

TRANSITIONS

Aproveitar ao máximo a tua experiência académica

Agradecimentos

Diretor de Projeto e Autor:

Dr. Stan Kutcher, ONS MD FRCPC FCAHS, Sun Life Financial Chair in Adolescent Mental Health

Principais contribuidores:

Vanessa Bruce Little, MA, Knowledge Translation Lead, Teenmentalhealth.org
Dr. Yifeng Wei, PhD, School Mental Health Lead, Teenmentalhealth.org

Contribuição parcial de:

Mina Hashish, BSc, Research Assistant, Teenmentalhealth.org

The Youth Project

RBC Royal Bank

Revisões finais por:

Dr. Stan Kutcher, ONS MD FRCPC FCAHS

Sarah Faber, MA

Vanessa Bruce Little, MA

Kate Elliot, BA, AdpPR

Mallory Comeau, BJH

Amy MacKay, MPA

Mina Hashish, BSc

Amanda Higgins

Agradecimentos

A primeira edição de *Transições: Student Reality Check* foi escrita e concebida por Jacqueline Potvin-Boucher e editada por Marla Cranston, sob a direção do Dr. Stan Kutcher, e revista por Sun Life Financial Chair in Adolescent Mental Health Youth Advisory Council.

A segunda edição de Transições foi escrita por Dr. Stan Kutcher com contributos de Vanessa Bruce e Ardath Whynacht, revista por Dr. Selene Etches e Faten Alshazly, e concebida por WeUsThem, Inc.

A atual edição de Transições: "Tirar o máximo partido da tua experiência académica" foi concebida por Kate Elliot e Mallory Comeau, com grafismo de Rachel Toner e design de capa de WeUsThem, Inc.

Agradecimento especial:

Estudantes, colaboradores e professores das instituições parceiras: Holland College, Mount Allison University, Mount Saint Vincent University, Nova Scotia Community College (incluindo Loreen Edwards, Emily Evans, Isabel Lopez – McLean, Nick Owen e Jean-Marc Samson), St. Francis Xavier University, Saint Mary's University e Students Nova Scotia que forneceram informação detalhada e feedback ao longo do processo de revisão.

Jack.org, incluindo Eric Windeler, Sarah Mughal, Jeff Robinson e aos estudantes pelo seu pensamento crítico e feedback do material revisto.

The Youth Project, incluindo Sheena Jamieson e Kate Shewan, pelas suas sugestões, fornecimento de conteúdo e revisão.

RBC Royal Bank, nomeadamente Trish Vardy, Public Affairs & Community Relations Advisor e Laura Plant, Director of Student Banking pelo fornecimento de parte dos conteúdos e respetivos materiais.

Tradução e Revisão Portuguesa

Financiamento:

REPÚBLICA PORTUGUESA

PROGRAMA PARA A PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL NO ENSINO SUPERIOR

DGES
Direção-Geral do Ensino Superior

Tradução no âmbito do Programa para a Promoção da Saúde Mental no Ensino Superior (Candidatura 31) promovida pela Escola Superior de Enfermagem da Universidade do Porto, pela CESPU – Cooperativa de Ensino Superior Politécnico e Universitário CRL e pela Escola Superior de Saúde Norte da Cruz Vermelha Portuguesa.

Equipa de tradução e validação: Francisco Sampaio, Carlos Sequeira, Isilda Ribeiro, José Carlos Carvalho, Palmira Oliveira, Melani Silva, Sílvia Magalhães, Patrícia Gonçalves & Regina Pires.

Índice

Introdução 6

Vida académica 10

Qual é a diferença entre ensino superior e secundário? 12
Sentir que não estou preparado/a 13
Maximizar a tua aprendizagem 13
Dicas para o teu estilo de aprendizagem 15
Procrastinação 17
Trabalhos e tarefas escolares 19
Exames/testes 21
Conversar com professores/orientadores e a direção da escola 28
Outros aspetos que podem interferir na aprendizagem 29
Ganhar resiliência 33

Dinheiro **36**
Percebe quanto é que vais gastar 36
Trata das tuas finanças agora 36
Formas de pagar os estudos 37
Elaborar o orçamento: o futuro “tu” agradece! 38
Como esperar o inesperado quando se acumulam pequenas coisas 39
Como reduzir a pressão financeira 39

Saúde 40

Saúde mental, stress, doença mental e outras áreas de atenção **42**
O que é a saúde mental? 43
Compreender e gerir a resposta ao stress 44
Três passos para uma gestão saudável do stress 45
Doença mental 50
Outras áreas de atenção 60
Tratamento 62

Saúde sexual **66**
Consentimento para a atividade sexual 66
Escolher um método de proteção 67
Infeções sexualmente transmissíveis (IST) 71
Gravidez não planeada 76
Pornografia na Internet e relacionamentos 78
Agressão sexual 78

Individualidade 80

Identidade **82**
Mas afinal quem és tu? 82
Raça e etnia 82
Género 83
Cultura 84
Família e comunidade 84
Personalidade 85
Valores 86
Força interior e desafios 86
Espiritualidade e fé 87
Sexualidade 88

Orientação sexual e identidade de género 90
Qual é a diferença entre o sexo, a identidade de género e a orientação sexual? 91
Termos/definições 91
Assumir-se e encontrar uma comunidade 92
Dicas sobre ... a vida 93
Ser LGBTQIAP+ e saúde mental 94
Identidade de género e saúde mental 95

Comunidade 96

Relacionamentos 98
Amizade 98
Relacionamentos românticos 98
O fim do relacionamento 99
Relacionamentos abusivos 102
Resolução saudável de conflitos 107

Situação de vida 110
Viver com colegas 110
Viver em casa dos pais 113
Deslocações para a universidade 114
Fazer amigos e participar 115
Estudantes internacionais 116
Sentir saudades de casa 118
Ser independente 119

A vida online 120
Cibersegurança 120
Bullying 120
Partilha de conteúdos eróticos ou sexuais (sexting) 121
Gastar dinheiro online 121

Obter ajuda 124

Porquê? 126
Quando? 126
Ajudar um amigo 127
Onde me devo dirigir? 127

Conclusão 130



1

Introdução

Parabéns!

Estás preparado/a para começar a tua vida académica. Quer tenhas terminado o ensino secundário ou estejas a regressar à escola após um período de trabalho ou outra experiência de vida, a tua vida está prestes a mudar muito.



Os primeiros anos académicos podem envolver uma rápida transição e novas experiências. Pode ser um período excitante e, simultaneamente, difícil. Este pode ser um período fácil ou algo difícil. Por vezes, poderás precisar de informações que te ajudem a resolver os teus problemas e a ajudar outros que precisam da tua ajuda. Isto é normal e esperado quando se faz a transição de uma situação para outra.

Criámos este recurso como forma de te ajudar, e aos teus colegas, a abordar alguns aspetos importantes sobre os quais não se fala habitualmente, mas que é importante refletir neste momento de transição da tua vida. Sabemos que nem todas as lições de vida têm de ser aprendidas da forma mais difícil. Por vezes, saber o que esperar e obter algumas dicas sobre o que fazer pode ajudar muito uma pessoa a encontrar o seu próprio caminho. *Transições*, o manual que estás a ler agora foi concebido para te ajudar precisamente nisso!

Transições é o resultado do feedback de muitos estudantes que nos disseram que gostariam de ter um recurso disponível como este quando começaram o primeiro ano de universidade. Os estudantes disseram que estes anos os colocaram perante questões que não tinham abordado anteriormente, ou que nem sequer tinham pensado nelas. Estas questões incluíam aspetos como aprender a viver de forma independente, como lidar com colegas de quarto, como gerir as finanças, como lidar com o aumento esperado de situações de stress, como lidar com a depressão e outras doenças mentais, o que fazer quando confrontado com uma agressão sexual, e muito mais. Não tens de obter informação por ti próprio/a nem encontrar dicas sobre o que fazer para te ajudar. É para isso que serve o *Transições*, para teres uma única fonte de informação à qual podes recorrer quando precisares dessa informação ou de algumas dicas.

Poderás não ter de ler cada uma das páginas deste manual, mas não tem importância. Esperamos que o tenhas sempre à mão, pois é provável que haja aqui algo que te possa ser útil, ou a um amigo, em qualquer momento ao longo dos próximos anos. Esperamos que este manual te ajude a adaptares-te e a tornares-te mais resiliente na tua nova vida como estudante, depois do secundário.



Para mais informações vai a mentalhealthliteracy.org/transitions/.



2

Vida Académica

Escola

Qual é a diferença entre ensino superior e secundário?

É provável que te apercebas que a vida académica é bastante diferente da vida no secundário ou no trabalho. Saber o que te espera pode ajudar-te a preparar-te para os desafios que vão surgir.

Carga académica

A tua carga de trabalho pode aumentar bastante comparada com o ensino secundário - e os teus professores muitas vezes não estarão cientes (ou preocupados) com a carga de trabalho que tens nas tuas outras disciplinas. Isto significa que poderás ter de fazer vários exames, trabalhos e tarefas e ter de entregar todos na mesma semana, ou até mesmo, no mesmo dia. Por vezes, os teus professores poderão aceitar alterações de prazos, mas, na maioria das vezes, não o irão fazer. A melhor coisa a fazer é planear com antecedência - revê o programa de cada disciplina no início do semestre, usa uma agenda para planear todas as datas de entrega de trabalhos e percebe quando deves começar a estudar, escrever e pesquisar para poder concluí-los a tempo. Deixar tudo para a última hora ou planear uma "noitada" pode não ser uma boa estratégia a longo prazo.

DICA

Define a tua "data de entrega" dos trabalhos, com 24 horas de antecedência, em relação ao prazo definido. Tenta cumprir os prazos que estabeleceste. Isto dá-te alguma margem de manobra no caso de surgir um imprevisto.

Expectativas

Na universidade espera-se que sejas um adulto independente. Isso significa que és responsável pelo teu próprio comportamento. Tu és responsável por ti próprio/a! É provável que os professores não se apercebam quando não estás nas aulas e não te vão contactar para verificar se há trabalhos ou tarefas que não entregaste. Isto pode ser desafiante para alguns estudantes. Se tiveres um colega de turma para assistirem às aulas em conjunto ou para ser um parceiro de estudo, ou se te lembrares de quanto estás a pagar para frequentar as aulas, isso pode ajudar-te a focar-te nas tuas responsabilidades pessoais e a motivar-te para fazer o que precisas de fazer.

Estabelece um ritmo de trabalho

Na universidade, as aulas são, muitas vezes, realizadas uma ou duas vezes por semana (embora algumas unidades curriculares possam ser realizadas com mais frequência). Isto significa que é provável que se aborde *muita* matéria e que se avance rapidamente. Para muitos estudantes isto é difícil no início. As turmas podem ser grandes, o que pode dificultar fazer perguntas quando não se percebe alguma coisa. Isto pode fazer com que sintas que ficaste para trás. Podem pedir-te que estudes algumas matérias entre aulas - algumas das quais serão abordadas nas aulas e outras que podem servir apenas para teres alguma informação prévia. Pode ser útil reveres os teus apontamentos e fazeres uma pesquisa independente sobre as áreas que menos compreendes e assim estares atualizado/a. Além disso, normalmente, cada professor tem horários de atendimento em que podes esclarecer dúvidas. Certifica-te apenas de que preparaste uma lista de perguntas e não esperes que te deem novamente a aula toda.

DICA

Define 3 a 4 horas de trabalho por unidade curricular fora do horário das aulas para as tarefas que tens de completar ou apenas para estar a par do que está a ser lecionado. Pode ajudar-te a pensar na faculdade como se fosse um emprego. As aulas são apenas uma pequena parte do teu "trabalho". Muito do que precisas está realmente fora da sala de aula.

Sentir que não estou preparado/a

Alguns estudantes sentem que o ensino secundário não os preparou o suficiente para a universidade em aspetos que consideram necessários, quer em relação à independência, expectativas, estrutura, carga de trabalho ou competências (como a escrita e as capacidades de estudo). As expectativas no Ensino Superior são vistas por eles como “stress” ou “sobrecarga”. No entanto, estes desafios do Ensino Superior são completamente normais e, na verdade, esperados! É útil pensar neles como um novo desafio que terás de enfrentar desenvolvendo algumas novas competências e criando expectativas mais realistas. Se entenderes que o “stress” que estás a sentir é um sinal de que te estás a preparar para enfrentar um desafio, então conseguirás abordar de forma mais saudável a tua vida no polo universitário. Se interpretares o “stress” que estás a sentir como negativo e se tentares evitar o desafio, sentirás menos alegria e entusiasmo em relação ao teu novo ambiente.

Os estudantes são diferentes, os secundários são diferentes e cada universidade é diferente - o que significa que haverá quase sempre pelo menos algumas pessoas que se sentirão sobrecarregadas com a sua nova situação. Se te identificas com isto, lembra-te que a tua experiência na universidade depende de ti.

Agenda uma reunião com o teu professor para pedir ajuda extra, se achares necessário. Pensa em formar um grupo de trabalho com colegas da tua turma. Contacta as pessoas da tua residência, das aulas, das atividades extracurriculares ou de outras, para criares o teu próprio sistema de apoio. E lembra-te - só porque os teus amigos e familiares podem estar longe, não significa que não te possam ajudar à distância. Se te sentires sobrecarregado, não guardes isso para ti. Procura ajuda; há muitas coisas que podem ser feitas para te ajudares a ti próprio.

Maximizar a tua aprendizagem

Compreenderes o teu estilo de aprendizagem pode ajudar-te a atingir os teus objetivos e a ser bem-sucedido academicamente.

Existem quatro tipos de estilos de aprendizagem: visual, auditivo, ler/escrever e cinestésico. Podes ser uma combinação dos quatro, mas em geral, um ou dois estilos de aprendizagem serão mais eficazes para ti do que os outros.

Que tipo de estudante és?

Usa a tabela seguinte para determinar que tipo de aprendente és. Em cada fila, assinala a resposta que melhor se aplica a ti.



Quiz!

Para cada item que assinalares, soma um ponto. A seguir acrescenta o total em cada coluna. A coluna com um total maior corresponde ao teu estilo de aprendizagem.

QUANDO TU...	VISUAL	AUDITIVO	LEITURA/ESCRITA	CINESTÉSICO
...estás com amigos	Gostas de ir a museus ou galerias de arte?	Preferes conversar durante um café?	Preferes ir a clubes de poesia ou clubes de livros?	Preferes juntar-te aos teus amigos para praticar um desporto ou outra atividade física?
...conheces alguém	Tens tendência a memorizar caras melhor do que nomes?	Lembras-te do que falaste, mas não te lembras como eram?	Lembras-te melhor dos nomes se estiverem em crachás de identificação ou se te derem um cartão de visita?	Lembras-te do que fizeste com essa pessoa e como te sentiste em relação a ele/a?
...conversas	Usas muitas vezes frases como "visualiza isto" e "imagina se…"?	Preferes explicar usando palavras como "ouve" e "pensa"?	Tomas notas para ti quando falas ao telefone para te ajudar a lembrar da conversa mais tarde?	Usas frequentemente gestos enquanto falas e palavras como, sente, toca e pega?
...estás a comprar um carro	Consideras que a estética é o mais importante?	Preferes deixar-te levar pelos anúncios da TV e pelo que o vendedor/a diz que são as melhores características?	Preferes ler as características e opiniões do carro?	Preferes conduzi-lo primeiro e ver como te sentes?
...contactas com pessoas	Preferes conhecer pessoalmente?	Preferes falar ao telefone?	Preferes comunicar através de e-mail ou texto?	Preferes falar com as pessoas durante uma atividade em conjunto?
...estás a aprender	Preferes um professor que utiliza gráficos e imagens coloridas?	Preferes discussões em sala de aula?	Preferes quando o professor te pede leituras e te dá materiais de apoio?	Preferes demonstrações e experiências práticas?
...estás a experimentar algo novo	Preferes que expliquem com demonstrações ou diagramas?	Preferes receber instruções verbais?	Preferes instruções escritas detalhadas que possas ir lendo para ir acompanhando?	Preferes simplesmente avançar e descobrir por ti próprio?
...estás a decidir o que escolher no menu	Olhas para fotos da comida na ementa ou olhas à volta para ver o que os outros estão a comer?	Preferes perguntar ao empregado o que recomenda e que descreva o prato?	Preferes ler o menu e a confeção da comida e quais os seus ingredientes?	Preferes experimentar algo novo ou pedir alguma coisa diferente dos outros para poderes também provar o que os outros estão a comer?
	TOTAL VISUAL	TOTAL AUDITIVO	TOTAL LEITURA/ESCRITA	TOTAL CINESTÉSICO

Adaptado de Colin Rose (1987) Accelerated Learning

Dicas para o teu estilo de aprendizagem

Aprendentes visuais:

- Quanto mais imagens, gráficos e diagramas, melhor.
- Transforma explicações escritas ou verbais em diagramas ou imagens.
- Estuda sozinho/a e destaca os pontos mais importantes.
- Usa marcadores de cores diferentes.
- Escreve notas nos teus cadernos para realçar informação importante.
- Arranja uma forma de destacar visualmente a informação. Quantas mais imagens gráficas tiveres nas tuas notas, melhor.
- Usa autocolantes com notas para assinalar frases importantes no teu caderno. Assiste a vídeos educativos no YouTube ou noutras plataformas.

Aprendentes auditivos:

- Deves ir às aulas para ouvires falar o professor ou orientador.
- Grava as aulas sempre que possível e depois ouve-as mais tarde.
- Para alguns aprendentes auditivos, tomar notas nas aulas pode ser um fator de distração. Se tens uma boa memória (ou se estás a gravar a aula), considera apenas ouvir em vez de tomar notas.
- Repetir informação em voz alta pode ajudar-te a lembrar os pontos-chave quando estás a estudar.
- Discute as tuas ideias e a tua compreensão da matéria com alguém, por exemplo um colega de turma.
- Resume as tuas notas numa canção, frase ou história.

Aprendentes leitura/escrita:

- Escreve listas da informação importante/temas/títulos/etc.
- Toma sempre notas – quer do teu professor, em sala de aula, quer quando estás a ler o manual para o exame. Escrever a informação solidifica-a no teu cérebro.
- Utiliza as tuas notas mais tarde para desenvolveres a informação. Escreve-a da forma que for mais fácil para a compreenderes. Elaborar conceitos usando as tuas próprias palavras é uma excelente maneira de verificares se compreendeste a matéria.
- Lê as frases uma e outra vez até a informação “colar”. Certifica-te de que consegues lembrar-te da informação (e do seu significado!) quando já não tiveres as frases na tua frente. Ler sem perceber não ajuda em nada!
- Transforma as imagens em texto.

Aprendentes cinestésicos:

- A aprendizagem prática é a melhor. Se conseguires encontrar uma forma de experimentar a técnica/conceito que estás a estudar, lembrar-te-ás dela muito melhor. Procura oportunidades na tua vida e na tua comunidade para explorares os conceitos que estás a aprender. (por exemplo: tentar perceber o impacto do exercício físico no humor? Vai fazer uma corrida e vê como te sentes.)
- Faz bicicleta estática enquanto estudas. Anda às voltas enquanto elaboras as tuas ideias para um trabalho ou quando revês o teu conhecimento da matéria das aulas. Mantém-te em movimento!
- Se não conseguires andar às voltas enquanto estudas, faz intervalos frequentes para te levantares e esticares. Estarás muito mais fresco/a quando voltares à matéria e serás capaz de absorver mais informação. Arrisca! A tentativa e erro é uma das melhores formas de aprender.

DICA

Seja qual for o teu estilo de estudo preferido, lembra-te que a repetição é uma forma muito útil de aumentar a quantidade de matéria de que consegues lembrar-te. Também o testares-te a ti próprio/a ou com o teu grupo de amigos de estudo pode ajudar-te a compreender melhor a matéria e a perceber onde estão as tuas forças e fraquezas.



Procrastinação

Estás constantemente a adiar as coisas e a arranjar desculpas? A procrastinação pode ser um desafio para fazeres o teu trabalho a tempo. No entanto, algumas pessoas procrastinam na medida certa para se sentirem bem a fazer o seu trabalho. Sabemos que demasiado stress pode impedir de fazer as coisas, mas também sabemos que muito pouco stress torna mais difícil fazer as coisas. Tens de encontrar o teu ponto ideal – a quantidade certa de stress para ti.



Lembra-te que a quantidade de trabalho que tens agora será provavelmente muito maior que aquele que tinhas no secundário. É provável que tenhas de recalibrar o teu ponto ideal quando chegares ao Ensino Superior para não procrastinares demasiado e não ficares sobrecarregado/a com prazos.

Porque é que certas pessoas procrastinam demasiado?

1. **Demasiado exigente** – às vezes evitamos uma tarefa porque sabemos que ela será difícil e não sabemos por onde começar.

→ O que fazer: Divide a tarefa em fases pequenas e fáceis. Isto torna-a menos avassaladora e dá-te a satisfação de riscares coisas da tua lista de tarefas, mais cedo.

2. **Sentires-te sem preparação** – às vezes a tarefa requer competências ou conhecimentos complexos. Poderás querer adiar o início da tarefa, assumindo que será mais fácil esperares até teres mais conhecimentos e saberes exatamente o que fazer para evitar erros.

→ O que fazer: Faz uma lista de perguntas acerca das tarefas, não realizadas, que pensas que te estão a atrasar. Faz uma pequena pesquisa acerca dessas mesmas perguntas, porque às vezes a resposta é muito mais simples do que pensavas! Se não consegues encontrar as respostas, agenda uma reunião com o teu professor para falares acerca das tuas questões.

