e grupos, proporcionar um espaço de apoio psicopedagógico e social para os estudantes, desenvolver investigação e promover estilos de vida saudável.

A candidatura ao Programa de Apoio a Projectos de Pesquisa no Domínio Educativo 2001, da Fundação Calouste Gulbenkian, com o projecto “Estilos de vida saudável vs. Insucesso escolar: Sua etiologia, programas de acção e estratégias promotoras de qualidade”, com respectiva aceitação, permitiu aperfeiçoar, de uma forma mais estruturada, as quatro áreas de intervenção do GAP: Consultas de Psicologia, Apoio de Alunos por Alunos, Serviço Social e Investigação.

As Consultas de Psicologia, inseridas nos objectivos e na estrutura dos Serviços Médico-Universitários, têm como principais objectivos identificar problemas, modificar comportamentos inadequados e promover o desenvolvimento pessoal. São ainda contemplados apoios pedagógicos e de desenvolvimento de competências sociais, con-

cretizados, respectivamente, no Programa de Métodos de Estudo (GAP-SASUC, 2002) e no grupo de psicodrama.

O Programa de Apoio de Alunos por Alunos baseia-se numa intervenção assente nos modelos de *Peer Counselling*, apoio entre pares, visando o processo de ajuda na promoção de competências desenvolvimentais (Egan, 1984); lidar eficazmente com as situações difíceis indutoras de stresse em contexto académico (Ellis, Gordon, Neenan, & Palmer, 1997; Pereira, 1997) e identificar problemas de adaptação do estudante ao novo meio. A eficácia deste programa assenta na complexa formação dos alunos, habitualmente, sob a forma de um curso de formação (Formação Básica) no início do ano lectivo, reuniões de supervisão e acompanhamento dos alunos apoiantes, bem como sessões de formação mensais (Formação Contínua) para completar a formação inicial.

A área de Serviço Social, por sua vez, tem tido a sua intervenção específica ao nível da atribuição de Bolsas de Estudo e Alojamentos a alunos com dificuldades sócio-económicas. Além disso, uma das grandes preocupações desta área de intervenção prende-se com os problemas de adaptação e integração às residências e meio académico.

A Investigação é transversal a todas as outras vertentes de intervenção e tem privilegiado a saúde mental dos estudantes, tendo-se centralizado, nos últimos anos, em temas como a ansiedade, stresse e depressão em contexto académico, que resultou, entre outros, na construção e validação do questionário Stresse no Aluno Universitário (Pereira et al., 2004), bem como nos estudos da ansiedade em indivíduos submetidos a determinados procedimentos médicos, nomeadamente, consultas de estomatologia (Lopes et al., 2004) e cólon e gastroscopias (Medeiros et al., 2004). Procedeu-se ainda ao levantamento de necessidades, junto de grupos específicos considerados de risco, como os estudantes de Timor Lorosae e dos PALOP, a fim de adequar as estratégias de intervenção junto destes estudantes.

No sentido de se perceber a utilidade e pertinência deste modelo para a intervenção ao nível do (in)sucesso escolar e desenvolvimento psicológico do estudante universitário, este trabalho tem como objectivo apresentar os resultados atingidos em termos da identificação das necessidades e problemas dos estudantes do Ensino Superior,

bem como das frequentes avaliações das estratégias de intervenção utilizadas.

Os dados relativos à avaliação da eficácia do modelo têm de ser compreendidos com o enquadramento em cada uma das suas vertentes e dizem respeito aos três últimos anos (de 2001/02 a 2003/04).

## MÉTODO

### *Participantes e procedimento*

As *Consultas de Psicologia* constituem uma área essencial, não só para a identificação dos principais problemas dos estudantes universitários, como também para a intervenção nos problemas, quer os de desenvolvimento pessoal, quer os patológicos. Para a identificação dos problemas recorreu-se à análise de conteúdo e tratamento estatístico dos registos das consultas, correspondendo a uma amostra de 1290 consultas (Masc.=341; Fem.=949). O modelo terapêutico de intervenção privilegiado foi o cognitivo-comportamental.