→ O que fazer: Pensa no fracasso como uma oportunidade de aprenderes. Se arriscares, poderás ficar surpreendido com o que aprendeste só por tentar.

3. **O tempo não é suficiente** – a tarefa parece avassaladora e poderá exigir muito tempo e energia.

→ O que fazer: Quando divides a tarefa em pedaços mais pequenos atribui a cada um deles um período razoável. Poderás conseguir fazer muita coisa em apenas 15 minutos, se não houver interrupções. Poderá ser útil cronometrar cada segmento para te manteres focado.

4. **Distrações** – por vezes é difícil focarmo-nos porque estamos no nosso ambiente confortável diário, com todas as distrações do quotidiano.

→ O que fazer: Toma controlo da situação. Desliga o telemóvel, a internet e a televisão e arranja um lugar reservado para estudares. Se necessitares de ouvir música para abafar outros sons, tenta ouvir música clássica (ou outras músicas, sem letra) com os auscultadores porque é menos provável que te distraias.

5 **Muitos projetos ao mesmo tempo** – muitas vezes pomos tarefas de lado porque estamos sobrecarregados. É fácil ficarmos presos aos pequenos detalhes e esquecermos o quadro geral.

→ O que fazer: Em primeiro lugar, tenta focar-te nas tarefas mais importantes. Lembra-te que nem tudo o que parece urgente é importante.

→ O que fazer: Lembra-te que fazer alguma coisa é melhor que não fazer nada. Se te sentes completamente esmagado pelo grande projeto, é legítimo fazeres pequenas coisas primeiro como, por exemplo, página de rosto, bibliografia, desde que não te esqueças do panorama geral.

6 **Sentires-te culpado** – às vezes, pões tarefas de parte porque te sentes culpado/a por não passares tempo suficiente com os teus amigos ou familiares ou por não participares em atividades. Pode ser difícil encontrar um equilíbrio principalmente no início.

→ O que fazer: Considera recompensares-te a ti próprio por algumas horas de trabalho, indo tomar café com um amigo. Talvez possam motivar-se um ao outro!

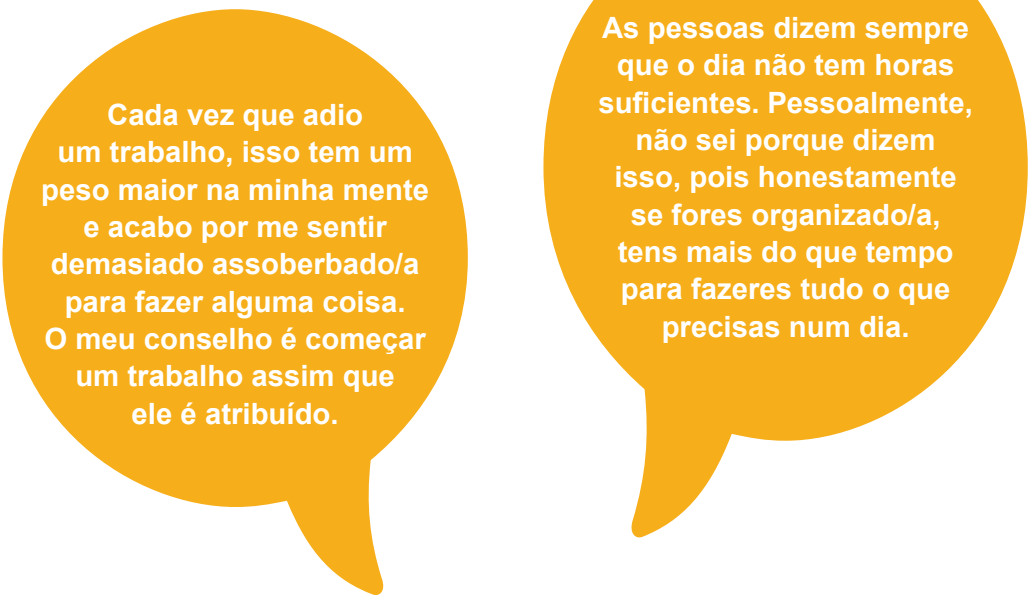
→ O que fazer: Tenta programar os teus dias na tua agenda. Ao alocares horas ao trabalho escolar e para socializares, estás a permitir manter um equilíbrio entre os dois.

7 **Necessidade do stress para dares o teu melhor** – às vezes colocamos de parte uma tarefa, não por qualquer motivo negativo, mas porque sabemos que trabalhamos melhor sob pressão. Aquela "sensação de aperto" quando estamos perto do fim do prazo, pode ajudar algumas pessoas a produzir o seu melhor trabalho.

→ O que fazer: Se este é o teu caso, faz o teu melhor para preparares a informação de base ou as tarefas que precisas fazer antecipadamente, para que quando chegar a hora do aperto e a pressão aumentar, tenhas tudo o que precisas para dar o teu melhor.

O que dizem os estudantes:

Se sinto que não sei o suficiente acerca de um trabalho, deixo-o de lado, na esperança de que o venha a entender por magia. Sei que isto é uma tolice e que nunca resulta.



Trabalhos e tarefas escolares

Pode ser intimidante escrever o teu primeiro artigo na universidade ou faculdade. Normalmente os artigos e os trabalhos obedecem a um formato diferente daquele a que estavas habituado/a no secundário e pode ser difícil saber por onde começar. A chave para escrever um bom artigo ou fazer um bom trabalho é compreender o que é esperado, dares a ti próprio/a tempo suficiente para fazeres investigação adequada, elaborares bem o texto e ainda certificares-te que o editas corretamente.

Dicas para os trabalhos:

- Revê o teu programa para cada aula. Aponta os artigos e trabalhos que tens de fazer, revê os requisitos e marca as datas de entrega na tua agenda.
- Programa também na tua agenda o tempo para cada artigo e cada trabalho. Tira tempo para pensares num tema, pesquisares, escreveres o teu artigo ou trabalho e editares no final. Anotar estes tempos na tua agenda logo no início do semestre vai ajudar-te a visualizar potenciais trabalhos sobrepostos e a garantir que começas suficientemente cedo para evitares o stress de última hora.
- Fala com os teus orientadores ou professores sobre aquilo que é esperado. Às vezes esta informação está no programa, por isso verifica primeiro. Pergunta sobre a extensão, tipo de conteúdo, classificação (quanto vale para a nota final) e as regras de formatação (os trabalhos escritos exigem um tipo de norma específica – como a APA, que tem orientações para referenciares as tuas fontes e além disso, podes sempre frequentar workshops sobre normas de referenciação).

- Se te forem oferecidos workshops sobre instrumentos de pesquisa disponíveis na tua escola, que podes utilizar (por exemplo: bases de dados de revistas científicas) ou sobre diferentes formatos/estilos de textos que são normalmente usados, deves aproveitar. Estas sessões/esclarecimentos podem ser uma ajuda inestimável.

- Lembra-te que a linguagem que deves usar nos teus artigos ou trabalhos é mais formal que a linguagem que usas nas conversas do dia a dia.

- Antes de começares a escrever, poderá ser útil fazeres um esboço do que queres incluir no teu artigo ou trabalho. Detalha resumidamente cada um dos teus argumentos, a pesquisa que fizeste para os apoiar e algo mais que seja necessário incluir. Estes apontamentos ajudam-te a manter-te focado/a à medida que vais escrevendo.

- Divide o teu artigo em segmentos. A seguir, atribui individualmente um tempo de trabalho a cada segmento, antes de os organizares em conjunto, no final.

- Certifica-te de que reservas algum tempo no final do trabalho para o reveres ou editares. Muitas vezes irás encontrar erros que te escaparam da primeira vez por estares tão imerso no que estavas a fazer. Um artigo bem editado pode fazer toda a diferença para um trabalho bem-sucedido.

- Também pode ser útil leres o teu trabalho em voz alta enquanto o editas. Muitas vezes ler as palavras em voz alta ajuda a determinar que partes do texto não são fluentes ou não fazem sentido – e também ajuda a detetar gralhas.

- Pede a um amigo ou familiar para ler o teu trabalho quando o acabares. Isto pode ajudar-te a teres a certeza de que os teus argumentos fazem sentido para alguém que não está dentro da tua cabeça. Muitas vezes pensamos que explicámos tudo muito claramente porque temos toda a informação na nossa cabeça, mas para alguém que não está dentro do assunto, poderá não ser tão claro. O teu amigo ou familiar pode dizer-te que partes do texto lhe pareceram confusas e tu poderás ajustá-las, se necessário.



Exames/testes

A tua primeira época de exames pode ser muito stressante, por ser muito diferente dos exames que tinhas no secundário, com expectativas mais altas e menos apoio. A melhor forma de lidar com o stress dos exames é saberes bem a matéria e tirares tempo suficiente para estudares.

Começar a estudar na noite anterior nunca é boa ideia, mas estares constantemente a estudar pode ser mental e emocionalmente desgastante. Tens de encontrar um equilíbrio. Certifica-te de que tens tempo para estudar e tempo para recarregar. Não queiras ficar esgotado/a antes do exame! Certifica-te de que equilibras bem os dois momentos. Também é importante dormir o suficiente, ter uma alimentação saudável e praticar exercício físico. Vais absorver a informação melhor e mais depressa se estiveres no teu melhor.

Antes do exame, certifica-te que perguntas ao teu orientador como será o exame (por exemplo: respostas de escolha múltipla, perguntas de desenvolvimento) e o que é esperado do mesmo. Isto vai ajudar-te a preparares-te melhor e a planear a revisão da matéria. É importante fazer mais do que memorizar a informação. Refrasear a matéria nas tuas próprias palavras também te pode ajudar a compreendê-la melhor. Se quiseres mesmo saber quão bem compreendeste alguma coisa, tenta explicá-la a um amigo ou pede-lhe que te faça perguntas.

Os exames/testes podem ser também uma excelente oportunidade para aprender. Depois de receberes os resultados, será boa ideia dedicares algum tempo a rever o que fizeste para perceberes onde erraste e assim fazer melhor na próxima vez. Muitos professores, orientadores e assistentes estão dispostos a discutir contigo os teus resultados do exame. Porém, deves ter perguntas bem pensadas para colocares quando estiveres com eles.

Dicas para o estudo:

- Faz perguntas. Pergunta aos teus orientadores quais as áreas mais importantes a rever.
- Testa-te a ti próprio/a antes. Muitas vezes os manuais escolares têm perguntas no final de cada capítulo. Tenta responder a essas perguntas antes de começares a estudar. É uma boa maneira de descobrires quais as áreas em que precisas de estudar mais.
- Elabora um plano de estudo. Dá tempo suficiente para reveres toda a matéria e um tempo extra para as áreas que identificaste como mais difíceis.
- Organiza-te. Organiza-te. Coloca post-its sobre as páginas que precisas de estudar com mais atenção e esquematiza a matéria para reveres mais facilmente. Também pode ajudar se fizeres um esboço de toda a informação que precisas de estudar.
- Destaca os pontos mais importantes. Isto vai ajudar-te a focares-te na informação mais importante, sem te distraíres com os detalhes menos relevantes. Também permite localizar melhor a matéria quando fizeres a revisão para o exame final.
- Não te apresses. Tenta não avançar para novos tópicos da matéria até te sentires confortável com o que acabaste de estudar. Dito isto, se tiveres dificuldade em perceber uma secção e isso te perturba, avança e tenta estudar outra secção durante um bocado. Às vezes basta fazeres uma pausa para veres as coisas de forma diferente.

- Programa as tuas pausas. Vai dar um passeio e afasta-te durante 10 ou 15 minutos cada uma ou duas horas.
- Dorme. Se estiveres cansado/a não vais reter nada. Por isso certifica-te que tens uma boa noite de sono. Se precisares, dorme uma sesta. Não faças diretas! Conseguirás reter mais matéria se dormires bem e fizeres uma breve revisão na manhã seguinte.
- Sem distrações. Estuda num local onde sabes que não vais ser interrompido/a. Desliga a televisão, guarda o telemóvel ou põe em silêncio (ou mesmo em modo de avião!) e evita estudar perto de possíveis distrações.
- Junta-te a um grupo de estudo. Juntares-te a um grupo pode ajudar-te com as tuas dificuldades em algumas áreas e desafia-te a estares a par dos teus colegas de turma.
- Não bebas demasiada cafeína. O café, coca-cola e bebidas energéticas devem ser consumidas com moderação. É verdade que a cafeína ajuda a manteres-te acordado, mas em demasia pode aumentar a tua ansiedade e inquietação. Se estiveres a sentir-te cansado/a, dorme uma pequena sesta.
- Tenta não procrastinar. Se te sentes pressionado/a com a matéria que precisas de estudar, reparte-a em etapas fáceis de gerir. Começa por uma área que domines melhor para te dar confiança. Só não gastes demasiado tempo a estudar aquilo que já sabes bem.
- Tira apontamentos. Escreve os conceitos mais importantes em forma de pontos para rápida referência (como se fossem cartões de memória para rever).

Encontra exemplos da vida real. Sempre que possível, pensa em como os diferentes conceitos que estás a aprender se podem aplicar na vida real. Os exemplos da vida real são ótimos para te ajudar a lembrares da informação.

Planeia as tuas respostas. Por vezes ajuda pensar nas perguntas que podem sair e fazer um esboço das respostas. As perguntas de revisão de fim de capítulo podem ajudar-te a elaborar as tuas próprias perguntas.

Lembra-te que estudar não é só ler. O estudo é ativo e requer mais concentração e pensamento crítico.

Diminui os teus níveis de stress. Estudar pode por vezes deixar-te stressado/a, principalmente se a matéria for difícil ou se sentires que não tens tempo suficiente. Se começares a sentir-te assoberbado/a, respirares fundo algumas vezes pode abrandar o teu ritmo cardíaco e ajudar-te a relaxar. Experimenta os exercícios de técnicas de respiração diafragmática ou de relaxamento muscular progressivo, que se encontram na página 24. Serás um estudante muito mais produtivo quando conseguires acalmar-te.

DICA

Visita este site para conheceres uma forma agradável de fazeres o exercício de Técnicas de respiração abaixo descrito: http://quietkit.com/box-breathing/



Técnicas de respiração *diafragmática*

As técnicas de respiração diafragmática podem ajudar a normalizar o teu ritmo cardíaco, o que te ajuda a relaxar.

Se possível, senta-te e fecha os olhos. Se não, foca-te apenas na tua respiração.

1. Inspira (de preferência pelo nariz) durante 4 segundos.
2. Retém a respiração por mais 4 segundos. Não estás a tentar privar-te de ar, estás apenas a dar alguns segundos para encheres os teus pulmões de ar.
3. Expira devagar pela boca durante 4 segundos.
4. Faz uma pausa de 4 segundos (sem falar) antes de voltares a inspirar.

Repete o processo quantas vezes conseguires. Com apenas 30 segundos de respiração profunda, irás sentir-te mais relaxado/a e controlado/a.

Relaxamento progressivo dos músculos

O relaxamento progressivo dos músculos pode ajudar a aliviar a tensão que podes estar a reter no teu corpo. É rápido, fácil e uma forma subtil de te acalmares.

1. Enquanto inspiras profundamente, cerra o teu punho direito durante aproximadamente 5 segundos.
2. Continua a respirar profundamente, abre lentamente o teu punho durante cerca de 15 segundos, enquanto te concentras em como sentes a tua mão.
3. Repete o processo com a tua mão esquerda.

Embora não seja fácil fazer isto em público, podes fazer o relaxamento progressivo dos músculos em todo o teu corpo, começando pelos dedos dos pés e subindo até à tua cara, uma parte do corpo de cada vez. Esta é uma ótima técnica para usares se tiveres problemas em adormecer.

No dia do exame/teste

1. Tenta ter uma boa noite de sono antes do exame. Sentires-te descansado/a vai ajudar-te mais do que fazeres uma direta. O sono ajuda-te a consolidar o que aprendeste e prepara o teu cérebro para trabalhar, no dia seguinte.

2. Toma um pequeno-almoço que seja adequado para ti, mas tenta ingerir algumas calorias caso habitualmente não o faças. Estás a alimentar o teu cérebro. Se tens dificuldades em comer de manhã, tenta comer qualquer coisa leve (por exemplo, um iogurte, uma maçã) para que não te distraias com fome a meio do teu exame.

3. Revê os teus apontamentos, mas não tentes aprender matéria nova. Isso só irá confundir-te e enervar-te. Faz o melhor com o que tens.

4. Se estás a sentir-te tenso, segue este conselho. Primeiro, lembra-te que a tensão ou stress que sentes é um sinal de que o teu cérebro e o teu corpo estão a preparar-se para executar uma tarefa. Isso é bom. Segundo, lembra-te de tudo o que já estudaste para te preparares. Isso é bom. E depois respira fundo algumas vezes, isto vai abrandar o teu ritmo cardíaco e ajudar-te a acalmar. Se possível, sai para o exterior para apanhares um pouco de ar ou faz uma caminhada curta.

5. Vai à casa de banho antes de ires para uma sala de exame.

6. Antes de começares a responder às perguntas, é boa ideia dares uma vista de olhos por todo o enunciado do exame e decidires quanto tempo precisas para cada resposta. Isto vai assegurar que não ficas sem tempo antes de acabares.

7. Leva o teu tempo e segue o teu ritmo. Lê as perguntas duas vezes e está atento a possíveis jogos de palavras. Sublinha as palavras-chave “não faças” e “não” - (por exemplo: “Qual destas opções não é um exemplo de…?”)

8. Se não souberes a resposta a uma pergunta, não percas muito tempo com ela. Assinala-a e segue em frente, voltarás a ela mais tarde. A resposta poderá surgir-te durante o resto do exame. Algumas vezes as perguntas seguintes podem dar-nos pistas acerca das anteriores.

9. Responde primeiro às perguntas para as quais sabes as respostas. Assim, se já te restar pouco tempo, pelo menos respondeste a todas as perguntas que realmente sabias.

10. Não tentes adivinhar as respostas. A primeira ideia é, muitas vezes, a melhor.

11 Quando respondes a exames de escolha múltipla, considera tapar as opções de resposta enquanto lês as perguntas. Como os exames de escolha múltipla utilizam uma técnica chamada memória de reconhecimento, podes ficar confuso/a porque "reconheces" mais do que uma resposta do teu estudo anterior. (Algumas vezes os orientadores ou professores utilizam conceitos abordados nas aulas como possíveis opções de resposta. Esses conceitos são a resposta certa para algo, mas não para a pergunta que estás a ler nesse momento!). Se tapares as opções de resposta possíveis, podes considerar aquela que tu pensas ser a resposta correta sem te distraíres com as potenciais respostas erradas. Assim, quando tiveres uma ideia da resposta correta, verifica as opções de resposta apresentadas e escolhe aquela que mais se adequa.

12 Para as perguntas de desenvolvimento, tira alguns segundos para criar um esboço daquilo que queres dizer, antes de começares a responder. Mesmo que sejam apenas poucas palavras, isso vai ajudar-te a organizar as tuas ideias. Assim é mais fácil para ti responder adequadamente à pergunta e também ajuda a assegurar que a pessoa que vai avaliar o teu exame compreende aquilo que estás a tentar dizer.

13 Se sabes que tens um histórico de stress extremo relacionado com os exames, pede ajuda antes de o período de exames começar. Lembra-te que o serviço de Saúde Mental e Bem-Estar da tua escola pode ajudar-te a lidar com a tua resposta ao stress. Mas não esperes pela semana anterior aos exames para pedires a ajuda de que precisas!

Boa sorte!

DICA

A tensão que podes sentir antes de um exame é na verdade a resposta de stress normal a um exame. Ela tem um propósito – preparar o teu cérebro e o teu corpo para alcançar e ter sucesso. A respiração acelerada não é uma coisa má, é a forma como os teus pulmões levam mais oxigénio ao teu cérebro para que ele possa trabalhar melhor. Essa sensação de borboletas no estômago também não é uma coisa má, é o teu intestino a fechar-se para que mais oxigénio possa ir para o teu cérebro em vez de ir para a tua digestão. Essa tensão que estás a sentir não é medo, mas sim coragem. Quando começares a pensar na tua resposta ao stress desta forma, estarás a preparar-te para o sucesso.

O que dizem os estudantes:

Eu nunca vou para o exame muito cedo. Se for, acabo por ficar stressado/a com o exame e a falar com outras pessoas que também estão nervosas. Tento ir apenas alguns minutos antes.

Eu estudo sempre com colegas no último dia antes do exame, para nos podermos questionar uns aos outros. É divertido e ajuda mesmo! Também me faz sentir mais competitivo/a e faz-me estudar mais para me manter a par com os colegas.

Eu nunca consulto os meus apontamentos antes dos exames. Acho que é inútil se não souber a matéria nesse momento. Em vez disso, relaxo e vou dar uma corrida.

Não há nada pior que estarmos a fazer um exame e termos uma pessoa sentada ao nosso lado a distrair-nos com um estômago constantemente a roncar. Por isso o meu conselho é que comas antes do exame. É melhor para ti e para as pessoas à tua volta!

DICA

Não desanimes se os teus primeiros trabalhos não correrem tão bem quanto esperavas. Lembra-te que aprender a pesquisar e a escrever coerentemente são algumas das competências que estás a aprender na universidade. Usa os comentários que recebes para melhorares o teu próximo trabalho.

Conversar com professores/orientadores e a direção da escola

Haverá muitas ocasiões durante o teu tempo na escola em que terás de falar com os teus professores ou com a direção da escola. Saberes como os abordar de uma forma profissional ajudar-te-á a teres a certeza de que as tuas preocupações são ouvidas e a sentires-te menos stressado/a quando os abordares.