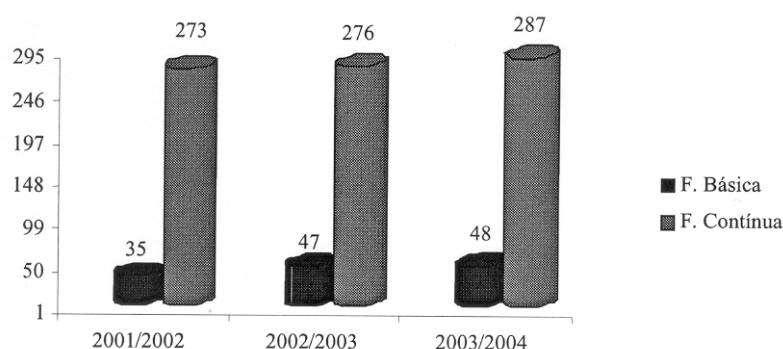
O Programa de Métodos de Estudo, existente desde 2002/03, segue técnicas de dinâmica de grupo e foi avaliado por 97 participantes através da resposta a um questionário tipo-*likert* (de 1 a 5, mínimo e máximo, respectivamente), construído para esse efeito, que costuma ser passado na última sessão do programa.

Atendendo à especificidade do *Apoio de Alunos por Alunos (Peer Counselling)*, também a metodologia da formação (básica e contínua) obedece a técnicas de intervenção activas, nomeadamente *role-playing*, técnicas de *focus group* (grupo focalizado na tarefa), técnicas de dinâmica de grupo e técnicas de avaliação por questionário.

Na Formação Básica, nos últimos três anos (2001/03) participaram 130 alunos (Masc.=38; Fem.=92) que responderam a dois questionários, tipo-*likert*, com uma escala de 1 a 5 (1 classificava o curso como mau, 2 como medíocre, 3 como suficiente, 4 como bom e 5 como muito bom): Questionário de Avaliação Geral do Curso Intensivo de Formação Básica e Questionário de Auto-Avaliação.

Na Formação Contínua, direccionada para os alunos apoiantes e para outros alunos alojados em residências universitárias, no mesmo período, participaram 836 alunos (Figura 1).

FIGURA 1  
Participantes na formação básica e contínua



Por uma questão de simplificação, e na medida em que em cada ano se realizam seis ou mais sessões (abordando temáticas semelhantes), optamos por apresentar apenas os resultados da avaliação das sessões que tiveram lugar no último ano, obtidas através de questionários, construídos para o efeito, e preenchidos pelos participantes em cada actividade. Todas as sessões foram avaliadas tendo em consideração os seguintes aspectos: divulgação, utilidade do tema, expectativas, dinâmica, qualidade dos formadores, exercícios práticos e condições da sala.

Na área de *Serviço Social*, quer no Serviço de Bolsas, quer no de Alojamentos, é privilegiado o contacto directo com os alunos recorrendo-se, regra geral, a entrevistas a todos os estudantes que concorram pela primeira vez e àqueles que os serviços ou os alunos por si mesmos, entendam necessário.

Nos últimos três anos foram realizadas 8808 entrevistas para bolsa de estudo por 10 técnicos de serviço social e 1900 entrevistas para atribuição de alojamento, por 3 técnicos de serviço social.

## RESULTADOS

Na vertente das *Consultas de Psicologia*, nos últimos três anos, foi possível a construção de um quadro geral dos principais diagnósticos inerentes ao conjunto das 1290 consultas realizadas nos

Serviços Médico-Universitários e na sede dos SASUC, frequentadas por alunos de todas as faculdades da Universidade de Coimbra (Figura 2).

O gráfico da Figura 2 diz respeito ao número de problemas diagnosticados por consulta, e não por aluno. Verificamos que, a maior parte das vezes, os alunos procuram as consultas de psicologia apresentando distúrbios de ansiedade, dos quais se salientam a fobia social e a ansiedade aos exames. A depressão, onde se englobam também os sintomas depressivos, também é um diagnóstico frequente, seguido dos problemas relacionados com os métodos de estudo ou dificuldades escolares, os de aconselhamento e de adaptação e os problemas familiares.