O que deves ter em conta:

- Marca uma reunião ou visita. Se apareceres sem marcação o que pode acontecer é que não vão ter tempo suficiente para te atender.
- Escreve e-mails corretos. Vê abaixo informação mais detalhada.
- Vai preparado/a. Os professores e os diretores vão ajudar-te mais facilmente se te apresentares perante eles com preocupações racionais ou potenciais soluções para um problema que estás a enfrentar, em vez de apenas desabafares (guarda os desabafos para os teus amigos e família).
- Mantém a calma. Mesmo que te sintas incomodado/a com algo que aconteceu, não vai ajudar se ficares zangado/a. Respira fundo algumas vezes (vê o exercício de respiração diafragmática referido na secção anterior) e lembra-te que estás lá para atingir um objetivo e não para falar das tuas emoções.
- Agradece-lhes pelo tempo que te dedicaram. Esta atitude é muito importante especialmente se alguém concordou em receber-te à última da hora ou se tu próprio/a tiveste necessidade de reagendar.
- Segue as instruções. Se o teu professor te dá sugestões concretas, certifica-te de que as segues. Tenta fazer o que te foi sugerido. Se as sugestões resultarem, envia um pequeno email a agradecer a ajuda e a informar que as coisas se resolveram. Se não resultar, documenta aquilo que fizeste e vê se consegues agendar novo encontro para repensar uma outra forma para ultrapassar a questão.

Técnicas de e-mail adequadas:

- Começa sempre o e-mail com uma saudação (por exemplo, “Caro Dr. Pedro Oliveira,” ou “Bom dia, Professora Ana Barbosa”).
- Usa frases completas e soletra as palavras. Nunca uses abreviaturas que não sejam universais.
- Usa linguagem profissional. Não deves escrever e-mails aos professores da mesma forma que envias mensagens de texto aos teus amigos.
- Contextualiza. Não assumas que a pessoa sabe quem tu és ou a razão por que estás a contactá-la. Explica em que turma ou curso estás, o assunto sobre o qual estás a escrever e o pedido que queres fazer.
- Agradece à pessoa pelo seu tempo. Mesmo que (ainda) não tenha feito nada por ti, essa pessoa dedicou algum tempo a ler o teu pedido e isso deve ser reconhecido.
- Termina com uma frase de despedida apropriada e o teu nome completo (por exemplo: “Atentamente, Rita Andrade” ou “Melhores cumprimentos, João Pacheco”).

Outros aspetos que podem interferir na aprendizagem

Estudantes com dificuldades de aprendizagem

Ter dificuldades de aprendizagem não tem a ver com inteligência. Muitas pessoas com dificuldades de aprendizagem têm um QI superior à média. As dificuldades de aprendizagem podem afetar como uma pessoa processa ou usa a informação. Se tens uma dificuldade de aprendizagem, estás seguramente consciente dos desafios que te esperam.

Se tens uma dificuldade de aprendizagem, verifica quais os recursos que existem na tua Instituição de Ensino Superior. Poderás também precisar de informar os serviços da instituição designados para o efeito, sobre a tua dificuldade. Certifica-te de que tens todos os relatórios, avaliações e documentação. Também poderá ser boa ideia informares o(s) teu(s) professor(es) que tens uma dificuldade de aprendizagem.

Eu acho que tenho dificuldade de aprendizagem. E agora?

Embora as dificuldades de aprendizagem possam ser diagnosticadas na escola primária, algumas vezes permanecem por diagnosticar e por tratar durante anos. Se suspeitas que tens uma dificuldade de aprendizagem que está a interferir com a tua capacidade de seres bem sucedido/a na escola, deves procurar a ajuda de um profissional de saúde mental para decidir que tipo de avaliação será necessária para determinar a presença de uma dificuldade de aprendizagem. Os serviços de apoio da tua escola podem ajudar-te, nomeadamente o Serviço de Saúde Mental e Bem-Estar (SSMBE).

Estudantes com condições pré-existentes

Se tens um problema de saúde pré-existente (físico ou mental) que requer seguimento ou cuidados continuados com um profissional de saúde, certifica-te de que o teu médico atual te encaminha para um profissional apropriado na área da tua escola. Este pode ser alguém na Instituição de Ensino Superior ou alguém que exerce a sua prática na comunidade. Certifica-te de que tens esta discussão com o teu médico atual o mais rápido possível, depois de decidires que escola vais frequentar. Lembra-te que pode demorar meses a conseguir este tipo de encaminhamento.

Quando chegares à tua instituição de ensino superior, informa-te sobre os serviços de saúde disponíveis. Tenta perceber como podes agendar consulta médica, de enfermagem e de psicologia.

Se te prescreveram medicação, traz contigo medicamentos suficientes até à consulta com o novo médico para este poder prescrever-te nova medicação. Tem cuidado para não te sobre-medicares em alturas de stress ou durante os exames. Tem também em atenção que misturar medicação com substâncias como o álcool ou drogas, pode causar problemas.

Se, quando começas a frequentar o ensino superior, já estavas a fazer psicoterapia e te encontras deslocado do teu meio de origem, é importante falares com o psicoterapeuta que te acompanha. Pode ser necessária uma transição para o SSMBE da instituição que frequentas. Caso entendam que não estão reunidas as condições para manter o processo psicoterapêutico, poderá ser necessário assegurar a continuidade dos cuidados junto de outro serviço ou profissional.

Informa-te sobre o funcionamento do SSMBE da tua Escola e quais os serviços que oferecem.

Estudantes com PHDA (Perturbação de Hiperatividade e Défice de Atenção)

A Perturbação de Hiperatividade e Défice de Atenção (PHDA) é uma perturbação do desenvolvimento neurológico que pode afetar o sucesso académico. As pessoas com PHDA têm dificuldade em manterem a atenção e podem ser hiperativas, facilmente distraídas, desorganizadas e impulsivas. Também enfrentam numerosos desafios com aquilo que chamamos de “funções executivas”, tais como planear e organizar. A PHDA afeta cerca de 3-5% da população. Aproximadamente 30% das pessoas com PHDA têm também dificuldade de aprendizagem.



Sintomas de PHDA (devem ser graves ou persistentes):

- Dificuldade em manter a atenção ou concentração.
- Iniciar projetos, mas ter dificuldade em acabá-los. Agir ou falar sem pensar.
- Esquecimento.
- Distrair-se facilmente com os estímulos do meio ambiente.
- Sonhar acordado/a a maior parte do tempo.
- Constantemente em movimento. Desorganização.
- Impaciência/dificuldade em esperar.
- Sentir-se muito inquieto.
- Ser demasiado falador.

Há uma série de estratégias que as pessoas com PHDA podem utilizar para terem sucesso académico. A medicação é útil e deve ser prescrita por um médico. Se foste previamente diagnosticado/a com PHDA ou se pensas que tens PHDA, visita o SSMBE para falares sobre as tuas preocupações. Com a combinação certa de estratégias de aprendizagem e medicação, muitas pessoas com PHDA conseguem ser bem-sucedidas e prosperar no ensino superior.

Autoproteção

Se tens PHDA, uma dificuldade de aprendizagem ou um problema de saúde pré-existente, aqui estão algumas coisas que podes querer fazer:

- Regista-te nos serviços de apoio ao estudante. Estes serviços podem ajudar-te com estratégias de aprendizagem e garantir condições de adaptabilidade nas tuas aulas.
- Fala com o teu professor sobre a tua dificuldade para que ele/ela possa ajudar a elaborar o melhor plano curricular para ti.
- Informa-te sobre os serviços de mentoria disponíveis na Instituição de Ensino Superior.
- Toma os medicamentos prescritos e assegura-te que o teu médico está a monitorizar a tua medicação.
- Guarda os documentos importantes, como o horário do curso, empréstimos estudantis e bolsas numa pasta específica e coloca num lugar seguro.

- Informa-te. Compreende o que significa para ti ter a tua doença e de que forma esta pode ter impacto na tua vida.
- Estuda as matérias difíceis quando o teu nível de energia estiver no auge e faz pequenas pausas frequentes.
- Anota tarefas, exames, reuniões e listas de "para fazer" numa agenda, em vez de tentares manter tudo de memória.
- Senta-te à frente, na sala de aula, para reduzires as distrações.

Podes ser bem-sucedido/a se tiveres PHDA ou uma dificuldade de aprendizagem?

SIM, COM TODA A CERTEZA! Podes ter necessidade de trabalhar mais em algumas áreas ou de estudar de forma diferente, mas se tiveres um plano, se estiveres preparado e fores perseverante, podes ser tão bem-sucedido como os teus colegas.

Para mais informação sobre PHDA, vai a: https://www.sns24.gov.pt/pt/tema/saude-mental/perturbacao-de-hiperatividade-e-defice-de-atencao/

A tua lista de verificação

FAZER UMA TRANSIÇÃO COM UMA CONDIÇÃO MÉDICA PRÉ-EXISTENTE	A TUA LISTA DE VERIFICAÇÃO
• Informar o meu médico atual de que vou mudar para continuar os meus estudos.	
• Encontrei um médico na minha nova localização.	
• Preenchi um formulário de consentimento para que os meus registos médicos sejam enviados ao meu novo médico.	
• Marquei uma consulta para conhecer o meu novo médico.	
• Tenho medicação suficiente até ter consulta com o meu novo médico.	
• Tenho uma lista com as minhas medicações (incluindo a dosagem).	
• Fiz um plano de transição de psicoterapia.	
• Verifiquei quais os recursos que me podem ser úteis no meu novo local.	
• Conheço bem a minha condição médica e as estratégias de autoajuda.	

Ganhar resiliência

As coisas nem sempre correm como queres. Ninguém vive uma vida completamente livre de stress, nem deve esperar ou querer isso. Na realidade, grande parte do stress que sofremos no dia-a-dia é bom para nós. A resposta ao stress é uma forma de sabermos quando temos de fazer alguma coisa para nos adaptarmos ao nosso novo ambiente. E quando somos bem-sucedidos/as nesta adaptação, a resposta ao stress desaparece e nós aprendemos uma competência que poderemos utilizar no futuro. A isto chama-se adaptação ou ganhar resiliência.

Por vezes o teu fator de stress é relativamente pequeno: estás atrasado/a porque adormeceste; tens um trabalho para entregar ou um exame para fazer; estás a preparar-te para convidar alguém para um primeiro encontro. Outras vezes é mais intenso: reprovas num exame; acabas uma relação íntima; és expulso da equipa de basquetebol. Por vezes o teu stress é ainda mais intenso: alguém de quem tu gostas morre; perdes o emprego; emigras para um novo país.

Independentemente do fator de stress, todos originam uma resposta ao stress. A resposta ao stress varia em intensidade entre o raro "matar ou morrer", que acontece numa situação de risco de vida, e o comum "irresistível", quando nos deparamos com uma oportunidade. A resposta ao stress inclui componentes emocionais, físicos e racionais daquilo a que normalmente abreviamos como "stress". E por muito desafiador que possam ser estes fatores de stress, na realidade, eles podem tornar-te uma pessoa mais forte. Parece um cliché, certo? Na realidade, a investigação nesta área demonstrou que as pessoas que experienciam a adversidade e se adaptam a ela, são na verdade mais resilientes a longo prazo e têm vidas mais longas e saudáveis do que pessoas que experienciam muito pouca adversidade. Experienciar contrariedades ensina-te a recuperar das mesmas, a como te reergueres. Algumas pessoas acham isto mais fácil do que outras, mas isso não quer dizer que não podes aprender a ser resiliente. Esta secção foca-se na resiliência ao insucesso académico, pois ele afeta muitos estudantes universitários. Mais à frente irás encontrar mais informação acerca da resposta ao stress, bem como estratégias úteis para fazer do stress diário teu amigo em vez de inimigo, e como, em vez de evitar o stress, aprender a lidar com ele pode ajudar a tornar-te numa pessoa mais saudável.



Os nossos cérebros estão preparados para se adaptar ao nosso meio ambiente. Uma parte fundamental desta adaptação é a resposta ao stress, um sinal dado ao nosso cérebro de que algo tem de mudar. Quando somos bem-sucedidos/as numa mudança, o sentimento de stress desaparece e ficamos com uma nova competência para aplicar no futuro. O stress torna-nos mais fortes.

Resiliência ao insucesso académico

Por vezes, receber o teu primeiro trabalho ou exame pode ser um choque. As expectativas ao nível dos cursos superiores são muitas vezes mais altas do que as expectativas do secundário e ter sucesso requer muito mais esforço. Até mesmo os estudantes com as melhores classificações no secundário podem ficar surpreendidos/as. Poderá levar algum tempo até te sentires confortável com esta nova realidade. Não deves encarar esta realidade como algo negativo. Pelo contrário, é provavelmente uma avaliação mais realista do teu "lugar" entre um grupo de pessoas muito maior. Usa esta experiência como um desafio para aprenderes mais e melhorar as tuas competências. Ter um mau desempenho num trabalho ou exame não significa que és um fracasso enquanto pessoa. Significa sim que as técnicas académicas que estás a usar têm de ser aprimoradas e podem ser alteradas. Quase toda a gente teve uma "chamada de atenção" em algum momento. Usa essa experiência a teu favor. Percebe o que fizeste errado e aprende com isso. Podes não ter compreendido as expectativas do professor no início, mas compreendes agora. Ou talvez não tenhas estudado/trabalhado o suficiente, isso acontece. Agora tens uma noção mais clara do que é preciso para ser bem-sucedido no curso. Talvez as tuas competências de escrita ou de estudo precisem de ser melhoradas. Vai ao serviço de apoio da tua Escola para obteres mais ajuda. Os erros iniciais podem preparar o caminho para o sucesso futuro, mas tens de os usar como um trampolim para o teu autoaperfeiçoamento.

Dicas para te tornares mais resiliente na tua vida académica:

- Reflete sobre a tua experiência e usa isso para planeares um melhor resultado no futuro. O que pensas que poderias ter feito de forma diferente e como isso pode ser aplicado a outras situações? Ter sentido de humor ajuda. Ter uma atitude positiva ajuda a que encares as situações de stress, com humor. Em vez de ficares zangado/a ou frustrado/a, ri-te disso.

- Aceita que o mundo não vai mudar para que tu te integres. Às vezes precisas lidar com as coisas de forma diferente.

- Sê realista. Põe as coisas em perspetiva e não te agarres às pequenas coisas. Nem todo o fator de stress é o fim do mundo. De facto, muitos são positivos. Pergunta se te vais lembrar deste momento daqui a dois anos. Quase de certeza que a resposta é - NÃO

- Age quando for preciso. Em vez de te sentires impotente, procura soluções. Se algo estiver errado, fala. Sê educado/a, mas fala.

- As relações são importantes. Ter uma boa rede de apoio ajuda a reduzir o stress. Dedica tempo a cuidar da tua rede. As amizades requerem tempo e esforço, mas valem a pena.

- Acredita em ti e na tua ética de trabalho. O trabalho árduo traz geralmente bons resultados. A forma como trabalhas tem mais impacto do que ser muito inteligente.

DICA

Se precisas de ajuda, procura. Age assim que te aperceberes que precisas de ajuda. Não esperes até que entres em crise.



Dinheiro

Assim que começarem as aulas, a tua vida vai ficar agitada, rapidamente. É por isso que vale a pena tirar algum tempo para verificar se tens o teu plano financeiro coberto para o novo ano. Certifica-te que tens os mínimos assegurados.

Percebe quanto é que vais gastar

Planear o orçamento pode não parecer uma atividade de Verão divertida, mas é algo que poderá fazer toda a diferença quando o ano letivo começar. E não tem de ser assim tão difícil e complicado.

1. Começa por perceber quais serão as tuas despesas. Não penses apenas nas coisas mais caras, como as propinas ou livros. Pensa em todas as pequenas coisas que talvez nunca tenhas tido de pagar antes, tais como: aquele café da manhã, o transporte público ou as tuas roupas e o teu lazer. Se não estivermos preparados para isto, tudo se acumula, rapidamente.

   Onde vais viver? Se estás a pensar viver na residência universitária, informa-te sobre o que está coberto na renda e o que não está. Se continuas a viver em casa, certifica-te de que sabes exatamente quais serão os custos dos transportes. Se fores viver fora das residências, certifica-te de que sabes todos os custos (renda, serviços, etc.), bem como quanto terás de pôr de parte para alimentação e transportes.

2. Depois soma todo o dinheiro que recebes. Isto inclui todo o dinheiro que tenhas poupado, dinheiro que recebes dos teus pais/família, o que ganhas com algum emprego que tenhas e dinheiro proveniente de bolsas e empréstimos estudantis. Divide em duas categorias: “de certeza” e “talvez.” Sê conservador/a e calcula por baixo quanto dinheiro terás.

3. Agora decide se precisas ajustar alguma coisa. Se tens mais dinheiro do que o que esperas gastar, ótimo. Deves considerar criar uma conta poupança para guardares a diferença como reserva para alguma emergência ou despesa inesperada.

   Se tens menos dinheiro do que planeias gastar, é o momento para pensares naquilo que “preciso mesmo” versus aquilo que “seria bom ter” e que cortes podes fazer. Talvez possas arranjar um emprego em part-time enquanto estiveres na universidade? Se assim for, como te vais adaptar às exigências académicas?

   De qualquer forma, será sempre melhor iniciar o ano letivo com uma ideia clara do que vai realmente custar.

Trata das tuas finanças agora

Não passes o outono a correr, tentando organizar a tua logística bancária à última hora. Certifica-te de que as tuas necessidades estão cobertas antes de começar o ano letivo. Deves considerar algumas coisas:

1. Uma conta bancária à ordem. Se não tens uma conta bancária, trata disso. Verifica com o teu banco as opções para contas bancárias de estudante. Escolhe a opção melhor para ti.

2. Uma conta poupança. Em relação às contas bancárias, ter duas é sempre melhor que ter uma. As contas poupança podem ser uma forma conveniente de separar as poupanças das despesas. É uma excelente forma de guardares dinheiro para coisas que não precisas de pagar de imediato e ganhar juros ao mesmo tempo. Assim, quando tiveres de pagar aqueles livros ou aquela viagem de férias, é mais provável que tenhas esse dinheiro.

3 Cartão de crédito. Usados de forma sensata, os cartões de crédito podem ser muito práticos para gerir compras inesperadas e emergências, bem como muito convenientes para compras online. Alguns cartões de crédito acumulam pontos de bónus que podes usar no futuro. E, como o teu extrato do cartão de crédito enuncia todas as tuas compras, podes comparar com o teu orçamento no final do mês. Isto pode ser uma grande ajuda quando estás a tentar perceber quanto dinheiro realmente gastas por mês. Se já és maior de idade, podes pedir um cartão de crédito online, mas usa os teus cartões de crédito com prudência. Não te endivides!

4 Banco móvel/online. Dedica algum tempo a criares o acesso online à tua conta bancária e ao banco móvel. É uma forma fácil de monitorizares as tuas contas, transferir dinheiro e pagar contas.

Se tratares destes aspetos básicos com tempo, começarás o ano letivo com o controlo das tuas finanças. Depois vais conseguir relaxar e aproveitar ao máximo a tua experiência académica.

Formas de pagar os estudos

Se já iniciaste, ou estás prestes a iniciar, a universidade, talvez estejas a tentar perceber quais serão os teus custos e como os vais pagar. A investigação nesta área demonstra que pagar os estudos se tornou num exercício de juntar dinheiro a partir das mais variadas fontes e encontrar as mais eficazes e inventivas formas de financiar a educação.

Aqui estão algumas opções a considerar para pagar os estudos.

1 Poupanças pessoais. Muitos estudantes começam cedo a pensar em como pagar os estudos e poupam para isso. Muitos trabalham em part-time ou têm um emprego de verão do secundário para os ajudar a juntar dinheiro para os estudos.

Há também pais que abrem uma conta, quando os seus filhos são pequenos. As poupanças podem render muito com o tempo. Se os teus pais criaram uma poupança quando eras mais novo/a, pode ser uma ajuda preciosa para financiar os teus estudos.

2 Ter um emprego durante os estudos. Se a tua carga letiva o permitir, podes ter um emprego em part-time, que te vai ajudar a diminuir a pressão financeira. Também é uma excelente forma de desenvolveres competências profissionais e conheceres outras pessoas.

? *Sabias que em Portugal, no ano letivo 2023/2024, os estudantes a trabalhar, representavam cerca de 9,2% do total de inscritos*

3 Bolsas de Estudo ou Subsídios. As bolsas de estudo estão relacionadas com o mérito escolar, enquanto a atribuição de subsídios tem como base necessidades financeiras (mas podem ser considerados outros critérios). De qualquer modo, é dinheiro que normalmente não tens de restituir quando acabas o curso.

Fala com o serviço de apoio ao estudante da tua escola, pois pode ter bolsas de estudo ou subsídios aplicáveis à tua situação.

Também poderás consultar o website dos serviços de ação social da universidade do porto (https://www.up.pt/portal/pt/sasup/faq/bolsas/) que fornece informação importante sobre as bolsas de estudo existentes, e com as quais te podes qualificar a obter.

Elaborar o orçamento: o futuro “tu” agradece!

A ideia de fazer e gerir um orçamento pode parecer assustadora, aborrecida ou que não vale o esforço, especialmente porque estás a viver a tua vida de estudante.

Mas na realidade, não tem de ser um exercício doloroso ou difícil. Como se trata de um orçamento simples, na verdade é só olhares para o que recebes, para o que gastas e descobrir a melhor forma de equilibrar as tuas despesas com o teu rendimento.

Passo 1 - Descobre para onde vai realmente o teu dinheiro

Como primeiro passo para teres um orçamento, é uma boa ideia rastreares os teus gastos durante uma semana ou duas. Não é para mudar nada, apenas para teres uma ideia muito clara de para onde vai o teu dinheiro. Limitares os teus gastos ao cartão de crédito ou débito durante este período é um modo muito simples de obteres um registo detalhado dos teus gastos- em alternativa, podes fazer isto manualmente num caderno. Certifica-te apenas de que apontaste tudo. Um orçamento que não seja baseado nos teus gastos reais não será realista ou algo que sejas capaz de gerir com sucesso. Por isso, certifica-te de que registas tudo diariamente, inclusive aquilo que gastaste num café ou no Uber que tiveste de chamar, porque adormeceste.

Passo 2 - Percebe qual o valor que está a entrar no teu orçamento

Discrimina todas as tuas fontes de rendimento. Divide em duas categorias: “de certeza” e “talvez.” Sê conservador e estima por baixo quanto receberás (também conhecido como o teu rendimento).

Passo 3 – Soma todas as tuas despesas

Lista todas as despesas de que te lembres – é aqui que realmente dá jeito a lista de tudo o que gastaste durante uma semana ou duas. Divide as tuas despesas em duas categorias: “obrigatório” (como propinas, livros, renda, alimentação) e “quero ter” (incluindo o lazer, comer fora). Sê conservador e calcula os custos por cima. Tenta incluir um montante para a poupança ou fundo de emergência, mesmo que seja um montante muito pequeno.

Passo 4 - Soma tudo e ajusta conforme necessário

Quando somares todo o dinheiro que recebes e comparares com as tuas despesas, vais ter um de dois resultados: um défice, que significa que tens mais dinheiro a sair do que a entrar (ou seja, tens demasiadas despesas) ou um excedente, que significa que tens mais dinheiro a entrar do que a sair (ou seja, tens rendimento mais do que suficiente.)

Se tens um défice, está na altura de pensares em fazer ajustamentos. Começa por perceberes o que podes mudar, para evitares ter dívidas ou poupares dinheiro. Eis três maneiras de ajustares os teus gastos:

- Corta alguns dos “extras” mais caros.
- Sempre que possível, reduz algumas despesas.
- Arranja forma de aumentar o teu rendimento.

Gerir um orçamento não é mais do que definir prioridades. Isso significa fazer perguntas como: O que é realmente importante para mim? O que posso excluir? Ainda posso divertir-me com os meus amigos sem ir à falência? Sinto-me confortável com o acumular de dívidas enquanto frequento a universidade?

As respostas serão diferentes para todas as pessoas. O importante é encontrar um plano orçamental que seja realista e responda às tuas necessidades.

Como esperar o inesperado quando se acumulam pequenas coisas

A vida de um estudante pode ser desafiadora, divertida e cheia de imprevistos. Embora uma vida passada a viver no limite possa trazer grandes histórias depois de terminar o curso, no que diz respeito ao teu orçamento, limitar o inesperado dar-te-á mais paz de espírito. E ajudar-te-á a reduzir os teus fatores de stress diários!

É muito importante não confundires "preciso" com "quero" quando estás a planear o teu orçamento. São coisas muito diferentes. Tem a certeza de que as tuas necessidades são asseguradas primeiro.

Como reduzir a pressão financeira

Durante as primeiras semanas, uma das coisas mais importantes que podes fazer é falares com os outros que passaram pelo mesmo e pesquisares para saberes o que te vai custar realmente o ano letivo. Isto ter-me-ia ajudado melhor a calcular quais iriam ser provavelmente os meus custos "reais". Aqui estão algumas dicas que eu gostaria de ter considerado na altura, para me ajudarem a controlar as pequenas coisas e a gerir melhor as minhas finanças.

1. Arranjar tempo para planear: Eu não tinha feito um bom trabalho ao separar as minhas necessidades dos meus desejos. Isso é realmente importante. Gastar por conta dos desejos pode tirar dinheiro aos gastos necessários. Eu poderia ter usado uma tabela de cálculo online para me ajudar com isso.

2. Estar atenta. Uma coisa que eu poderia ter feito seria subscrever o banco eletrónico. Existem alguns sistemas que enviam alertas quando um pagamento se aproxima e te dizem quando o teu saldo bancário está baixo. Isso ter-me-ia poupado algumas dores de cabeça.

3. Pensar nos custos camuflados ou não antecipados. Poderás ficar surpreendido com a quantidade de pequenas despesas que podem aparecer. Não tarda nada e aqueles cafés caros, contas de telefone e sandes gourmet ao almoço vão pesar mais do que era esperado. Também me esqueci de contar com alguns utensílios para o apartamento, tais como utensílios de cozinha. Imagina! Tenazes, conchas para a sopa, detergente para a loiça e abre-latas, todos custam dinheiro – e esses custos também são a somar!

Elaborar um orçamento é uma ciência e uma arte e na verdade eu às vezes esquecia isso, mas depois de aprender a fazê-lo melhor, foi realmente útil. Passar o meu plano para o papel também me inspirou para arranjar um emprego em part-time para ter aquele dinheiro extra, para desfrutar mais da minha vida social e depender menos dos meus pais. Foi uma grande lição de vida para mim e um grande passo em frente para a minha independência.



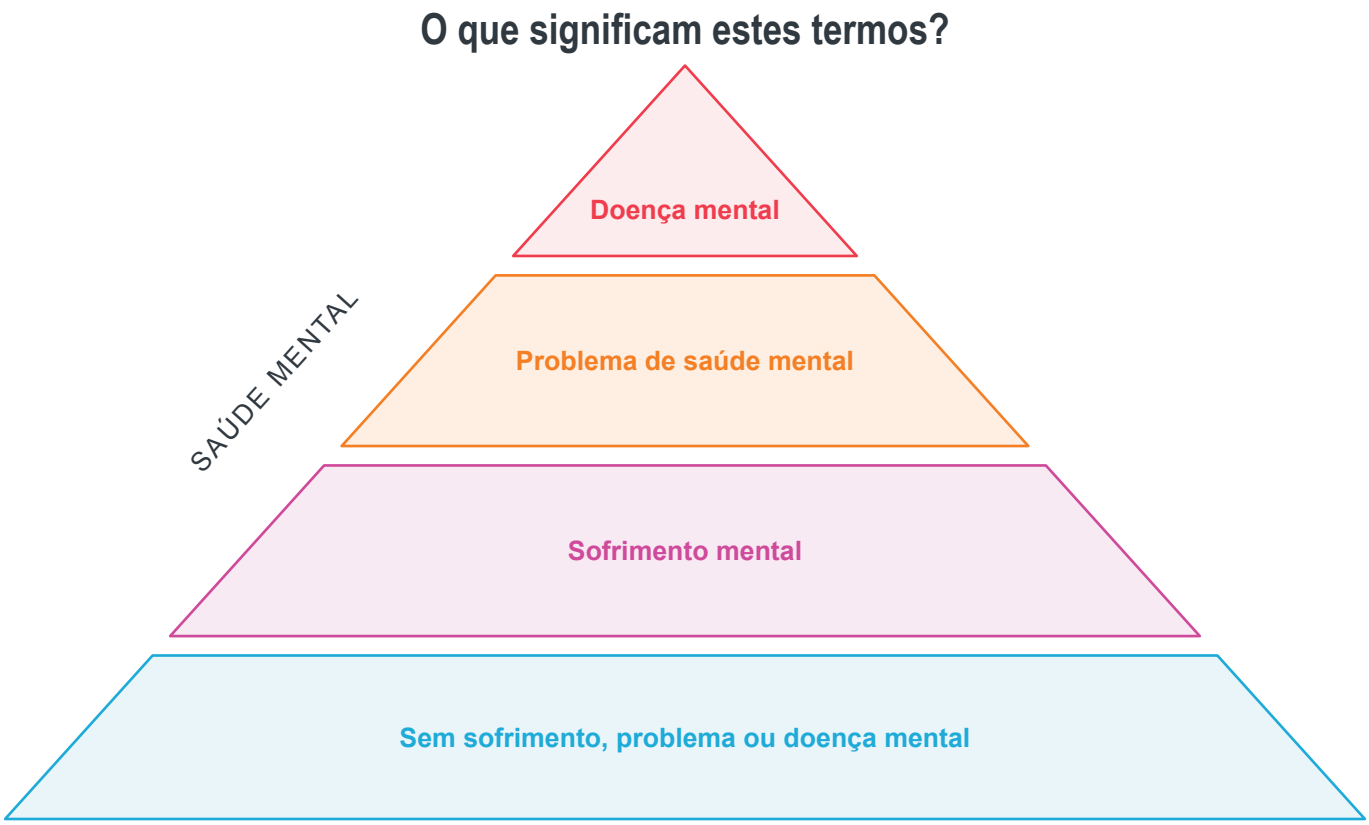
3

Saúde

Saúde mental, stress, doença mental e outras áreas de atenção

Os dados nacionais de referência do Estudo Epidemiológico Nacional de Saúde Mental, realizado no âmbito da WHO World Mental Health Survey Initiative, **estimaram uma prevalência a 12 meses de 22,9% para qualquer perturbação mental na população adulta portuguesa** (dados recolhidos em 2008–2009). A consciencialização está mais forte do que nunca. No entanto, esta consciencialização nem sempre vem acompanhada de conhecimento e compreensão. As pessoas sabem que a doença mental pode ser um problema, mas a maioria das pessoas não compreende o que são realmente as doenças mentais. Nem sabem como distinguir entre os sintomas de uma doença mental e os desafios emocionais e cognitivos esperados, que se devem ao facto de sermos seres humanos e estarmos expostos aos altos e baixos da vida. Sendo assim, neste período de transição, em que muitos estudantes estão em maior risco de desenvolver uma doença mental, é importante compreender o que constitui saúde mental e doença mental e saber o que fazer se suspeitares que tu, ou um/a amigo/a, podem estar a experienciar uma doença mental.

O que é a doença mental?



O sofrimento mental é normal, expectável e acontece com todas as pessoas, normalmente todos os dias! É um sinal de que precisas resolver um problema que te causa angústia. Por isso adaptas-te mudando a ti mesmo/a ou mudando o que te rodeia. Por exemplo: estás atrasado para a aula da manhã e apanhas um autocarro em vez de caminhares. Da próxima vez levantas-te meia hora mais cedo. O sofrimento mental não é uma doença. É o teu sinal de adaptação.

O que é saúde mental?

Existem muitas definições de saúde mental. Muitas delas são vagas e utilizam palavras que significam o mesmo que saúde mental para definir saúde mental. Não é muito esclarecedor. Aqui está uma definição mais clara:

"A saúde mental é um estado de desempenho bem-sucedido da função mental, que resulta em atividades produtivas, relacionamentos satisfatórios com pessoas e a capacidade de mudar e de lidar com a adversidade."

– Surgeon General USA (1999)

Ter boa saúde mental não significa não sentir tristeza, infelicidade, aborrecimento, raiva, etc. Muitas vezes estes estados emocionais negativos são efetivamente um sinal de boa saúde mental.

Um problema de saúde mental é uma dificuldade emocional, de pensamento ou comportamental significativa (ou as três) que provoca importantes mudanças de vida, o que normalmente requer que peças ajuda a amigos, família ou pessoas em quem confias. Um dos exemplos é o sofrimento que sentes se alguém próximo de ti morre ou o que sentes quando te estás a ajustar depois de te mudares para um lugar que não te é familiar. Um problema de saúde mental não é uma doença. É um sinal de que estás a ter dificuldades em te adaptar, mas isso é esperado dada a magnitude do stress causado. Vais precisar de mais apoio da tua família e amigos. Não precisas de tratamento para um problema de saúde mental, assumindo o conceito tal como anteriormente descrito.

A doença mental ocorre quando uma pessoa é incapaz de funcionar na sua vida quotidiana devido ao modo como o seu cérebro está a controlar os seus pensamentos, emoções e comportamentos. É diagnosticada da mesma forma que são diagnosticadas todas as doenças e se tiveres uma doença mental, o que precisas é de ter acesso rápido a um profissional de saúde mental.

Uma pessoa pode experienciar simultaneamente um sofrimento mental, um problema de saúde mental e uma doença mental. É essencial compreender as diferenças entre estas componentes para obter a ajuda correta caso necessites dela (por exemplo, tratamento se tiveres uma doença mental). O sofrimento mental requer apenas que tu compreendas e giras com sucesso a tua resposta ao stress, desenvolvas competências saudáveis e adaptativas, as quais aprendes abraçando e não evitando os desafios da vida. Os problemas de saúde mental requerem frequentemente ajuda e apoio adicional. No entanto, o apoio da tua família e amigos é muitas vezes suficiente. No entanto, as doenças mentais requerem tratamento por parte de um profissional de saúde qualificado.

As páginas seguintes incluem informação sobre algumas doenças mentais mais comumente diagnosticadas nesta fase da tua vida. Quanto melhor compreenderes a doença mental, mais fácil vai ser reconhecer possíveis sintomas em ti próprio e nos outros. A peça chave para te sentires melhor é procurar ajuda mais cedo.

Stress

Usamos a palavra stress para definir sucintamente a resposta ao stress, que é a forma como o teu cérebro e o teu corpo te avisam que tens um desafio ou problema a enfrentar. Isto é o sinal que está na base da adaptação e é a chave para a construção de resiliência.

Compreender e gerir a resposta ao stress

A resposta ao stress é a forma como o nosso cérebro nos diz que existe um problema no nosso ambiente envolvente, com o qual temos de lidar. Este é o sinal que nos leva a adaptarmo-nos e tornarmo-nos mais resilientes. A palavra “stress” tem sido usada como abreviatura do conceito de resposta ao stress. No entanto, acabou por ter uma conotação negativa que leva a refletir em formas de pensar pouco úteis para gerir a nossa resposta ao stress. Usar linguagem clara para descrever as nossas experiências, ajuda-nos a aprender como usar a resposta ao stress para promover, em vez de reduzir, a nossa saúde e saúde mental. As pessoas também substituem frequentemente a palavra “ansiedade” quando se referem à resposta ao stress. No entanto, a ansiedade (que é um estado constante de hiperexcitação) não é a mesma coisa que a resposta ao stress.

O mito do stress

Até há pouco tempo, a maioria das pessoas acreditava que a resposta ao stress era má para si e que, por isso, era algo que devia ser evitado sempre que possível. Fomos bombardeados pelos meios de comunicação social e pelo marketing de produtos que nos fizeram acreditar que o stress é o nosso inimigo e que o nosso foco deve ser evitar ou diminuir a resposta ao stress. Basta digitar as palavras “evitar o stress” no Google e verás como esta perceção



é comum e quantos produtos são descritos como essenciais para aliviar o stress! A realidade? Muito do stress que sentimos diariamente é na verdade bom para nós e pode ser perigoso evitá-lo. O único stress que nos pode realmente prejudicar é o stress patológico, como o abuso, negligência, violência e pobreza, principalmente se o experienciarmos por longos períodos. O stress normal do dia a dia? Esse na verdade torna-nos mais fortes. Cada vez que vives a) uma situação de stress e b) lidas com essa situação com sucesso, estás a tornar-te mais forte e mais resiliente. Estás a aprender como lidar melhor com os desafios da vida e a desenvolver competências que poderás usar no futuro. A próxima vez que surgir um fator de stress semelhante, estás mais bem preparado/a para lidar com isso e provavelmente nem te vai parecer tão stressante como foi desta vez. A chave não é apenas reduzir o volume de stress que experiencias, mas aprender como lidar melhor com o stress que advém de estarmos vivos. É preciso ter cuidado em evitar o stress ou esperar que alguém mude o teu ambiente envolvente para que não experiencies a resposta ao stress, pois ambas as coisas podem, na verdade, prejudicar-te. Se evitares o stress ou esperares que alguém resolva o problema que a tua resposta ao stress identificou, não aprenderás as competências que precisas para enfrentares os desafios diários do quotidiano. Com o tempo, isso poderá fazer com que te sintas desamparado/a e constantemente "stressado/a". Trocaste o desenvolvimento de resiliência a longo prazo por um alívio a curto prazo. Não é um bom negócio.



Para saberes mais, assiste a este TedTalk de Kelly McGonigal: https://www.youtube.com/watch?v=RcGyVTAoXEU



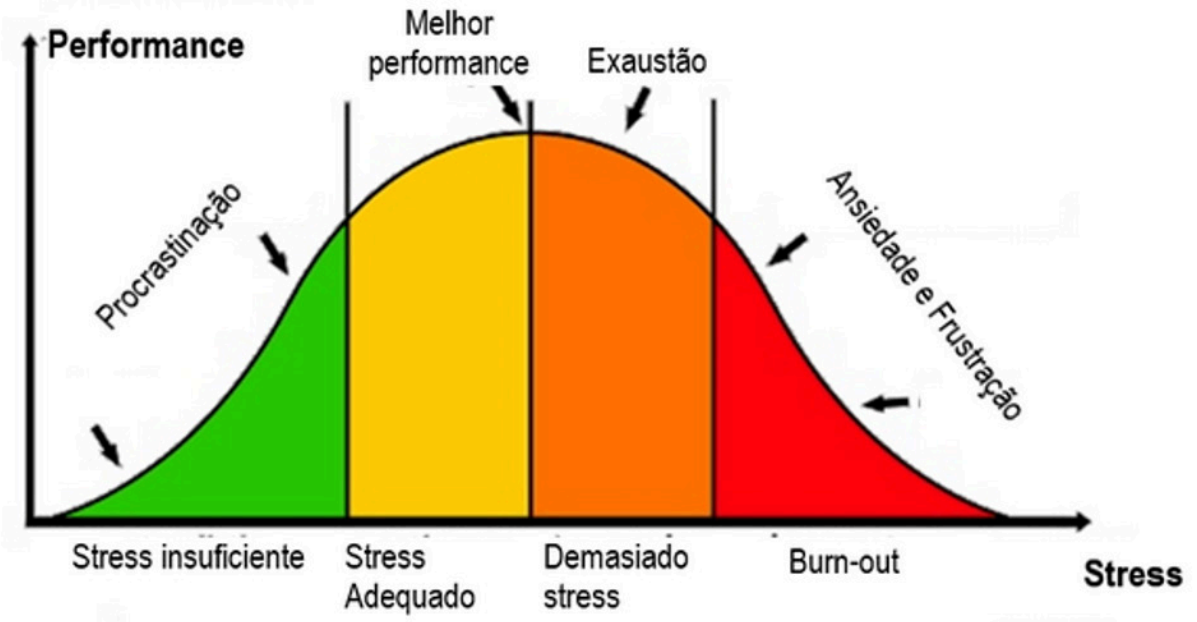
A maioria das pessoas não tem ansiedade por causa dos exames. Pelo contrário, essas pessoas experienciam a resposta normal ao stress por ter de fazer um exame. É um sinal de que precisas de criar soluções para seres bem-sucedido/a nessa tarefa. Como vais preparar-te para fazeres o teu melhor? Que competências necessitas desenvolver para enfrentares esse desafio?

A boa notícia é que, mesmo que estejas constantemente a evitar situações de stress ou que te sintas sempre angustiado/a ou inseguro/a quando experiencias stress, podes reverter isso e desenvolver formas promotoras de saúde para gerires o teu stress. Podes transformar o teu stress de inimigo em amigo.

Três passos para uma gestão saudável do stress

Tu podes descobrir como gerir a tua resposta ao stress de um modo saudável, que promove a adaptação e ajuda a construir resiliência. Consulta o diagrama que representa a curva diária típica da resposta ao stress. Como podes ver, em resposta ao desafio do teu ambiente envolvente (chamado fator de stress, por exemplo: um exame, ser excluído da equipa em que estavas a tentar entrar, ter uma nota baixa, discutir com um amigo/a ou parceiro/a íntimo/a, etc.), o teu cérebro e o teu corpo respondem com um sinal que te diz que tens um problema que precisa de ser resolvido. Observa que a curva de resposta ao stress sobe, atinge o pico e depois desce gradualmente. Nessa curva estão três pontos de gestão do stress, cada um deles deve ser usado para te ajudar a gerires a situação, com sucesso.

Curva de Stress de Yerkes-Dodson



Curva de stress de Yerkes-Dodson (adaptado de Yerkes & Dodson, 1908)

1 Nesta fase o foco está no que pensas acerca da experiência da tua resposta ao stress. A investigação nesta área demonstra que, se interpretarmos este sinal como negativo (como: sinto-me stressado/a; não consigo aguentar isto; sinto-me assoberbado/a), a resposta do nosso corpo não é saudável, o que nos leva a evitar a situação ou a esperar que outros resolvam o problema por nós. No entanto, se o virmos como um sinal positivo (como: estou a ser desafiado/a para resolver um problema; o meu cérebro e o meu corpo estão a preparar-se para me ajudar a enfrentar um desafio importante, etc.), a resposta do nosso corpo é saudável, o que nos leva a estarmos preparados para nos adaptarmos e mudarmos de acordo com a resposta ao stress.

2 Nesta fase o foco está em descobrir qual é o problema e em desenvolver soluções para o resolver. Por exemplo: a resposta ao stress de fazer um exame pode levar-te a procurar ajuda em competências de estudo ou reunires com o teu professor para rever alguns conceitos que não compreendeste totalmente. Quando resolves este problema que a resposta ao stress identificou, ela desaparece. E tu ficas com uma nova competência que poderás usar no futuro. Foste bem-sucedido/a nessa adaptação.