O Programa de Métodos de Estudo, especificamente solicitado pelos alunos, teve elevados níveis de inscrições (142) e participações (97), tendo sido avaliado de uma forma positiva. Por ordem decrescente, os alunos classificaram entre o Bom e Muito Bom a competência científica do formador ( $Mdn=5$ ), os conteúdos temáticos ( $Mdn=4.5$ ), a avaliação global do programa, as comunicações pelo formador, a utilidade do programa, a dinâmica das sessões, o material utilizado e o horário das sessões ( $Mdn=4$ ). O local de realização e a participação pessoal foram avaliados como Suficientes ( $Mdn=3$ ).

No *Apoio de Alunos por Alunos*, a avaliação global dos três cursos de Formação Básica, realizados no período considerado, foi sempre muito

FIGURA 2  
Diagnósticos das consultas de psicologia

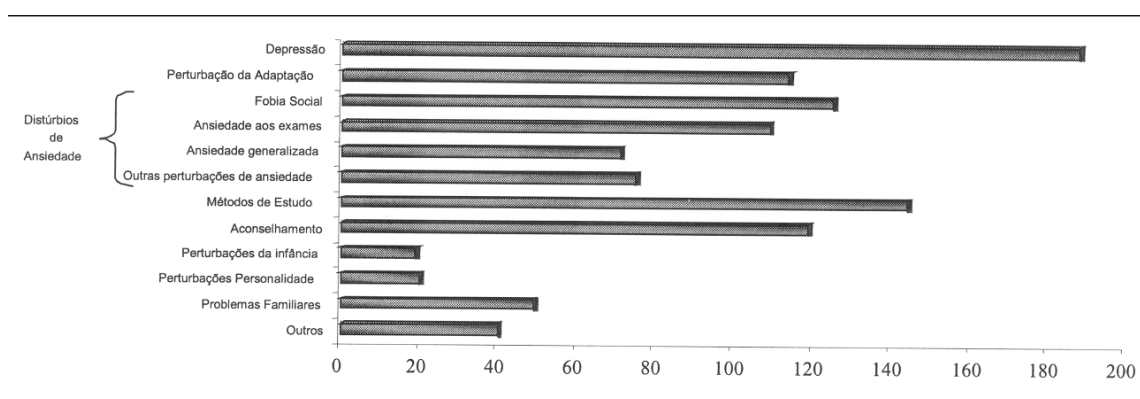
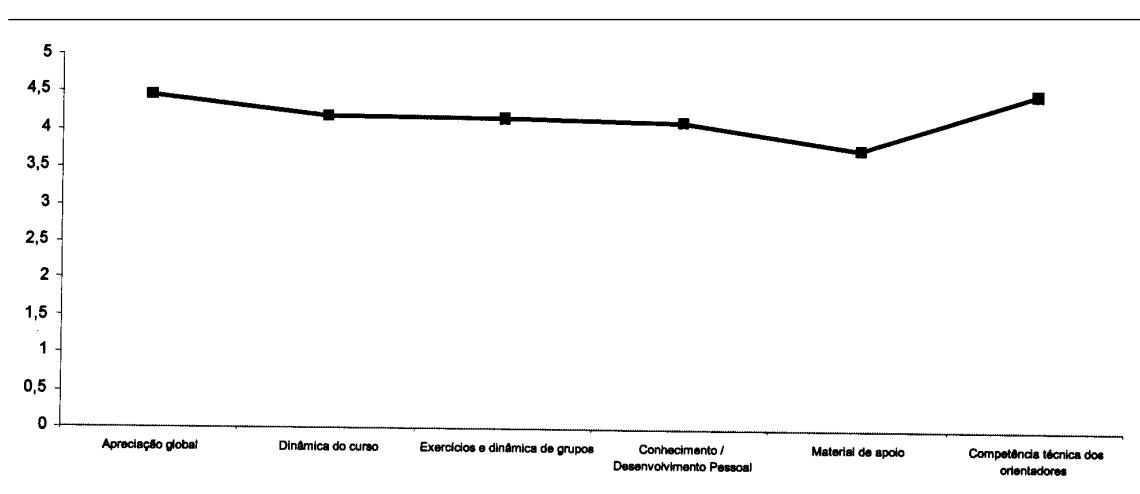


FIGURA 3  
Avaliação feita pelos alunos que participaram nos cursos de formação básica



gratificante, quer para os formadores, quer para os formandos (Figura 3).