3 Nesta fase o foco está na intensidade da tua resposta ao stress. Por vezes, a nossa resposta ao stress pode parecer muito intensa (principalmente se o nosso padrão anterior tiver sido evitar o stress). Nesta fase, as técnicas concebidas para diminuir o stress podem ser úteis. Este é o momento para recorrer às técnicas de respiração diafragmática. Elas usam o diafragma para ajudar a diminuir o stress. Podes aprender a fazê-lo e depois praticares até que se torne algo natural. Quando dominares a técnica, podes aplicá-la em situações intensas de resposta ao stress e podes fazê-lo de forma despercebida. E sabes que mais? Muitos dos produtos e programas da moda para reduzir o stress utilizam esta técnica naquilo que vendem. Mas tu podes simplesmente aprendê-la e usá-la, de graça!

Visita este site. Tem uma excelente descrição da técnica e uma ferramenta prática interativa que podes usar para aprender a aplicá-la: http://quietkit.com/box-breathing/

Além das técnicas acima referidas que podes usar quando te deparas com um fator de stress, existem diferentes coisas que podes fazer para te ajudar a relaxar e apreciar a vida. Estas técnicas são muitas vezes rotuladas como “anti-stress” e ou pagas bem por elas a outra pessoa ou podes aplicá-las tu mesmo/a. Lembra-te de uma coisa importante: Descobrir o que resulta melhor para ti não é um processo único. Não tenhas receio de experimentar alternativas. O teu cérebro vai dizer-te rapidamente quais das coisas que estás a fazer resultam melhor para ti.

A tabela da página seguinte vai mostrar-te diferentes alternativas para poderes gerir os desafios diários.



ESTRATÉGIAS ÚTEIS	*PORQUÊ?*
Percebe qual é realmente o problema	Reserva algum tempo para pensares na situação que te está a causar stress. O que te está a incomodar mais nesta situação? Qual é realmente o problema? Um passo importante é identificar o problema para seres capaz de criar uma solução.
Analisa as soluções	Há solução para o problema? Lembra-te que mesmo uma solução difícil é, ainda assim, uma solução. Resolver o problema, mesmo quando é difícil ou leva muito tempo, é sempre a melhor estratégia. Pede ajuda. Afinal, é assim que os seres humanos têm resolvido problemas há séculos.
Aceita aquilo que não podes mudar	Se não encontrares uma solução e não conseguires mudar a situação, talvez tenhas de aceitar e seguir em frente. Encerra esse capítulo e começa a procurar novas saídas.
Sê realista	Tenta relativizar as coisas. Nem todo o fator de stress é o fim do mundo. Pensa se isso ainda te vai preocupar daqui a uma semana, um mês ou um ano. Se esta situação estivesse a acontecer a um amigo teu, terias uma perspetiva diferente. Que conselhos lhe darias?
Toma consciência dos teus sentimentos	É NORMAL sentires-te zangado ou incomodado com o que aconteceu. Não tens de reprimir os teus sentimentos. Ao admitires que alguma coisa te está realmente a incomodar, pode muitas das vezes ajudar-te a sentir melhor. Mas não fiques por aí. Como podes canalizar a tua energia para te ajudar a enfrentar o desafio? Passa do sentimento ao raciocínio. Muda o "viver" para "resolver" o problema.
Constrói relacionamentos saudáveis	Cada vez que sentires stress, falar com os teus amigos e família pode fazer a diferença. Desenvolver relacionamentos saudáveis com pessoas com as quais podes contar é uma parte importante de lidares com o stress. Além disso, muitas pessoas já passaram pelo que tu estás a passar e além de poderem ser solidárias, podem também sugerir estratégias que te vão ajudar a resolver os desafios que estás a enfrentar.
Controla o consumo de álcool ou drogas	Beber demais ou consumir drogas não vai resolver o problema. O álcool e as drogas afetam a tua capacidade de tomar boas decisões e são apenas uma solução temporária. Quando passa o efeito da substância, os teus problemas ainda lá estão e o teu stress pode agravar bastante. Ingerir demasiado álcool ou consumir drogas também pode causar vários problemas físicos e de saúde mental.
Faz uma alimentação saudável	Uma alimentação saudável torna-te mais forte mental e fisicamente. Ela dá ao teu corpo o combustível que ele precisa para o sucesso. Limita os alimentos ricos em açúcar ou gorduras, ou os altamente processados. Isso nem sempre é fácil de conseguir, principalmente se viveres da comida da cantina ou dos hambúrgueres do Mac. Para saberes mais sobre alimentação saudável, visita: https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/ ou https://www.sns24.gov.pt/pt/tema/prevencao-e-cuidados-de-saude/alimentacao-saudavel
Mantém-te ativo/a	Uma das melhores formas de relaxar e descomprimir é praticar atividade física. O exercício físico é bom para a mente e para o corpo. A investigação nesta área demonstra que, para maximizar o impacto, a chave é fazer 30 minutos de exercício vigoroso por dia (por exemplo: uma corrida, jogar futebol ou aula de aeróbica). Se ainda não estás nesta fase, começa por tomar algumas decisões simples, como: • vai a pé para as aulas ou para ires ter com os teus amigos, sempre que possível. • sai do autocarro uma ou duas paragens antes ou estaciona mais longe da Instituição de Ensino Superior e faz o resto do caminho a pé. • utiliza as escadas sempre que possível. • dá um passeio a pé com um amigo em vez de irem tomar um café ou uma bebida. • *Lembra-te que fazer exercício não é apenas para perder ou manter peso, é para manter o teu corpo/coração/pulmões/cérebro fortes agora e no futuro.*
Dorme	Uma boa noite de sono é necessária para ter uma excelente saúde mental e física. Dormir 8-9 horas de sono por noite é o ideal para a maioria das pessoas, mas tu saberás quantas horas de sono precisas. Mesmo que as noitadas possam ser vistas como uma parte essencial da experiência universitária, o estudo em excesso é menos eficaz do que ter uma boa noite de sono e rever os pontos-chave na manhã seguinte. Se tens problemas em dormir, talvez tenhas de trabalhar a tua "higiene do sono". Isto inclui ir para a cama e levantar aproximadamente à mesma hora todos os dias, ter uma rotina consistente para te preparares para o sono e evitar écrans (por exemplo: telemóvel, tablet, televisão ou computador) durante pelo menos uma hora antes de te deitares.
Gestão do tempo	Aprende a organizar tarefas e outras responsabilidades diárias. Isso vai ajudar-te a ser mais produtivo/a e a evitar sentires-te sobrecarregado/a. Quando sabes que tens tempo para fazer tudo o que tens de fazer, é mais fácil gerir o teu dia.



Doença mental

A dada altura, muitas pessoas já disseram algo do género: “Estou tão deprimido/a”, “Isto é a minha ansiedade a falar”, “Está tão obcecada”, “Estou a ficar extremamente stressado/a” ou “Estou tão traumatizado/a”, quando se referem a acontecimentos normais de todos os dias. Muitos destes comentários são feitos sem intenção. No entanto, podem ser realmente nocivos e afetar a capacidade das pessoas de distinguirem entre o que são emoções normais e sintomas de uma doença mental. Quando usamos expressões clínicas para descrever emoções ou comportamentos normais, podemos estar a tornar mais difícil para alguém que tem realmente uma perturbação sentir que não está a ser levado/a a sério. Por outro lado, quando utilizamos estes termos clínicos de forma irrefletida, também corremos o risco de estar a classificar as emoções normais como patologias, fazendo com que as pessoas pensem que têm uma doença mental, quando na realidade não têm. A maneira de aumentar a literacia em saúde mental é sermos cuidadosos com a linguagem que usamos e escolhermos algumas das muitas palavras mais específicas e não-clínicas para descrever as nossas emoções e comportamentos.

Nesta secção, para cada doença mental existe um resumo breve dos sintomas, para que possas compreender como a doença é diferente da experiência de vida normal e para que percebas quando te deves preocupar.

Nota que esta não é uma lista completa de todas as doenças mentais, mas apenas as doenças mentais com maior probabilidade de surgirem neste período da tua vida.

Depressão

A depressão afeta aproximadamente 7% das pessoas no decurso de um ano e começa frequentemente durante a adolescência. NÃO é o mesmo que ter emoções negativas, mesmo que essas emoções persistam ao longo do tempo. A depressão é sempre caraterizada por importantes desafios no funcionamento humano diário (tais como isolamento dos amigos, fraco rendimento académico, etc.).

Sintomas:

Um Episódio Grave de Depressão tem de durar pelo menos 2 semanas, durante as quais te sentiste triste ou deprimido/a durante a maior parte do dia e quase diariamente.

Também podes experienciar muitos dos seguintes sintomas:

- Comer muito mais ou muito menos que o normal.
- Dormir muito mais ou muito menos que o normal.
- Estares sempre em movimento ou quase não te moveres.
- Sentires-te realmente cansado/a e com falta de energia. Não sentires prazer ou alegria.
- Sentires-te inútil, sem esperança ou culpado/a.
- Teres dificuldade em te concentrar ou tomares decisões. Perderes o interesse em atividades que habitualmente gostas.
- Pensares na morte e em morrer, incluindo pensamentos e planos suicidas.
- Tentar o suicídio.

Estes sintomas têm de ser consideráveis e persistentes: Por exemplo, sentires-te cansado/a significa que estás tão cansado/a que tens de te forçar para funcionares, não é aquele tipo de cansaço que sentes quando estiveste a trabalhar muitas horas e não dormiste o suficiente. Estes sintomas impedem-te de ter bom rendimento académico, profissional, ou de ter bons relacionamentos e não têm causas óbvias.



Para mais informações: http://teenmentalhealth.org/learn/mental-disorders/depresssion/ ou https://www.sns24.gov.pt/pt/tema/saude-mental/depressao/

Perturbação bipolar

A perturbação bipolar afeta, aproximadamente, 1% das pessoas no decurso das suas vidas e começa frequentemente antes dos 25 anos.

Alguém com perturbação bipolar tem episódios depressivos graves e também episódios maníacos ou hipomaníacos.

Sintomas:

Um episódio grave de depressão tem de durar pelo menos 2 semanas, durante as quais te sentiste triste ou deprimido/a durante a maior parte do dia e quase diariamente.

Também podes experienciar muitos dos seguintes sintomas:

- Comer muito mais ou muito menos que o normal.
- Dormir muito mais ou muito menos que o normal.
- Estares sempre em movimento ou quase não te moveres.
- Sentires-te realmente cansado/a e com falta de energia.
- Não sentires prazer ou alegria.
- Sentires-te inútil, sem esperança ou culpado/a.
- Teres dificuldade em te concentrar ou tomares decisões.
- Perderes o interesse em atividades que habitualmente gostas.
- Pensares na morte e em morrer, incluindo pensamentos e planos suicidas.
- Tentar o suicídio.

Um episódio maníaco que dura uma semana, em que o teu humor esteve em alta ou irritável e te sentiste muito mais ativo e enérgico que o habitual.

Também podes experienciar muitos dos seguintes sintomas:

- Sentires-te realmente confiante, capaz de fazer qualquer coisa (ainda que impossível).
- Sentires que não precisas de dormir e dormires pouco.
- Sentires-te super falador/a, como se tivesses palavras acumuladas dentro de ti que têm de sair e falares muito mais e muito mais depressa que o habitual.
- Sentires que os teus pensamentos estão agitados e mudam de uma ideia para outra muito depressa.
- Sentires-te facilmente distraído/a por detalhes pequenos e pouco importantes.
- Sentires-te motivado/a a fazer coisas, muitas vezes sem atingires objetivos.
- Sentires como se nada pudesse correr mal, mesmo que tenhas comportamentos perigosos, como sexo sem proteção, consumir drogas ou gastares todo o teu dinheiro.
- Ter delírios e crenças falsas e/ou alucinações.

Por vezes, as pessoas têm episódios hipomaníacos, que são uma forma menos severa de episódios maníacos. Pessoas com Perturbação Bipolar I experienciam episódios maníacos e pessoas com Perturbação Bipolar II experienciam episódios hipomaníacos.

Para mais informações: http://teenmentalhealth.org/learn/mental-disorders/ bipolar-disorder/ ou https://www.sns24.gov.pt/pt/tema/saude-mental/doenca-bipolar/



Perturbação de Ansiedade Social

A perturbação de ansiedade social afeta aproximadamente 4% das pessoas entre os 15 e os 24 anos.

Sintomas:

Medo intenso de situações sociais nas quais as pessoas te possam julgar ou em que podes sentir-te envergonhado/a, que dura pelo menos 6 meses.

- Evitas estas situações sociais sempre que possível.
- Medo ou ansiedade que são muito mais fortes do que aquilo que é suposto sentires perante este tipo de ameaça.

Estes sintomas, sem causas óbvias, têm de ser consideráveis e persistentes, que te impeçam de ter bom rendimento académico e profissional ou de ter bons relacionamentos.



Para mais informações: http://teenmentalhealth.org/learn/mental-disorders/ social-anxiety-disorder/

Perturbação de Pânico

A perturbação de pânico afeta aproximadamente 2% das pessoas entre os 15 e os 24 anos.

Sintomas:

Ataques de pânico intensos e incontroláveis que ocorrem sem razão aparente. Os ataques de pânico são sentimentos intensos de medo que, no seu pior momento, pode durar 10 minutos. Algumas sensações incluem:

- Batimentos cardíacos acelerados.
- Suores, calafrios ou afrontamentos.
- Tremores.
- Sentir que não consegues respirar ou como se estivesses a sufocar.
- Dor no peito. Enjoos.
- Sentir tonturas ou desmaiar.
- Sentires como se não estivesses no teu próprio corpo, como se estivesses a ver-te enlouquecer.
- Dormência ou formigueiro.
- Medo de perder o controlo, que vais enlouquecer ou até morrer.

Podes ficar preocupado/a em ter outro ataque de pânico e evitar lugares de onde seria difícil escapar se tivesses um ataque (por exemplo: multidões, autocarros). Estes sintomas têm de ser consideráveis e persistentes, ao ponto de te impedirem de ter bom rendimento académico, profissional ou de ter bons relacionamentos e não têm causas óbvias.

Para mais informações: http://teenmentalhealth.org/learn/mental-disorders/panic-disorder/

Perturbação de ansiedade generalizada

A perturbação de ansiedade generalizada afeta aproximadamente 9% das pessoas no decurso das suas vidas e afeta duas vezes mais as mulheres do que os homens.

Sintomas:

Preocupação excessiva e persistente sobre muitas coisas diferentes, que dura pelo menos 6 meses. Também podes experienciar muitos dos seguintes sintomas:

- Inquietação, sensação de estar no limite.
- Dificuldade em engolir.
- Dificuldade em concentrar.
- Dificuldade em adormecer.
- Tremores.
- Afrontamentos.
- Enjoos.
- Tonturas.
- Ir muitas vezes à casa de banho.
- Sobressaltar-se facilmente.
- Antecipar o pior em qualquer situação.
- Preocupações e inquietações excessivas com atividades normais do dia a dia.

Estes sintomas, sem causas óbvias, têm de ser consideráveis e persistentes, que te impeçam de ter bom rendimento académico e profissional ou de ter bons relacionamentos. Lembra-te que a ansiedade não é a mesma coisa que a resposta ao stress.

Para mais informações: http://teenmentalhealth.org/learn/mental-disorders/generalized-anxiety-disorder/ ou https://www.sns24.gov.pt/pt/tema/saude-mental/ansiedade/

Perturbação obsessivo-compulsiva (POC)

Em Portugal, a perturbação obsessivo-compulsiva (POC) tem uma prevalência de cerca de 4,4% da população e geralmente ocorre na infância tardia, adolescência ou início da idade adulta, com grande parte dos casos a começar antes dos 25 anos.

Sintomas:

Uma pessoa com POC experiencia obsessões, compulsões ou ambas. Estas podem causar muita angústia, podem persistir ao longo do tempo e impedir-te de seres capaz de ter bom rendimento académico e profissional e de ter bons relacionamentos. Estes sintomas têm de ser consideráveis e persistentes e significam muito mais do que seres uma pessoa organizada, cuidadosa, precisa e super-organizada.

As obsessões são pensamentos frequentemente recorrentes, que escapam ao teu controlo e te causam angústia e ansiedade consideráveis. Podem ser realistas ou não. Alguns exemplos incluem:

- Contaminação por germes.
- Dúvidas sobre se realizaste uma determinada ação (por exemplo: fechei a porta da frente?)
- Organizar as coisas numa ordem específica.
- Impulsos para cometer um ato violento.
- E mais.

As compulsões são comportamentos ou rituais repetitivos e frequentes. Embora as compulsões sejam uma forma de diminuir a ansiedade causada pela obsessão, na verdade elas pioram a obsessão a longo prazo. É muito difícil evitar compulsões. Alguns exemplos incluem:

- Lavar ou limpar.
- Confirmar se fizeste algo.
- Colocar coisas numa ordem específica. Contar objetos.
- Repetir ações.
- Procurar validação.

Para mais informações: http://teenmentalhealth.org/learn/mental-disorders/ obsessive-compulsive-disorder-ocd/ ou https://www.sns24.gov.pt/pt/tema/saude-mental/perturbacao-obsessiva-compulsiva/

Perturbação de stress pós-traumático (PSPT)

A perturbação de stress pós-traumático (PSPT) é uma perturbação mental que se pode desenvolver em resposta à exposição a um evento traumático, como os acidentes de viação, guerra, agressão sexual ou outro tipo de ameaças.

Sintomas:

Estes sintomas têm de ser consideráveis, persistentes e terem resultado de uma situação séria de perigo de vida, experienciada ou testemunhada. Estes sintomas não devem ser confundidos com a resposta ao stress agudo, que ocorre naturalmente após fator de stress intenso e ameaçador. A PSPT não resulta de episódios comuns, como a morte natural de um ente querido, o divórcio dos pais ou a perda de um emprego. Tornou-se moda rotular quase todas as situações de vida negativas de “traumáticas”, o que não é verdade.

Nota que não podes desenvolver PSPT sem experienciares ou testemunhares um episódio traumático. No entanto, a maioria das pessoas que experienciam ou testemunham um acontecimento potencialmente traumático não irão desenvolver PSPT.

Experienciar sintomas intrusivos, tais como:

- Memória recorrente, involuntária e intrusiva de um acontecimento.
- Sonhos perturbadores e recorrentes sobre o acontecimento.
- Reviver o acontecimento.
- Perturbação emocional e/ou física intensa ou prolongada quando exposto/a a algo que te recorda o acontecimento.
- Evitar qualquer coisa que te recorda o acontecimento.
- Dificuldade em recordar aspetos do acontecimento, pensamentos e crenças irrealistas e distorcidos sobre o acontecimento, sentires-te desligado/a ou desinteressado/a, com excesso de emoções negativas e falta de emoções positivas.
- Explosões de raiva, comportamento imprudente ou autodestrutivo, hipersensibilidade ao que te rodeia e dificuldade em te concentrares ou adormeceres.

Estes sintomas são graves e duram mais de um mês, além de tornar difícil para ti funcionares na escola, no trabalho e nos teus relacionamentos.

Esquizofrenia

A esquizofrenia afeta aproximadamente 1% das pessoas durante as suas vidas e começa normalmente antes dos 25 anos de idade.

Sintomas:

Estes sintomas têm de ser consideráveis e persistentes e não estarem normalmente associados à tua experiência diária:

- Delírios: Acreditar em algo que não é verdade, mesmo quando confrontado/a com provas.
- Alucinações: Ouvir, ver ou sentir qualquer outra coisa que na verdade não está a acontecer.
- Outros sintomas:
  - Pensamento ou discurso desorganizado, difícil de seguir e de compreender.
  - Movimento anormal (movimentos estranhos ou repetitivos) ou falta de movimento (completamente rígido/a).
  - Falta de emoções ou emoções entorpecidas.
  - Diminuição de atividade direcionada a um objetivo ou propósito.
  - Diminuição da capacidade de sentir prazer.
  - Diminuição do interesse na interação social/aparecimento de interações pouco usuais.

Estes sintomas, sem causas óbvias, desenvolvem-se normalmente gradualmente ao longo do tempo e impedem-te de seres capaz de ter bom rendimento académico e profissional ou de ter bons relacionamentos.



Para mais informações: http://teenmentalhealth.org/learn/mental-disorders/ Schizophrenia ou https://saudemental.min-saude.pt/dia-mundial-da-pessoa-com-esquizofrenia/

Perturbações do Comportamento Alimentar

As perturbações do comportamento alimentar são doenças que provocam distúrbios graves na forma como os doentes avaliam o seu peso e imagem corporal, com marcado impacto desta avaliação no seu autoconceito.

Sintomas:

Ficares tão obcecado/a com o teu peso e os teus hábitos alimentares que passa a interferir nas tuas emoções, pensamentos, comportamentos e em todos os aspetos da tua vida.

Dependendo da perturbação específica, podes:

- Usar estratégias pouco saudáveis para emagrecer.
- Comer descontroladamente.

- Basear a tua autoestima e valor próprio no teu aspeto ou no teu peso.
- Sentires-te deprimido/a ou infeliz a maior parte do tempo.

Para mais informações: https://www.sns24.gov.pt/pt/tema/saude-mental/perturbacoes-do-comportamento-alimentar/

Uso indevido de álcool e drogas

As drogas e o álcool são usados indevidamente por muitas pessoas, e isso pode ter impacto não só sobre ti próprio como sobre outras pessoas na tua vida. Se alguém na tua família luta com o abuso do álcool ou drogas, tu também podes estar em risco de uso indevido.

Sintomas da perturbação de uso de substância:

Uso de álcool ou drogas que interfere com a tua capacidade de teres bom rendimento académico, profissional e de ter bons relacionamentos.

No período de um ano, pelo menos dois dos seguintes:

- Ansiar por álcool ou drogas.
- Consumir mais álcool ou drogas do que tencionas.
- Dificuldade em reduzir o teu consumo de álcool ou drogas.
- Despender demasiado tempo a tentar obter, consumir álcool ou drogas ou a recuperar do seu consumo.
- Não fazeres aquilo que é suposto em casa, na escola ou no trabalho devido ao consumo de álcool ou drogas.
- Continuar a consumir álcool ou drogas, mesmo quando isso causa ou agrava os problemas sociais, físicos ou psicológicos.
- Escolher frequentemente o consumo de álcool ou drogas em vez de outras atividades sociais, trabalho ou de lazer.
- Usar álcool ou drogas em situações que te podem ser prejudiciais.
- Necessitar de consumir mais álcool ou drogas do que estás habituado/a para obteres o mesmo efeito.
- Experienciar a abstinência de álcool ou drogas.

Para mais informações: https://www.sns24.gov.pt/pt/tema/dependencias/comportamentos-aditivos/ ou https://www.icad.pt/

Outras áreas de atenção

Autolesão

A autolesão pode ser utilizada como estratégia para lidar com emoções avassaladoras e pode ocorrer com ou sem intenção suicida. Quando ocorre sem intenção de morrer, é habitualmente designada autolesão não suicida. Mesmo sem intenção suicida, pode resultar em lesões graves ou morte não intencional. Alguém que se automutila, normalmente, tem de aprender novas estratégias de lidar com as situações (muitas vezes através de terapia) para ser capaz de parar com a automutilação.

Sinais de alerta:

- Cortes, queimaduras, nódoas negras ou arranhões mal explicados ou inexplicados, principalmente nos braços, pernas ou estômago.
- Vestuário que não é adequado ao clima ou à situação, mas que cobre a maior parte do corpo (por exemplo: mangas compridas e calças num dia muito quente).
- Acumular lâminas de barbear/facas e outros objetos que podem ser usados para autolesionar-se.

Suicídio

O suicídio e as tentativas de suicídio estão associados a grande sofrimento e constituem um importante problema de saúde pública em Portugal e no mundo.

Sinais de alerta:

- Desespero e tristeza intensos e persistentes.
- Preocupação com a morte e o morrer.
- Perda de interesse em atividades regulares.
- Afastamento da família e amigos.
- Falar em como será quando já cá não estiverem.
- Desfazer-se de bens valiosos.

Para mais informações: http://teenmentalhealth.org/learn/suicide/ e https://www.sns24.gov.pt/pt/tema/prevencao-e-cuidados-de-saude/prevencao-do-suicidio/

Se tu ou alguém que conheces estiver a ter pensamentos sobre suicídio, isso é um sinal de que é preciso procurar ajuda. Confidencia a um membro da família ou a um amigo ou mentor em quem confias e procura ajuda do SSMBE da tua Instituição de Ensino Superior o mais depressa possível. Se o teu amigo está a sentir-se assoberbado por pensamentos suicidas, vai com ele (ou leva-o) às urgências imediatamente. Lembra-te que muitas pessoas que têm pensamentos suicidas graves e persistentes não morrem por suicídio porque existe ajuda disponível.

Jogo

Embora muitas pessoas sejam capazes de jogar sem terem grandes problemas, alguns estudantes jogam perigosamente a dinheiro, tanto em casinos, como online.

Sinais de alerta de problemas com jogo:

- Problemas recorrentes com dinheiro devido ao jogo.
- Pedir constantemente dinheiro emprestado aos amigos.
- Agir em segredo ou mentir acerca do jogo.
- Escolher jogar em vez de passar tempo com amigos e família.
- Nervosismo ou ansiedade, normalmente por causa de dinheiro.
- Evitar amigos a quem se deve dinheiro.
- Falar constantemente de jogo ou de dinheiro.
- Problemas nos relacionamentos devido ao jogo ou a perdas de dinheiro por causa do jogo.
- Negligenciar as responsabilidades devido ao jogo.

Para mais informações: https://www.sns24.gov.pt/pt/tema/dependencias/perturbacao-de-jogo/

Luto/Perda

Todas as pessoas experienciam uma perda em algum momento das suas vidas. Embora o luto possa ser muito doloroso, é natural e faz parte da vida. Não existe uma forma certa de viver o luto. Cada um sofre à sua maneira. Para algumas pessoas, o processo de luto pode durar algumas semanas ou meses até terem tempo de se ajustarem e adaptarem à perda. Outras pessoas podem não mostrar quaisquer sinais exteriores de sofrimento e aparentam seguir em frente muito depressa. Mas outros podem sentir o luto por longos períodos e precisar de ajuda profissional para seguirem em frente.

Se estás a sofrer por uma situação de perda e a dor que sentes não diminui, pensa em falar com um profissional de saúde acerca do que estás a sentir. Poderás beneficiar da conversa com um profissional especializado em saúde mental.

Para mais informações, visita: https://www.ordemdospsicologos.pt/ficheiros/documentos/opp_vamosfalarsobreluto.pdf

Tratamento

Sentir tristeza, preocupação, stress, ou outra emoção negativa não é o mesmo que experienciar uma doença mental. Estas experiências de sofrimento ou angústia emocional não requerem, por si só, tratamento. Em vez disso, procura o apoio da tua família e amigos e consulta a secção Gestão do Stress para conheceres algumas das estratégias para lidar com o stress, para te adaptares e cuidares de ti.

Qual a finalidade do tratamento de uma doença mental?

A finalidade ou o objetivo do tratamento de uma doença mental não é normalmente a cura da doença, pois isso nem sempre é possível. Em vez disso, o tratamento tem três objetivos:

- Diminuir os sintomas que a pessoa está a experienciar.
- Melhorar o desempenho da pessoa na sua vida diária (por exemplo, na escola/no trabalho, em casa, nos seus relacionamentos).
- Prevenir a recorrência dos sintomas.

Por que motivo alguns tratamentos são mais recomendados que outros?

Os tratamentos enquadram-se em três categorias mais amplas, dependendo da investigação e da avaliação científica:

- Tratamentos padrão: são tratamentos que foram sujeitos a rigorosa investigação e que têm boa evidência científica que sustenta a sua utilização numa perturbação específica. Por exemplo: Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) ou Inibidores Seletivos da Recaptação da Serotonina (ISRS) são tratamentos padrão para a depressão, devido à rigorosa investigação a que foram sujeitos, a qual suporta a sua utilização no tratamento da depressão.

Para mais informações, visita: https://www.sns24.gov.pt/pt/tema/saude-mental/depressao/

- Tratamentos Complementares: são tratamentos que foram sujeitos a uma avaliação rigorosa de investigação, mas que são utilizados frequentemente a par com tratamentos padrão. Por exemplo, Os Omega-3s podem ser utilizados em conjunto com a TCC para tratar a depressão, ainda que não estejam sustentados por investigação de qualidade
- Tratamentos alternativos: são tratamentos que não foram objeto de investigação rigorosa e não têm boa evidência científica que suporte a sua utilização. No entanto, ao contrário dos tratamentos complementares, os tratamentos alternativos são utilizados em substituição dos tratamentos padrão. Por exemplo, a utilização de Omega-3s ou de óleos essenciais para tratar a depressão, embora nenhum deles esteja sustentado por investigação de qualidade.



Quais são os diferentes tipos de tratamento?

Existem três tipologias mais amplas de tratamento, sendo que todas elas atuam no cérebro e ajudam a restaurar a função cerebral: psicológica, social e médica. Estes tratamentos podem ser utilizados isolada ou combinadamente, dependendo da perturbação específica e da pessoa a receber tratamento.

Como posso tomar uma decisão informada?

O tipo de tratamento que irás receber irá depender de ti e da perturbação a ser tratada. O teu médico deverá discutir contigo as diferentes opções baseadas em evidência, mas é recomendável que estejas preparado/a com uma lista de perguntas a colocar para assegurar que tomarás a decisão certa, para ti.

Encontra neste site respostas a perguntas no âmbito da doença mental
https://www.ordemdospsicologos.pt/ficheiros/documentos/opp_pr_reabilitacaopsicossocial.pdf



Como dizer a alguém que tens uma doença mental

Se foste diagnosticado com uma doença mental, pode ser crucial encontrares o teu próprio sistema de suporte na tua vida pós-secundário, para ficares e permaneceres bem. As pessoas que constituem o teu sistema de suporte podem incluir:

- Família e amigos de casa
- Novos amigos na Escola.
- Pessoal de apoio/serviços de apoio ao estudante, na faculdade.
- Professores e mentores/tutores.
- Médicos, psicólogos e outros profissionais de saúde mental.

Poderás ter sorte em poder contar com um sistema implementado na tua Instituição de Ensino Superior, ou poderás ter de te focar no desenvolvimento destes relacionamentos durante os próximos meses. Escolhe pessoas em quem confies e que demonstrem estar dispostas a apoiar-te. Lembra-te que nem todos os amigos ou familiares têm de fazer parte do teu sistema de apoio. Nunca deves sentir-te obrigado/a a falar com alguém sobre a tua doença mental só porque esse alguém faz parte da tua vida. Esta decisão é só tua.

Como ter esta conversa

Escolhe uma hora e um lugar em que possas ter privacidade.

Leva o teu tempo para partilhar e dá tempo à outra pessoa para reagir. Não esperes que a conversa dure apenas 30 segundos (embora isso possa acontecer!).

Inicia a conversa dizendo à pessoa porque estás a partilhar com ela. Por exemplo: “Fiquei a saber algo sobre o que tenho vivido ultimamente e gostaria de o partilhar contigo para te ajudar a perceber o que tenho andado a pensar nestas últimas semanas”.

Lembra-te que a outra pessoa poderá não saber grande coisa sobre doença mental e pode ter algum estigma. Faz o teu melhor para lhe explicar com calma (e será uma boa ideia investigares um pouco primeiro). Poderás também partilhar com a pessoa onde pode encontrar mais informação.

Saúde Sexual

A universidade poderá ser um período em que decides explorar ou aprofundar a tua própria sexualidade. Tomar decisões informadas e seguras sobre como te envolveres em atividades sexuais, poderá aumentar a probabilidade de experiências positivas e reduzir o risco de más experiências.

Consentimento para a atividade sexual

O consentimento, em que todas as partes estão seguras relativamente a danos emocionais, sociais e físicos, é parte essencial dos encontros sexuais positivos. O consentimento é crítico não só para a relação sexual, como para todos os atos sexuais, incluindo partilhar ou publicar imagens e vídeos com outras pessoas.

O que é o consentimento?

Consentimento é quando todas as pessoas envolvidas estão de acordo com um encontro sexual e têm liberdade para decidirem a qualquer momento que já não estão interessadas e desejam parar a atividade sexual. Se alguém for coagido, intimidado ou ameaçado para ter sexo, essa pessoa não deu o seu consentimento (mesmo que não tenha dito "não"). Se alguém estiver incapacitado (por exemplo, devido a álcool/drogas ou qualquer outro fator), não pode dar consentimento. O consentimento para um ato (por exemplo, beijar) não significa que a pessoa consentiu em outros atos (por exemplo, sexo oral ou relação sexual). Do mesmo modo, consentir num ato num dado momento no tempo (por exemplo, ter sexo esta semana) não significa que a pessoa tenha consentido no mesmo ato no futuro (por exemplo, ter sexo amanhã, na próxima semana, no próximo mês ou no próximo ano). Consentimento significa que num exato momento no tempo, a pessoa está de acordo em participar nesse ato sexual em particular. Se estiveres a iniciar a tua atividade sexual, é da tua responsabilidade obter consentimento.

Idade para consentir

Nem todas as pessoas estão habilitadas a dar consentimento. As crianças, os adolescentes até uma determinada idade, e muitas pessoas com incapacidade intelectual ou de desenvolvimento não estão habilitadas a dar consentimento, porque é provável que não entendam as consequências daquilo em que estão a consentir. De notar que isto inclui a partilha de imagens e vídeos com conteúdos sexuais (ver a secção de Tecnologia para mais informação). Em Portugal, a lei estabelece proteção penal específica para menores de 14 anos e prevê igualmente proteção entre os 14 e os 16 anos em determinadas circunstâncias, nomeadamente quando uma pessoa maior pratica um ato sexual de relevo abusando da inexperiência do/a adolescente. Para informação jurídica atualizada, consulta o Código Penal.



Para mais informações: https://diariodarepublica.pt/dr/legislacao-consolidada/decreto-lei/1995-34437675-70093719

Como dar consentimento

Podes dar consentimento dizendo abertamente "sim" ou usando outra expressão que indique que estás interessado em tentar ou em participar de uma atividade sexual.

Como saber se recebeste consentimento

Uma forma de teres a certeza é perguntar à outra pessoa se deseja participar em qualquer atividade sexual que estejas a propor e recebas "sim" como resposta. Quando o grau ou tipo de atividade sexual muda, podes também verificar se o teu parceiro continua a consentir perguntando "está tudo bem?" O que alguém veste ou o seu comportamento passado não implica consentimento.

- Não recebeste consentimento se o teu parceiro estiver bêbado, drogado ou inconsciente.
- Não recebeste consentimento se o teu parceiro não tem a idade legal para consentir.
- Não recebeste consentimento se usaste força, intimidação, manipulação ou autoridade para ter sexo com alguém – mesmo que a pessoa não diga explicitamente que não.
- Não recebeste consentimento se o teu parceiro disser que não (seja ao que for), te empurre (ou tenha qualquer outro gesto que implique que não está de acordo com o ato).
- Não recebeste consentimento se o teu parceiro, que anteriormente concordou com a atividade sexual, não estiver mais interessado em participar.
- Não recebeste consentimento se o teu parceiro estiver silencioso ou não responder.

Consentimento num relacionamento

O consentimento continua a ser necessário num relacionamento. Cada um dos parceiros tem o direito de declinar a atividade sexual, sempre que o desejar. O consentimento nunca é dispensado num relacionamento.

Escolher um método de proteção

Existem muitos tipos diferentes de proteção que podes usar para garantir sexo seguro. Assegura-te que tens toda a informação necessária (e discute com o teu médico sempre que apropriado) pode ajudar-te a tomar a decisão certa para ti. Lembra-te que o controle da natalidade e a proteção de infeções sexualmente transmissíveis (IST) são duas coisas diferentes. Se não usares preservativo, não estarás protegido contra as IST. E mesmo usando preservativo não é garantida uma proteção a 100% contra as IST, por isso faz um plano para te manteres seguro.

As próximas duas páginas contêm informação sobre vários tipos de controlo de natalidade disponíveis.

MÉTODO	COMO FUNCIONA	VANTAGENS	DESVANTAGENS
Pílula de contraceção (Feminina) *Requer Prescrição	• Pílula tomada todos os dias • Afeta os níveis hormonais, impede a ovulação, espessa o muco cervical para que o esperma não possa passar facilmente.	• É 99,7% eficaz na prevenção da gravidez se tomada corretamente. • 92% eficaz com o uso normal. • Reversível. • Torna os períodos menstruais mais regulares. • Diminui o acne. • Reduz o risco de alguns cancros.	• Não protege das IST. • Lembrar de a tomar todos os dias. • Pode causar manchas, náuseas, sensibilidade mamária, mau humor, dores de cabeça e aumento de peso. • Alguns outros medicamentos podem interferir com a eficácia da pílula.
Adesivo contracetivo (Feminino) *Requer Prescrição	• Adesivo fino para colar na pele. • Tem de ser trocado todas as semanas durante três semanas, seguido de uma semana de descanso. • Afeta os níveis hormonais, impede a ovulação e espessa o muco cervical para que o esperma não passe.	• Tem a mesma eficácia da pílula. • Reversível. • Só precisas de te lembrar de trocar uma vez por semana, em vez de tomar a pílula todos os dias. • Torna os períodos mais regulares.	• Não protege das IST. • Pode causar manchas, dores de cabeça ou sensibilidade mamária. • O adesivo pode irritar a pele ou descolar da pele. • Não é tão eficaz em mulheres com peso superior a 90 kg.
Anel contracetivo (Feminino) *Requer Prescrição	• Um anel flexível com 5,08 cm que é inserido na parte superior da vagina uma vez por mês e é retirado ao fim de três semanas. • Liberta hormonas que impedem a ovulação.	• Tem a mesma eficácia da pílula. • Reversível. • É fácil de usar • Torna os períodos menstruais mais regulares. • Não afeta a relação sexual.	• Não protege das IST. • A colocação pode ser incómoda. • Pode causar desconforto vaginal ou irritação. • Pode causar náusea, mau humor, dores de cabeça ou aumento/perda de peso.
Contraceção hormonal injetável (Feminino) *Requer Prescrição	• Injeção administrada por um profissional de saúde 4 vezes por ano. • Afeta os níveis hormonais, impede a ovulação e espessa o muco cervical para que o esperma não passe.	• 99,7% de eficácia na prevenção da gravidez quando utilizado corretamente. • 97% de eficácia com o uso normal. • Não tem efeitos colaterais relacionados com o estrogénio. • As injeções só precisam de ser administradas 4 vezes por ano. • Melhora os sintomas de endometriose. • Reduz o risco de cancro do endométrio.	• Não protege das IST. • Pode causar hemorragia irregular, diminuição da densidade mineral óssea (que volta ao normal ao parar com as injeções), aumento de peso e atraso em engravidar após parar com as injeções.
Dispositivo Intrauterino (DIU) (Feminino) *Requer Prescrição	• Dispositivo em forma de T inserido no útero por um médico (e pode permanecer lá até 5 anos). • Fabricado em cobre ou plástico com progestina adicionada • Impede o esperma de fertilizar o óvulo, causa alterações no revestimento do útero e no muco cervical.	• 99.2-99.4% de eficácia na prevenção da gravidez. • Pode durar até 5 anos. • Não contém estrogénio. • Não interfere na relação sexual. • Os dispositivos DIU em cobre também podem ser usados como contracetivos em situações de emergência, se inseridos por um médico até 120 horas (5 dias) após uma relação sexual desprotegida.	• Pode aumentar o fluxo menstrual e causar cãibras. • A perfuração do útero durante a inserção do dispositivo é rara, mas possível. • Sai do lugar em 2-10% das mulheres. • Não protege das IST. • Tem de ser inserido e retirado por um médico.



MÉTODO	COMO FUNCIONA	VANTAGENS	DESVANTAGENS
Preservativos (Feminino) *Não necessitam prescrição.	• Uma bolsa pré-lubrificada que forra as paredes da vagina. • Previne o contacto genital direto e a troca de fluidos ao forrar a vagina.	• 95% de eficácia na prevenção da gravidez quando usado corretamente. • 79% de eficácia com o uso normal. • Pode ser usado por pessoas com alergia ao látex. • Reduz o risco de algumas IST.	• Podem ser desconfortáveis ao inserir e são normalmente mais caros que os preservativos masculinos. • Não reutilizáveis. • Produzem ruído durante a relação sexual. • Podem escorregar ou rasgar.
Preservativos (Masculino) *Não necessitam prescrição.	• Revestimento em látex ou poliuretano adaptável ao pénis ereto. • Tal como o preservativo feminino, impede o contacto genital direto e a troca de fluidos.	• 98% de eficácia na prevenção da gravidez se usado corretamente. • 85% de eficácia com o uso normal. • Melhor forma de proteção das IST. • Fáceis de obter e muitas vezes grátis. • Disponíveis numa variedade de tamanhos, formas, espessuras, cores e sabores.	• Algumas vezes os preservativos podem reduzir as sensações de qualquer um dos parceiros. • Algumas pessoas são alérgicas ao látex, mas existem preservativos disponíveis sem látex. • Não reutilizáveis. • Podem escorregar ou rasgar.
Retirada (Interrupção do coito) (Masculino)	• Quando o homem retira o pénis antes da ejaculação.	• Fácil e sem custos. • Aproximadamente 73% de eficácia. • Sem hormonas ou barreiras.	• Risco significativo de gravidez se feito incorretamente. • Não protege das IST ou da pré-ejaculação que contém algum esperma. • Requer autocontrolo, experiência e confiança. O homem tem de estar absolutamente certo de quando vai ejacular. • Não é muito recomendado.
A pílula do “dia seguinte” (Feminino) *Muitas vezes disponíveis em Portugal, sem prescrição	• Apenas para uso de emergência. • O prazo depende do tipo de contraceção de emergência: o acetato de ulipristal pode ser utilizado até 120 horas (5 dias) e o levonorgestrel até 72 horas (3 dias) após a relação sexual de risco.	• Não afeta a fertilidade futura e é fácil de utilizar. • Pode prevenir a gravidez após uma relação sexual desprotegida.	• Não protege das IST. • Pode causar náuseas. • É menos eficaz do que os métodos contracetivos de utilização regular. • Não deve ser usada regularmente.



Podes também consultar o site:
https://www.sns24.gov.pt/pt/tema/saude-sexual-e-reprodutiva/contracecao/

Infeções sexualmente transmissíveis (IST)

As infeções sexualmente transmissíveis podem causar sérios problemas de saúde se não forem tratadas. Quando inicias um relacionamento sexual, por muito breve que seja, é importante decidirem juntos como melhor evitar a probabilidade de contrair uma IST. O teu risco de contrair uma IST aumenta quando não tomas medidas de proteção, particularmente quando o uso de álcool ou drogas impactar a tua capacidade de tomar decisões seguras.