Além do item da avaliação global dos cursos ( $Mdn=5$ ), salientam-se a competência técnica dos formadores ( $Mdn=5$ ) e a dinâmica do curso ( $Mdn=4$ ). O conhecimento/desenvolvimento pessoal foi igualmente cotado com valores acima de 4 (Bom e Muito Bom).

No que diz respeito à auto-avaliação dos participantes, os itens que apresentaram valores mais elevados, segundo a escala considerada anterior-

mente, foram, em 2001/02 e 2002/03, a capacidade para a aceitação dos outros e a progressão e desenvolvimento pessoal ( $Mdn=4$ ). Em 2003/04, os itens melhor classificados em termos de auto-avaliação foram os conhecimentos adquiridos e a capacidade para a aceitação dos outros ( $Mdn=4$ ). Os restantes itens de auto-avaliação (pontualidade, sociabilidade, participação activa, empatia e auto-controlo) foram avaliados como Suficientes e Bons.

A Formação Contínua foi avaliada por sessão. Em 2003/04 realizaram-se seis sessões, com um

total de 267 participantes. As avaliações foram sempre bastante positivas, tendo-se destacado os itens “utilidade do tema”, “dinâmica das sessões”, “exercícios práticos” e “qualidade do formador” (apresentando sempre um valor superior a 4 – entre Bom e Muito Bom). A divulgação, as expectativas e as condições da sala foram avaliadas de Suficientes a Boas.

Apesar de não serem aqui apresentados os resultados referentes ao aluno que foi apoiado (estudo a aguardar publicação), referiremos apenas, como complemento a estes resultados, uma elevada procura de ajuda dos alunos com problemas aos pares, com particular incidência no período nocturno.

No *Serviço Social*, em termos do Serviço de Bolsas, foram atribuídas um total de 12073 bolsas, em três anos. Em 2001/02, receberam bolsa 4026 alunos, de um total de 5210 concorrentes; em 2002/03 houve o mesmo número de bolsas atribuídas para um número de concorrentes inferior (5036) e em 2003/04 o número de bolsas atribuídas foi de 4041 para 5101 concorrentes.

Por sua vez, os alojamentos corresponderam sempre à capacidade total das residências universitárias, sendo que no primeiro ano foram ocupados 925 lugares (Masc.=403; Fem.=522), no segundo manteve-se a mesma ocupação e no terceiro foram ocupados 1088 lugares (Masc.=491; Fem.=597).

Além destas duas funções específicas (bolsas e alojamentos), aquando das entrevistas, os técnicos participaram na identificação de situações problemáticas, ligadas ao insucesso escolar, tendo encaminhado os alunos para outras áreas de intervenção, tais como as consultas de psicologia, programa de métodos de estudo e o apoio de alunos por alunos.

## DISCUSSÃO

A diversidade de problemas identificados através das *Consultas de Psicologia* indica a utilidade desta valência para uma caracterização das necessidades dos estudantes do Ensino Superior. Contudo, para a avaliação do sucesso das consultas de psicologia, além de dados relativos ao aumento do número das participações, seria necessário comprovar a eficácia terapêutica do modelo seguido no apoio psicológico. Nessa medida, pare-

ce-nos que seria importante, de futuro, incentivar estratégias para a sua avaliação através de estudos de *follow-up*.

No que diz respeito ao apoio pedagógico (Métodos de Estudo), os resultados apresentados na avaliação feita pelos participantes salientam a qualidade da formação científica e pedagógica dos psicólogos. No entanto, apesar dos resultados relativos à utilidade e à necessidade de dar continuidade a este programa, deverão os alunos ter consciência de que o sucesso individual só é possível com um maior envolvimento e participação de cada um.

Os resultados apresentados no *Apoio de Alunos por Alunos* dizem apenas respeito à avaliação das estratégias utilizadas ao nível da formação, por considerarmos que o sucesso deste tipo de apoio depende da qualidade e complexidade desta. Outros estudos referentes à avaliação do programa, nomeadamente a experiência do processo de ajuda do aluno que apoia e daquele que é apoiado não são aqui englobados devido à extensão do estudo.

Nos dados apresentados salientamos uma avidez por parte dos estudantes na aquisição de conhecimentos. Contudo, os valores apresentados ao nível da sua participação e envolvimento pessoal são ligeiramente inferiores quando comparados com os estudos ingleses (Cowie & Wallace, 2000). Estes resultados poderão ser explicados pela dimensão sócio-cultural.

Embora não sejam apresentados dados relativos à importância do apoio dos pares para a integração em meio universitário e desenvolvimento pessoal, a nossa experiência (Pinto et al., 2005) tem enfatizado o facto de o apoio de alunos por alunos ser uma mais valia, não só para os alunos que são apoiados, mas também para aqueles que apoiam, na medida em que o processo de ajuda ao outro permite uma maior auto-ajuda.

Pensamos que o sucesso desta experiência se deve ao tipo de formação por nós desenvolvido, traduzida nas avaliações do sistema de formação básica e contínua. Os resultados referentes à participação dos alunos na experiência de *peer counselling* enfatizam ainda o facto de que os alunos, quando têm problemas, mais facilmente recorrem ao colega da residência do que a um psicólogo ou psiquiatra, o que mostra a importância que este tipo de apoio tem como um factor amortecedor, de despiste e encaminhamento dos problemas dos alunos.

Apesar da valência de *Serviço Social* ser uma parte integrante dos Serviços de Acção Social da Universidade de Coimbra, daí o elevado número de entrevistas individuais realizadas por um total de 13 técnicos de serviço social, esta é uma mais valia que complementa o modelo global de intervenção do GAP.

O contributo desta área tem permitido, não só a identificação e encaminhamento dos problemas dos alunos, quer os de natureza sócio-económica, quer outros, como também tem facilitado a aproximação dos alunos ao serviço. Tal acção tem especificamente alertado os alunos para a necessidade de, também eles, intervirem no apoio social aos colegas, e daí o seu contributo para o sucesso do programa de Apoio a Alunos por Alunos (*Peer Counselling*).

### CONCLUSÃO

O modelo de intervenção desenvolvido pelo GAP-SASUC tem-se afirmado como uma mais-valia na promoção do bem-estar e sucesso académico. A receptividade por parte dos alunos das residências relativamente ao projecto, traduzida pelo aumento do número de participantes envolvidos, constitui o coroar de uma iniciativa pioneira na Universidade de Coimbra.

De todas as áreas de intervenção destacamos o projecto de Apoio de Alunos por Alunos como a mais inovadora e mais gratificante do ponto de vista da intervenção no desenvolvimento pessoal do estudante universitário. Esta experiência mostrou-se bastante útil, não só ao nível dos alunos que foram apoiados, mas também, e sobretudo, naqueles que ofereceram apoio.

A procura de apoio psicológico e social, o aumento dos alunos no Programa de Métodos de Estudo e a adesão dos alunos voluntários vêm mostrar a eficácia do modelo e a interacção entre as valências. Por outro lado, os trabalhos desenvolvidos ao nível da investigação, nomeadamente o estudo da depressão e da ansiedade e stresse em contexto académico, facilitaram a compreensão dos problemas mais frequentes do estudante, bem como permitiram encontrar estratégias mais adequadas a cada estudante, qual indivíduo em constante desenvolvimento.

A colaboração, interdisciplinaridade e complementaridade dos técnicos envolvidos, especifica-

mente psicólogos, psiquiatras e técnicos de serviço social, deverá ser realçada como uma estratégia de combate ao insucesso escolar.

Este modelo vem de encontro às orientações trans, multi e interdisciplinar da formação. Nesse sentido chamamos a atenção para que os sistemas de formação do Ensino Superior valorizem a promoção e educação para a saúde e bem-estar dos alunos, condições básicas ao sucesso escolar.

Estudos desenvolvidos na área do aconselhamento psicológico em Portugal, bem como os estudos desenvolvidos pelo GAP-SASUC, têm demonstrado que os problemas de natureza pessoal, quer os relacionados com o processo desenvolvimental do aluno, quer os de natureza patológica, interferem no (in)sucesso do aluno, pelo que se torna prioritário que se intervenha ao nível da saúde física e mental do aluno. Nesse sentido, alertamos para a necessidade de implementação de estruturas de aconselhamento psicológico no Ensino Superior.