As páginas seguintes listam informação sobre muitas das IST sobre as quais deves estar consciente.

IST	*QUAIS SÃO OS SINTOMAS*	*COMO SE TRANSMITE*	*COMO SE TRATA*	*LONGO PRAZO*
Clamídia	Muitas pessoas não apresentam sintomas. Se os sintomas ocorrerem, aparecem normalmente entre 2 dias e 2 semanas depois de contrair a infeção. **Nas mulheres:** corrimento vaginal, dor durante a relação sexual e ao urinar, bem como sangramento entre os períodos menstruais. **Nos homens:** dor ao urinar e corrimento/ prurido no pénis. Também pode ocorrer dor ou edema nos testículos.	Transmitida através de sexo oral, anal ou vaginal desprotegido.	Tratamento com antibióticos, de acordo com indicação clínica. Os/As parceiros/ as sexuais devem ser informados/ as e avaliados/as, podendo necessitar de tratamento. Evitar a relação sexual (vaginal, anal ou oral) durante o tratamento. A Clamídia não pode ser diagnosticada com uma análise sanguínea, mas deves fazer análises no espaço de 3 meses para verificar se foi contraída alguma outra infeção ao mesmo tempo.	**Nas mulheres:** Pode causar doenças inflamatórias pélvicas (DIP), as quais podem causar danos permanentes nas trompas de Falópio e no útero, dor pélvica crónica, infertilidade e potencialmente gravidez ectópica fatal (gravidez fora do útero). Além disso, as mulheres infetadas com Clamídia têm maior probabilidade de serem infetadas com VIH, se expostas. A Clamídia também pode ser transmitida ao bebé durante o parto. **Nos homens:** Pode causar esterilidade.
Herpes Genital	Aparecem nódulos cor-de-rosa dolorosos dentro de 2 a 20 dias após exposição, que podem causar prurido e/ou ardor. Podem ser confundidos com picadas de insetos ou outro problema dermatológico. Outros sintomas incluem: glândulas inchadas, sintomas parecidos com gripe, febre, dores musculares, ardor ao urinar, corrimento vaginal e dor durante a relação sexual.	Transmitida por contacto com feridas ou áreas infetadas (incluindo ao beijar alguém com herpes labial ativa). Não tem de existir contacto sexual. A transmissão também pode ocorrer durante uma relação sexual oral, anal ou vaginal com um parceiro infetado que não tenha uma ferida visível ou possa mesmo não saber que ele ou ela estão infetados.	Não existe cura, mas a medicação antiviral pode ser usada para diminuir os surtos ou a dor associada aos surtos. A relação sexual (vaginal, anal ou oral) deve ser evitada durante um surto ativo. Os preservativos devem ser usados sempre, incluindo no sexo oral, devido ao vírus Herpes poder ser transmitido mesmo quando não existe um surto ativo.	Raramente ocorrem efeitos agravados a longo prazo. Por vezes é transmitida ao bebé durante o parto e, caso o seja, pode levar a danos cerebrais severos ou à morte do bebé. Feridas abertas associadas à Herpes aumentam a vulnerabilidade ao VIH.

IST	QUAIS SÃO OS SINTOMAS	COMO SE TRANSMITE	COMO SE TRATA	LONGO PRAZO
Gonorreia	Os sintomas são semelhantes aos da Clamídia. Manifesta-se entre 1 e 14 dias após a exposição. A infeção pode aparecer no reto, no pénis, no cérvix uterino (colo do útero) ou garganta. **Mulheres –** Sintomas ligeiros. Dor ou ardor ao urinar, corrimento vaginal ou retal, sangramentos entre os períodos. **Homens –** Corrimento esverdeado ou amarelado do pénis, dor ou ardor ao urinar e por vezes dor ou inchaço nos testículos.	Contágio através de sexo oral, anal ou vaginal não protegido. Não é necessário ocorrer ejaculação para que haja contágio homem-mulher. Mesmo que os sintomas de um dos parceiros não sejam visíveis, podem ainda assim transmitir a infeção a outra pessoa.	Ambos os parceiros devem ser tratados com antibióticos. A duração do tratamento varia dependendo da medicação utilizada, podendo ser tão breve quanto uma única dose. Evitar a relação sexual (vaginal, anal e oral) durante o tratamento.	Se não for tratada, a gonorreia pode causar infertilidade tanto no homem como na mulher. **Mulheres –** Causa comum de doença inflamatória pélvica (DIP) que pode causar danos permanentes nas trompas de Falópio, dor pélvica crónica, infertilidade e potencial gravidez ectópica fatal (gravidez fora do útero). Também pode ser transmitida ao bebé durante o parto e aumenta a vulnerabilidade ao VIH, se exposto.
Hepatite C	Infeção viral do fígado que pode ser aguda ou crónica. Muitas pessoas não apresentam sintomas.	Transmite-se sobretudo por contacto com sangue infetado, incluindo partilha de agulhas/seringas ou exposição a material contaminado. A transmissão sexual é possível, sobretudo em práticas que envolvam exposição a sangue.	É tratável e, em mais de 95% dos casos tratados, curável com antivirais de ação direta.	Sem tratamento, a infeção crónica pode evoluir para cirrose e carcinoma hepatocelular.
Hepatite B	Nem todas as pessoas revelam sintomas de Hepatite B. Náuseas, cansaço, pele ou olhos amarelados (icterícia). Perda de apetite, urina escura ou fezes claras. Uma infeção aguda poderá durar até 6 meses e 90% das pessoas recuperam e desenvolvem imunidades. Outras pessoas desenvolvem hepatite B crónica, que requer acompanhamento clínico.	Contágio através de relação sexual anal, vaginal ou oral desprotegida, por partilha de agulhas, lâminas ou outros produtos pessoais que tenham estado em contacto com o sangue, ou da mãe infetada para o bebé durante o parto.	Não existe tratamento para a Hepatite B aguda. A vacinação preventiva é a melhor proteção contra a Hepatite B. A Hepatite B é diagnosticada através de uma análise sanguínea. A hepatite B crónica pode ser tratada com medicamentos antivirais, quando clinicamente indicado.	A maioria das pessoas recupera completamente em um a dois meses. Outras não obtêm a cura e podem sofrer de problemas no fígado a longo prazo que podem conduzir à morte.

IST	QUAIS SÃO OS SINTOMAS	COMO SE TRANSMITE	COMO SE TRATA	LONGO PRAZO
Escabiose	Ácaros parasitas que fazem buracos sob a pele e põem ovos, que espalham a infeção para diferentes áreas do corpo após a eclosão. Aparece normalmente em zonas quentes do corpo, como o interior do cotovelo, nádegas, a parte de trás do joelho, seios, pénis, debaixo das unhas, etc.	Contágio através de contacto íntimo com pessoa infetada ou com roupas pessoais e de cama de pessoa infetada.	Loção prescrita pelo médico, a aplicar em todo o corpo. Lavar todas as roupas pessoais, de cama e toalhas em água quente. Aspirar ou embalar (pelo menos durante três dias) tudo o que não possa ser lavado.	Possível infeção bacteriana devido ao friccionar constantemente.
Tricomoníase	1 em cada duas mulheres e a maioria dos homens nunca terão sintomas. Caso os tenham, os sintomas aparecerão no prazo de uma semana (o mais comum) até 6 meses depois de contraída a infeção. **Mulheres –** Vulva com vermelhidão, inchaço e comichão. Dor ao urinar e na relação sexual e/ou desconforto pélvico. Poderá ocorrer corrimento vaginal amarelo-esverdeado com odor forte. **Homens –** pode ocorrer irritação dentro do pénis, corrimento ligeiro, ardor leve após urinar ou ejacular.	A Tricomoníase é causada por um parasita minúsculo e é normalmente transmitida através da relação sexual (pénis para vagina ou vagina para vagina) ou pela área genital fora da vagina. Também pode ser transmitida pela partilha de objetos sexuais e roupa interior. Não é comum a tricomoníase infetar outras áreas do corpo, como a boca ou o ânus.	O tratamento inclui um antibiótico oral de toma única ou 2 doses com um intervalo de 24 horas ou durante vários dias. Evitar a relação sexual enquanto os dois parceiros estão em tratamento. Embora nos homens os sintomas possam não ser aparentes ou desaparecerem em poucas semanas sem tratamento, eles podem continuar a infetar mulheres até estarem tratados.	Se não for tratada, a tricomoníase pode levar a doença inflamatória pélvica (DIP), parto prematuro, peso reduzido à nascença e risco acrescido de infeção se exposto ao VIH.

IST	QUAIS SÃO OS SINTOMAS	COMO SE TRANSMITE	COMO SE TRATA	LONGO PRAZO
Sífilis	Os sintomas iniciais aparecem dentro de 10 a 90 dias após exposição, nos órgãos genitais, ânus ou garganta. Existem 4 estádios de sintomas. Os estágios Primário e Secundário são os mais infeciosos. Os estádios Latente e Terciário são os mais graves. Sintomas do Estádio Primário: Úlcera geralmente indolor (designada cancro duro ou *chancre*) – pode sarar por si só, mas isso não significa que a infeção tenha passado. Sintomas do Estádio Secundário: Os sintomas são: sintomas semelhantes aos da gripe, erupção cutânea, gânglios linfáticos inchados, dores musculares e articulares. Normalmente duram entre 3 e 12 semanas, mas a infeção continua presente depois de os sintomas desaparecerem. Sintomas do Estádio Latente: Os sintomas podem durar anos e não são óbvios, mas as bactérias multiplicam-se. Sintomas do Estádio Terciário: os sintomas de infeção deste estágio causam grandes complicações de saúde que podem levar à morte. Ocorrem em pessoas não tratadas.	Contágio através de sexo anal, oral ou vaginal desprotegido. Causado por bactéria.	Antibióticos. Pode contrair de novo sífilis, por isso evita a relação sexual até que ambos os parceiros estejam totalmente tratados. O diagnóstico é feito através de análise sanguínea.	Mesmo que os sintomas desapareçam, a infeção continua no corpo até que esteja tratada adequadamente. Pode afetar o cérebro, os nervos, os olhos, o coração, os vasos sanguíneos, o fígado, os ossos e as articulações. Os sintomas de um estado avançado de sífilis incluem falta de coordenação muscular, psicose, paralisia, dormência, cegueira e podem levar à morte.
Chatos (piolhos púbicos)	Pequenos piolhos que se alimentam do sangue humano e deixam os seus sacos de ovos na base dos pelos púbicos. Os sintomas incluem prurido, picadas de inseto que se assemelham a manchas azuis com partículas pretas finas na roupa interior.	Contágio através de contacto com outra pessoa (mesmo sem relação sexual), ou por contacto com roupa de cama, toalhas ou roupas de uma pessoa infetada.	As farmácias disponibilizam um champô sem receita médica. Normalmente é necessária apenas uma dose. Todas as roupas de cama/toalhas/roupas devem ser lavadas e outros objetos aspirados ou embalados durante uma semana.	Os piolhos não desaparecem sem tratamento. Possível infeção bacteriana devido ao coçar constante.

IST	QUAIS SÃO OS SINTOMAS	COMO SE TRANSMITE	COMO SE TRATA	LONGO PRAZO
Vírus do Papiloma Humano (HPV) (Verrugas genitais e Carcinomas)	Muitas das pessoas infetadas nem sequer sabem que estão infetadas. A infeção por HPV pode ser detetada através de testes de HPV; a citologia cervical avalia alterações celulares do colo do útero. As verrugas são causadas por algumas estirpes do HPV. Podem aparecer em qualquer sítio da área genital. Uma vez contraída a infeção pelo vírus, demora 1 a 3 meses a aparecer. Nódulos indolores cor-de-rosa/brancos ou nódulos maiores em forma de couve-flor. Certos tipos de carcinomas cervicais, anais ou penianos estiveram ligados a outras estirpes de HPV. Embora haja uma vacina para estas estirpes do vírus, ainda há muito que não sabemos.	O HPV é transmitido através de contacto pele com pele, normalmente através de relação sexual.	Não existe tratamento para o HPV que causa mutações nas células cervicais, mas muitas infeções por HPV desaparecem sem tratamento. Os antibióticos ou outros medicamentos não tratam o HPV. Os cremes tópicos, os lasers, o tratamento pelo frio ou por queimadura podem ser utilizados para tratar as verrugas, mas são frequentemente bastante dolorosos. A vacinação contra o HPV integra o Programa Nacional de Vacinação. O esquema geral recomendado é de duas doses da vacina HPV9, aos 10 anos de idade, para ambos os sexos. Existem esquemas de vacinação tardia/ recuperação definidos pela DGS; para informação atualizada, consulta a Norma DGS n.º 002/2026 ou um profissional de saúde.	Estima-se que uma percentagem significativa da população mundial esteja infetada com HPV durante a sua vida. As estirpes ligadas ao cancro não são as mesmas que as ligadas à presença de verrugas na área genital. É importante lembrar que o HPV é transmitido através de contacto pele com pele e, por isso, mesmo que não tenhas relações sexuais, mas toques os genitais, podes contraí-lo. Qualquer forma de contacto pele com pele com alguém infetado com HPV pode transmitir o vírus, incluindo o sexo anal.
VIH/SIDA	Pode demorar anos, após contrair VIH, para que os sintomas se manifestem. Os sintomas podem começar 3 a 6 semanas, após exposição, incluindo os sintomas semelhantes aos da gripe, febre, náuseas, dores de cabeça, fadiga, diarreia, manchas brancas na boca e nódulos linfáticos inchados. Estes sintomas desaparecem normalmente em 1 a 4 semanas e são frequentemente confundidos com gripe.	Contágio através de exposição a fluidos corporais, incluindo: • contacto com sémen ou fluido vaginal através da relação sexual desprotegida. • É possível contrair através de sexo oral, mas o risco é muito menor. • partilha de agulhas. • contacto com sangue infetado ou leite materno.	Não existe atualmente cura para a infeção por VIH, mas o tratamento antirretroviral é altamente eficaz, permitindo suprimir a replicação viral e preservar o sistema imunitário. A infeção por VIH pode ser diagnosticada através de testes laboratoriais. O período de janela depende do tipo de teste utilizado. Perante uma exposição recente, procura aconselhamento num serviço de saúde para saber quando realizar ou repetir o teste e para avaliar, quando indicado, a profilaxia pós-exposição.	Sem tratamento, a infeção por VIH pode progredir para SIDA. Com tratamento antirretroviral eficaz, essa progressão pode ser evitada e as pessoas com VIH podem viver vidas longas e saudáveis. Uma carga viral indetetável mantida sob tratamento eficaz impede a transmissão sexual do VIH (I=I).

Gravidez não planeada

A relação sexual vaginal pode resultar em gravidez mesmo que se use proteção anticoncecional. Caso tu ou a tua parceira engravidem, inesperadamente, é importante para ambos saber quais são as opções em Portugal (apresentadas abaixo, por ordem alfabética) que vos possam ajudar a decidir se mantêm ou não a gravidez.

- Aborto: Aborto significa pôr fim à gravidez e pode ser feito no hospital ou numa clínica especializada. O aborto é seguro e legal em Portugal. Se escolheres fazer um aborto, deverás fazê-lo o mais cedo possível, no início da gravidez.



Para mais informações sobre o aborto, visita:
https://www.sns24.gov.pt/pt/tema/saude-da-mulher/interrupcao-voluntaria-da-gravidez/

- Adoção: A adoção significa que outra pessoa se prontifica a criar a criança como se fosse sua. Em Portugal, a adoção é um processo legal acompanhado pelas entidades competentes em matéria de adoção e concluído judicialmente. Se considerares esta opção, procura informação e acompanhamento junto da Segurança Social.

- Parentalidade: Se optarem por criar e serem pais da criança é importante que a mãe visite o médico para receber cuidados pré-natais o mais cedo possível.

Questões a considerar para tomares a tua decisão:

- Estás envolvido/a com a outra pessoa? Estás numa relação estável? Se não, isso é importante para ti?
- Quais são as tuas responsabilidades? (por exemplo: escola, trabalho, família, tempo)
- Quais são os teus objetivos de vida?
- Que tipo de vida poderás proporcionar a uma criança?
- Qual é a tua realidade financeira? Podes sustentar uma criança? Consegues com as tuas qualificações/educação arranjar um emprego onde ganhes o suficiente para fazer face às tuas futuras necessidades?
- Quais são os teus valores/convicções pessoais (religiosos e outros)?
- Tens tempo para criar uma criança e estudar?
- Tens suporte social da tua família e amigos?
- A tua família está perto de ti e está disposta a ajudar?
- Do que estás disposto a abdicar? (por exemplo, atual vida social, viver num determinado lugar, ficar na Instituição de Ensino Superior, etc.)


HYDRATED

Há muitos aspetos da tua vida que terão de ser considerados enquanto refletes sobre esta questão tão importante. Tentar resolver tudo sozinho/a pode ser muito difícil. Poderá ser importante recorreres ao teu Centro de Saúde e ainda ao Serviço de Saúde Mental e Bem-Estar da tua escola para obteres ajuda. Embora possa ser tentador evitar a situação, lembra-te que algumas opções só podem ser tomadas no início da gravidez. Evitar a realidade pode resultar em ter de tomar uma decisão com a qual não estás confortável apenas porque já não restam mais opções.

Pornografia na internet e relacionamentos

A evolução da internet nas últimas décadas levou a um aumento extraordinário da popularidade do comércio sexual. Comércio sexual é um termo que abrange os produtos sexuais, serviços ou imagens que incluem uma transação comercial. Até mesmo a pornografia gratuita na internet é uma transação comercial, pois gera rendimento através da publicidade no site. O consumo generalizado de pornografia na internet é um fenómeno social relativamente recente e há muito que ainda não sabemos sobre o seu impacto nas experiências sexuais na tua geração. Algumas pesquisas indicam que o uso frequente de pornografia na internet pode tornar-se um hábito regular e criar dificuldades em conseguir desenvolver intimidade com parceiros humanos. Outra pesquisa sugere que o uso de pornografia na internet pode ser uma componente de uma vida sexual saudável. O mais importante é saber como o uso de pornografia na internet te afeta e ao teu(s) parceiro(s).

Pergunta a ti próprio/a o que pensas e sentes em relação à pornografia e que papel ela deveria desempenhar nos teus relacionamentos íntimos. Se estás num relacionamento exclusivo, discute com o teu parceiro qual é a sua posição e confia nos teus instintos. Se isso te fizer sentir mal, é porque não está certo. Se é algo que escolheste usar, certifica-te que existe um equilíbrio com relacionamentos saudáveis e que estás aberto a pessoas reais.

Agressão sexual

A agressão sexual é uma atividade que ocorre sem consentimento. Isto inclui todas as formas indesejadas de atividade sexual, incluindo a tomada e partilha de imagens ou vídeos, ameaças verbais e atos, tais como agarrar/acariciar, beijar e violar. Embora os *media* se foquem largamente em agressões sexuais a mulheres, os homens também podem sofrer agressões sexuais, tal como pessoas de qualquer orientação sexual ou identidade de género.

Se achas que sofreste uma agressão sexual:

- Vai para um sítio seguro.
- Fala com uma pessoa idónea e em quem confias, que pode ajudar-te a procurar assistência médica e/ou ajuda das autoridades policiais.
- Procura ajuda o mais rápido possível e, se puderes, evita tomar banho ou lavar as tuas roupas.
- Também podes recorrer a ajuda ligando o 112 ou dirigires-te ao Serviço de Urgência ou Centro de Saúde na tua área.
- Liga para o gabinete de saúde da tua Instituição de Ensino Superior ou para a linha direta comunitária ou linha direta para as agressões sexuais.
- Se tiveres mensagens de texto (ou qualquer outra coisa que possa servir como meio de prova) da pessoa que te agrediu sexualmente, não as apagues – elas poderão mais tarde serem utilizadas para provar a agressão.
- Considera a hipótese de chamar a polícia. Não tens obrigatoriamente de apresentar queixa na altura, mas chamar a polícia tão cedo quanto possível pode garantir que mais tarde terás toda a informação necessária para apresentar a queixa.

Se alguém te diz que sofreu uma agressão sexual:

- Tem cuidado com o teu discurso. Evita dizer “Não posso acreditar…” ou fazer comentários de como isso parece fora do normal. Isto diz à pessoa que tu não és a pessoa com quem ela deveria ter falado pois pareces não acreditar nela. Em vez disso diz algo como:
  - “Lamento muito o que aconteceu.”
  - “Acredito em ti.”
  - “Não é culpa tua.”
  - “Não estás sozinho/a.”
  - “O que precisas? O que posso fazer?”

- Permanece calmo/a. Entrar em pânico não vai ajudar a pessoa a sentir-se melhor e pode fazer com que fique ainda menos disposta a revelar algo mais.

- Dá apoio. Não tentes resolver o problema ou fazer promessas que não podes cumprir. Lembra-te que a pessoa te está a contar porque confia em ti, por isso respeita essa confiança.

- Não insistas em saber detalhes, mas ouve atentamente se eles forem revelados. Dependendo do vosso relacionamento e de quanto a pessoa conseguiu processar o que lhe aconteceu, pedir detalhes específicos pode fazer mais mal do que bem. A polícia pode precisar destas informações, mas tu não precisas, a menos que o/a teu/tua amigo/a escolha revelar-te.