### REFERÊNCIAS

- Almeida, L. S. (1998). Questionário de vivências académicas para jovens universitários: Estudo de construção e validação. *Revista Galego-Portuguesa de Psicología e Educación*, 2 (3), 113-130.
- Auspaugh D., Dignan, M., & Anspaugh, S. (1999). *Developing health promotion programs*. New York: W. C. Brown & Mc Graw-Hill.
- Carr, R. (1984). *Peer career counsellors: A conceptual and practical guide*. Toronto: Guidance Centre.
- Conner, M., & Norman, P. (1995). *Predicting health behaviour: Research and practice with social cognition models*. London: Open University Press.
- Cowie, H., & Wallace, P. (2000). *Peer support in action: From bystanding to standing by*. London: Sage Publications.
- Cutrona, C. E. (1982). Transition to college: Loneliness and the process of social adjustment. In L. Peplau, & D. Perlman (Eds), *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy* (pp. 278-309). New York: Wiley-Interscience.
- Despacho n.º 6659/99, de 5 de Abril. *Diário da República, II Série*, n.º 79.
- Dolgener, F., & Hensley, L. (1998). *Personal wellness*. Iowa: Eddie Bowers Publishing, Inc.
- Earwaker, J. (1992). *Helping and supporting students*. Buckingham: SRHE and Open University Press.
- Egan, G. (1994). *The skilled helper: Models, skills and methods for effective helping* (4th ed.). Pacific Grove, CA: Books/Cole.

- Ellis, A., Gordon, J., Neenan, M., & Palmer, S. (1997). *Stress counselling: A rational emotive behaviour approach*. London: Cassell Education.
- Ferraz, M., & Pereira, A. M. S. (2002). A dinâmica da personalidade e o homesickness (saudades de casa) dos jovens estudantes universitários. *Psicologia Saúde & Doenças*, 3 (2), 149-164.
- Fisher, S., & Hood, B. (1987). The stress of the transition to university: A longitudinal study of vulnerability to psychological disturbance and homesickness. *British Journal of Psychology*, 78, 425-441.
- GAP-SASUC (2002). *Saber estudar: Programa de métodos de estudo*. Coimbra: Gabinete de Apoio Psicopedagógico dos Serviços de Acção Social da Universidade de Coimbra, Universidade de Coimbra.
- Lawson, D. (1989). Peer helping programs in the colleges and universities of Québec and Ontario. *Canadian Journal of Counselling*, 23 (1), 41-54.
- Lei n.º 113/97, de 16 de Setembro. *Lei de bases do financiamento do Ensino Superior público*.
- Lopes, P. N., Ponciano, E., Pereira, A., Medeiros, J., & Spielberger, C. D. (2004). Ansiedade dentária em estudantes do Ensino Superior: Características psicométricas do STAI-Y de Spielberger. In J. Ribeiro, & I. Leal (Eds.), *Actas do 5.º Congresso de Psicologia da Saúde* (pp. 169-176). Lisboa: ISPA.
- Medeiros, J., Pereira, A., Melo, A., Decq Motta, E., Lopes, P., & Pereira, A. (2004). A ansiedade estado e traço em sujeitos submetidos a exames endoscópios (gastroscoopia e colonoscopia): Estudo exploratório. In J. Ribeiro, & I. Leal (Eds.), *Actas do 5.º Congresso de Psicologia da Saúde* (pp. 445-450). Lisboa: ISPA.
- Morris, J., & Schneider, D. (1991). Health risk behaviours: A comparison of five campuses. *College Student Journal*, 26 (3), 390-397.
- Pereira, A. M. S. (1997). *Helping students cope: Peer counselling in higher education*. Unpublished doctoral dissertation, University of Hull, U.K.
- Pereira, A. M. S. (1998). Apoio ao estudante universitário: Peer counselling (experiência-piloto). *Psicologica*, 20, 113-124.
- Pereira, A. M. S. (1999). Sucesso versus insucesso: Taxonomia das necessidades do aluno. In J. José Tavares (Ed.), *Investigar e formar em educação: IV Congresso da Sociedade Portuguesa de Ciências da Educação* (Vol. 2, pp. 129-136). Aveiro: Universidade de Aveiro.
- Pereira, A. M. S., Vaz, C., Patrício, M., Campos M., & Pereira, R. (1999). *Contribuição para o estudo do sucesso e insucesso na Universidade de Coimbra*. Coimbra: Universidade de Coimbra.
- Pereira, A. M. S., & Williams, D. I. (2001). Stress and coping in helpers on a student "nightline" service. *Counselling Psychology Quarterly*, 14 (1), 43-47.
- Pereira, A., Decq Motta, E., Pinto, C., Melo, A., Bernardino, O., Lopes, P., Ferreira, J., Mendes, R., & Vaz, A. (2004). Aplicação de um programa de controlo do stress e ansiedade na Universidade. In J. Ribeiro, I. Leal (Eds.), *Actas do 5.º Congresso de Psicologia da Saúde* (pp. 127-132). Lisboa: ISPA.
- Pinto, C., Decq Motta, E., Pereira, A. M. S., Ataíde, R., Bernardino, O., Mendes, R., & Ferreira, J. B. (2005). Suporte social no desenvolvimento do aluno do Ensino Superior. In T. Medeiros, & E. Peixoto (Eds.), *Actas do Encontro Internacional de Desenvolvimento e Aprendizagem: Na transição do Ensino Secundário para o Superior* (pp. 137-144). Ponta Delgada: Universidade dos Açores.
- Tavares, J. (2003). *Formação e inovação no Ensino Superior*. Porto: Porto Editora, Coleção CIDInE.
- Tavares, J., Santiago, R. A., & Lencastre, L. (1998). *Insucesso no 1.º ano do Ensino Superior: Um estudo no âmbito dos cursos de Licenciatura em Ciências e Engenharia na Universidade de Aveiro*. Aveiro: Universidade de Aveiro.
- Tinto, V. (1986). Theories of student departure revisited. In J. C. Smart (Ed.), *Higher education: Handbook of theory and research* (Vol. 24, pp. 165-172). New York: Agathon Press.
- Tudor, K. (1996). *Mental health promotion, paradigms and practice*. London and New York: Routledge.
- Zeidner, M. (1995). Coping with examination stress: Resources, strategies and outcomes. *Anxiety, Stress and Coping*, 8, 279-298.

## RESUMO

O insucesso escolar destaca-se, actualmente, como uma das grandes preocupações em todas as reflexões sobre o Ensino Superior, situação que tem conduzido ao desenvolvimento de estratégias para intervir ao nível do combate a este fenómeno. O presente trabalho tem como objectivo apresentar um programa de intervenção interdisciplinar ao nível da promoção do sucesso académico, aliando apoio psicológico, suporte social e promoção de estilos de vida saudável, concretizado no desenvolvimento do modelo do GAP-SASUC. Tendo por base as quatro áreas de intervenção que suportam o modelo (Consultas de Psicologia, Apoio de Alunos por Alunos, Serviço Social e Investigação), são apresentados os resultados referentes à identificação das necessidades e problemas dos estudantes do Ensino Superior, às estratégias de intervenção utilizadas e à avaliação das mesmas. Os resultados, quer em termos do aumento de participação, quer em termos de avaliação positiva realizada pelos alunos envolvidos, revelam a mais-valia que este modelo de interacção trouxe ao desenvolvimento psicológico do estudante universitário. São, ainda, referidas algumas implicações do desenvolvimento e aplicação do modelo, com incidência para o bem-estar do aluno e promoção do sucesso no Ensino Superior.



*Palavras-chave:* Aconselhamento psicológico, necessidades dos estudantes, apoio entre pares, formação, bem-estar.

#### ABSTRACT

Currently, school failure comes up as one of the biggest concerns regarding all discussions over higher education, which has led to the development of new school-failure preventive intervention strategies. The present study aims to present an interdisciplinary intervention program at the level of academic success promotion, including psychological support, social support and promotion of healthy lifestyles, which was

put to practice through GAP-SASUC's model. Regarding the four intervention areas under this model (psychology consultation; peer support; social work; research), the results concerning the identification of higher education students' needs and problems, the intervention strategies used and their assessment are presented. The results, either in reference to the raise on participation, or regarding the positive assessment obtained from the students involved, corroborate the utility brought by this interactive model to the psychological development of higher education students. Furthermore, some implications decurrent from the development and use of this model, with incidence for higher education students' well-being and success promotion, are mentioned.

*Key words:* Psychological counselling, students' needs, peer support/counselling, training, wellness.