- Encoraja a pessoa a procurar ajuda. Encoraja a pessoa a procurar cuidados médicos se a agressão foi recente ou, a reportar às autoridades policiais, se ela se sentir confortável. Se não for o caso, não reportes à polícia o que aconteceu sem o consentimento dela. A pessoa poderá sentir-se mais confortável se a acompanhares ao Serviço de Urgência ou à esquadra policial.



Para mais informações úteis visita:
https://www.policiajudiciaria.pt/violacao-abuso-sexual-o-que-fazer-em-caso-de/



Para serviços de apoio a agressão sexual, visita:
https://apav.pt/crimes-sexuais/precisodeajuda/


Cameras In Use

4

Individualidade

Identidade

Mas afinal, quem és tu?

Para muitas pessoas, o Ensino Superior é muito mais do que apenas a vida académica. Sim, estás a aprender e a treinar para a tua futura carreira, mas também estás a aprender sobre quem és. O Ensino Superior pode proporcionar-te imensas oportunidades para explorar novas experiências e experimentar novas identidades, para perceberes o que se ajusta ou não a ti. Quando éramos mais novos, sentíamos frequentemente que precisávamos de nos ajustar a um molde muito limitado – por exemplo:"Sou um atleta"; "Sou artístico" ; "Sou inteligente." Isso fazia parte do nosso desenvolvimento normal. Mas isso era antes… e estamos no agora. Nesta altura, como foste exposto/a a muitas experiências diferentes e a pessoas diferentes, provavelmente já tomaste consciência de que quem és não se resume a um 'eu' estático e imutável, mas que quem és pode mudar ao longo do tempo, e que poderás até ter várias identidades ao mesmo tempo. Não és apenas uma coisa, mas sim uma combinação de muitas identidades diferentes. Estas identidades integram e emergem da tua experiência passada, das tuas fraquezas e forças pessoais, das tuas preferências, educação e muito mais. É importante tomar consciência de que esta mudança em quem tu és continua ao longo de toda a tua vida e que cada ciclo da vida ajuda a definir a pessoa que és e a pessoa em que te tornas. Compreender a tua própria identidade pode ajudar-te a compreender como experiencias o stress, porque reages da forma que reages em determinada situação e o que precisas em termos de apoio e autocuidado à medida que vais encontrando desafios ao longo da vida. Cada uma das secções que se seguem tem algumas perguntas que podes colocar a ti próprio para compreender melhor a tua própria identidade.

Raça e etnia

A raça ou a identidade étnica com que te identificas podem influenciar a tua identidade. Isto inclui, mas não só, a forma como te vestes, como falas e interages com pessoas que se identificam de forma semelhante ou diferente. A tua raça ou etnia podem trazer-te vantagens ou desvantagens, e desafios. Compreender como a tua raça ou identidade étnica te afeta pode ajudar-te a compreenderes-te melhor e a prosseguires com sucesso pelas complexas interações humanas da tua vida quotidiana.

Questões para colocares a ti próprio/a:

→ Identificas-te com alguma raça ou etnia em particular?

?

→ Como é que a minha raça ou identidade étnica influenciam quem eu sou e como ajo?

?

Género

A tua identidade de género é o teu sentimento interior de ser um homem ou uma mulher, ambos ou nenhum. Pode ser diferente do teu sexo biológico.

A tua expressão de género é a forma como te apresentas ou te mostras ao mundo. A sociedade pode muitas vezes pressionar a pessoa a definir e expressar o seu género de um modo particular (por exemplo: os rapazes devem vestir-se como rapazes e as raparigas como raparigas). Isto pode limitar o conforto que a pessoa sente ao expressar o seu género.

Para mais informações sobre a identidade de género, consulta a secção abaixo sobre a descoberta de ti próprio.

Questões para colocares a ti próprio/a:

→ Como identifico o meu género?



→ Como gosto de expressar o meu género?



→ Sinto que a expressão do meu género está limitada pela sociedade? Se sim, como?



→ Que aspetos da minha vida influenciam a forma como expresso o meu género (por exemplo: família, amigos, religião, os media, a cultura, a etnia, etc.)?



Cultura

A tua cultura inclui muitas componentes diferentes. Algumas delas são valores, ética, formas de ver o mundo, localização geográfica, relações interpessoais, música, vestuário e gastronomia. A linguagem, tradição e participação em rituais podem ser todos parte de como defines e ages dentro da tua cultura. A conexão cultural não é uma condição estática, por isso é importante ter consciência de como a tua cultura te impacta e de como impactas a tua cultura ao longo do tempo.

Questões para colocares a ti próprio/a:

→ Com que grupo(s) cultural(ais) me identifico?



→ De que forma o(s) meu(s) grupo(s) cultural(ais) influencia(m) quem eu sou?



→ De que forma o(s) meu(s) grupo(s) cultural(ais) influencia(m) os meus interesses e valores?



→ De que forma as minhas conexões culturais me dão um sentido de mim próprio/a e/ou de pertença?



Família e comunidade

As pessoas que consideras serem a tua família e a tua comunidade influenciam o que fazes, a forma como pensas, as coisas de que gostas, e muito mais. Algumas vezes isto pode significar que pensamos e nos comportamos de forma idêntica à nossa família/comunidade e outras vezes pode significar que fazemos intencionalmente coisas bastante diferentes. Compreender o papel que a tua família e a tua comunidade desempenham na tua vida vai ajudar-te a lidar melhor com as diferentes experiências que surgem no teu caminho.

Questões para colocares a ti próprio/a:

→ Como defino a minha família e a minha comunidade?



- De que forma a minha família e a minha comunidade influenciam a forma como interajo com as outras pessoas?



- De que forma a minha família e a minha comunidade influenciam os meus valores?



- Em que medida sou parecido/a com os outros membros da minha família e da minha comunidade, e em que medida sou diferente?



Personalidade

Os teus traços de personalidade incluem a tua abertura a novas experiências: o quanto extrovertido e agradável és; como vives e lidas com as tuas emoções; e muito mais. A tua personalidade nasce contigo e é formada e reformulada ao longo da tua vida.

Questões para colocares a ti próprio/a:

- Como descrevo a minha personalidade?



- Como os outros descrevem a minha personalidade?



- De que forma a minha personalidade influencia a forma como interajo com as outras pessoas?



Valores

Os teus valores são julgamentos que fazes acerca do que é importante para ti e para as outras pessoas. Estes julgamentos podem ajudar-te a moldar os teus pontos de vista e os teus comportamentos, e impactar o teu crescimento e o teu desenvolvimento pessoal. Os nossos valores vêm dos nossos lares, pais, comunidades, escolas, pares, cultura, religião, pessoas que respeitamos e da sociedade em geral. Por vezes alguns dos nossos valores podem colidir com outros e pode ser desafiador descobrir como resolver este conflito.

Questões para colocares a ti próprio/a:

→ O que valorizo?



→ De onde vêm os meus valores?



→ De que forma os meus valores influenciam a forma como vejo o mundo?



Força interior e desafios

Todos temos pontos fortes e desafios – aquelas coisas que nos parecem fáceis e naturais, e outras que nos parecem dar mais trabalho. Compreender como os teus próprios pontos fortes e desafios estão relacionados com a tua identidade pode ajudar-te a seguir melhor o teu percurso no Ensino Superior e depois desta fase.

Questões para colocares a ti próprio/a:

→ Quais são os meus maiores pontos fortes e desafios?



→ De que forma estes influenciam a forma como interajo com as outras pessoas, as minhas escolhas de vida, e a forma como me vejo a mim próprio/a?



De que forma os meus pontos fortes e desafios me moldam, e o que me vejo a fazer da minha vida no futuro?

Espiritualidade e fé

A espiritualidade é uma sensação de se sentir conectado a algo maior do que si próprio – manifesta-se de diferentes formas e pode ajudar-nos a compreender como nos relacionamos com os outros e com o nosso meio envolvente.

A religião ou fé é uma crença forte partilhada por uma comunidade de pessoas que ajuda a atribuir significado a diferentes experiências.

A tua espiritualidade e/ou fé podem impactar significativamente a tua identidade. Mesmo que não te consideres espiritual ou religioso, elas ainda assim podem ser um componente da tua identidade.

Questões para colocares a ti próprio/a:

Onde encontro significado para a vida?

Que rituais sigo?

Como decido o que está certo e o que está errado?

Em que acredito e porquê?

Sexualidade

A sexualidade engloba o sexo, a orientação sexual, o erotismo, o prazer, a intimidade e a reprodução. É experienciada e expressa pelos nossos pensamentos, valores, comportamentos, fantasias, desejos, crenças e atitudes. A nossa sexualidade é pessoal, mas pode ser influenciada, tanto positiva como negativamente, pela nossa família, cultura, grupo social, religião e/ou crenças espirituais.

Questões para colocares a ti próprio/a:

→ Como entendo a minha sexualidade?



→ O que tem uma forte influência na minha sexualidade e como a expresso?



→ Existem aspetos da minha sexualidade com os quais não me sinto confortável? Em caso afirmativo, como posso fazer face a isso?



→ Existem aspetos da minha sexualidade que eu quero desfrutar e celebrar? Em caso afirmativo, como posso fazê-lo?



Lembra-te que não precisas ter respostas para todas estas perguntas imediatamente. Os teus anos de Ensino Superior servem para explorar os diferentes aspetos de quem tu és e perceber o que funciona melhor para ti.



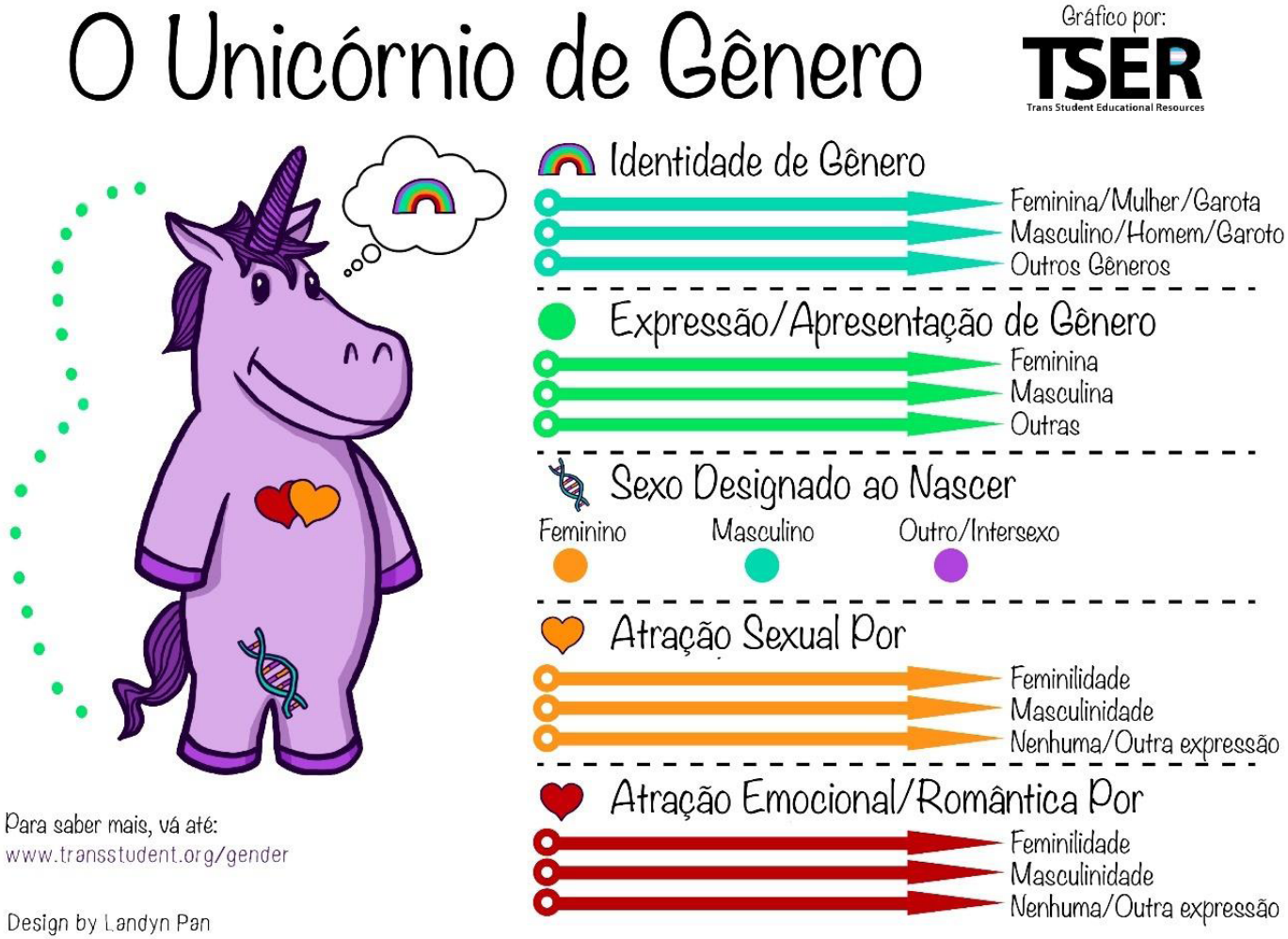
Não invistas demasiado tempo em tentar descobrir "quem tu és" a ponto de te esqueceres de interagir com o mundo à tua volta. É desta forma que descobres quem realmente és.



Orientação sexual e identidade de género: descobrir quem somos

As nossas experiências no campo da sexualidade e de género desempenham um papel muito importante no desenvolvimento da nossa identidade. Este sentido do "EU" pode ser complexo e multidimensional, dependendo do local onde crescemos, dos nossos antecedentes culturais e religiosos, ou mensagens que tenhamos recebido dos media e da nossa comunidade. Podes estar confortável ou desconfortável em alguns desses domínios, e esse nível de conforto poderá mudar ao longo do tempo. Por exemplo, poderás ter certas ideias acerca do que significa fazer parte da comunidade LGBTQIAP+. Pertencer à comunidade LGBTQIAP+ não está errado nem é mau. É apenas pertencer. E, à medida que exploras diferentes aspetos da tua sexualidade e identidade de género, é legítimo ter incertezas. Tudo isto é normal. Vais crescer e desenvolver-te como pessoa ao longo do tempo e aprenderás mais sobre ti mesmo/a. Continua a escutar e a tentar compreender os teus sentimentos.

Como saber com qual orientação sexual/identidade de género te identificas? És tu quem tem de perceber. Poderás escolher com a qual mais te identificas e que nome lhe dar. Se não tens a certeza, vê a imagem abaixo:



Quando se trata da sexualidade humana e de género somos todos singularmente diferentes. A sexualidade e o género existem em espetro. Tal como as escalas no gráfico acima, poderemos ter experiências muito fortes com determinados sentimentos, e muito poucas ou nenhumas com outros. O indicador de cada escala começa no zero para indicar que não existem sentimentos fortes. Quanto mais fortes forem os teus sentimentos e experiências, mais o indicador na escala se deslocará para a direita.

Em relação a ti, quanto para a direita deslocarias o indicador para melhor definir a tua identidade de género, ou sentimentos e atrações em relação aos outros? Alguns deles são mais intensos que outros?

Se a tua identidade de género é diferente do teu sexo, poderás identificar-te como transgénero. Se te sentes atraído/a pelo mesmo género ou por mais do que um género, poderás identificar-te como homossexual (*gay*), bissexual, pansexual ou queer. Se não te sentes atraído/a por ninguém, poderás identificar-te como assexual. Nota que poderás identificar-te com mais do que uma identidade! Toda a gente tem uma identidade sexual e uma orientação sexual.

Qual a diferença entre o sexo, a identidade de género e a orientação sexual?

Estes termos podem muitas vezes ser confundidos. O teu sexo é definido pelas tuas características físicas (ou seja, pelos órgãos sexuais). A tua identidade de género é o teu profundo sentimento de género, independentemente das tuas características físicas (estes nem sempre correspondem). A tua orientação sexual é definida por quem te sentes atraído/a (romântica, emocional e fisicamente).

Termos/definições

- **LGBTQIAP+:** Acrónimo para “lésbica, gay, bissexual, transgénero, queer e intersexo, assexual, pansexual e outras orientações sexuais e identidades de género”. Utilizado como sendo um termo inclusivo para a comunidade.

- **Intersexo:** Um termo geral utilizado para uma variedade de condições com as quais uma pessoa nasce, com uma anatomia reprodutiva ou sexual que não parece corresponder às definições típicas de feminino ou masculino.

- **Bissexual:** Uma pessoa que se sente atraída por dois ou mais géneros.

- **Orientação Sexual:** A forma como nos sentimos atraídos por outros romântica, emocional, física e sexualmente.

- **Transgénero:** Uma palavra que descreve alguém cuja identidade de género não se alinha com o seu sexo anatómico (por exemplo, uma pessoa nascida com anatomia masculina, mas cujo sentimento interno de si sempre foi feminino). Algumas pessoas transgénero poderão tomar medidas para alinharem a sua anatomia com a sua identidade, como a toma de hormonas ou cirurgia, mas nem todos os transgénero o farão do mesmo modo, ou sentirão que isso é necessário. O importante é respeitar a forma como uma pessoa transgénero se identifica.

- **Cisgénero:** Uma palavra que descreve alguém cuja identidade de género está alinhada com o seu sexo biológico (por exemplo: uma pessoa nascida com anatomia feminina e cujo sentimento interno de si é feminino).

- **Identidade de género:** É o sentimento profundo do nosso género, de sermos masculino, feminino ou nenhum deles. Por vezes, a nossa identidade de género corresponde ao nosso sexo anatómico e outras vezes não.

- **Dois-espíritos:** Um termo genérico utilizado por algumas comunidades indígenas para descrever pessoas com variações de género. Uma pessoa dois-espíritos poderá ter um papel cultural e/ou espiritual que representa mais do que um género ou vários géneros. Uma pessoa dois-espíritos poderá também identificar-se com a comunidade LGBTQIAP+. Mas dois-espíritos é um termo que refere apenas a povos indígenas. É também um modo de reclamar identidades e tradições pré-coloniais.

- **Pansexual:** Uma pessoa que se sente atraída por outras pessoas independentemente do género, corpo físico ou identidade. Este termo pode ser utilizado para descrever uma sexualidade fluida.

- **Heterossexual:** Uma pessoa que se sente atraída pelo sexo oposto. Isto é frequentemente referido como hétero.

- **Queer:** Um termo utilizado pelos membros da comunidade LGBTQIAP+ para se identificarem. Historicamente, este termo era usado como um insulto, e muitos membros da LGBTQI ainda o consideram derrogatório. Deve ser evitado, a menos que uma pessoa se identifique como queer e o termo seja utilizado num contexto positivo.

- **Assexual:** Uma pessoa que sente pouca ou nenhuma atração sexual por outras. Uma pessoa assexuada pode ainda assim desejar relacionamentos de natureza emocional.

- **Lésbica:** Uma mulher que se sente atraída por outra mulher.

- **Gay (homossexual):** Uma pessoa que se sente atraída pelo mesmo sexo. Homens e mulheres podem identificar-se como gay (homossexuais).

- **Homofobia:** O medo, ódio, ignorância ou estigma relativamente a pessoas que são lésbicas, gay (homossexuais), pansexuais e queer.

- **Transfobia:** O medo, ódio, ignorância e estigma relativamente a pessoas transgénero.

- **Bifobia:** Um estigma específico sentido por pessoas bissexuais nas nossas culturas e comunidades.

Assumir-se e encontrar uma comunidade

Assumir-se é o processo de partilhar a própria identidade com outras pessoas. Este é um processo pessoal e é diferente para cada pessoa. Poderás escolher revelar a algumas pessoas, mas não a outras. Poderás escolher quais os lugares e as pessoas que te parecem seguros e aqueles que não parecem. Esta informação deverá ser controlada por ti. Partilha esta informação com pessoas em quem confias, que te respeitam e aceitam. Se não estiveres pronto/a para falar sobre isso, poderás encontrar um grupo de suporte que ouve as experiências de outros, ou uma comunidade.

Se te sentes confortável contigo, poderás ainda assim querer encontrar uma comunidade e pessoas com experiências similares à tua, especialmente se te sentes sozinho/a ou como se fosses a única pessoa LGBTQIAP+ que conheces. É necessário também trabalhar em conjunto e lutar contra a homofobia e a transfobia na nossa sociedade. Na tua área podem existir grupos de suporte locais, eventos LGBTQIAP+, Pride ou uma comunidade escolar.

Dicas sobre … a vida

- Procura conteúdos LGBTQIAP+ com os quais te identificas, nos media, livros e outros materiais.
- Certifica-te que a tua escola ou local de trabalho têm políticas LGBTQIAP+ que te protegem a ti e aos outros. É importante que existam. Informa-te sobre quem poderá intervir em relação a isso.
- Mereces sentir-te seguro/a, como se pudesses ser absolutamente tu próprio/a na tua casa, escola, local de trabalho e comunidade.
- Cria redes de apoio. Assume-te perante as pessoas em quem mais confias. À medida que constróis a tua rede de apoio e te vais sentindo mais confortável, assume-te perante os outros.
- Lembra-te que na comunidade LGBTQIAP+ se encontram pessoas de todas as raças, culturas, religiões, com diferentes habilidades e populações de todo o mundo. A comunidade é muito diversificada.
- Junta-te a um grupo de apoio da comunidade LGBTQIAP+. Se não existir nenhum na tua comunidade, existem muitos online.
- Poderás encontrar pessoas que não te aceitem. Isso não é culpa tua. Essas pessoas têm de ultrapassar o seu desconforto, estigma, homofobia ou transfobia.
- Não tens de te descobrir a ti próprio/a imediatamente, e poderás encontrar uma nova linguagem que descreva melhor quem tu és, à medida que o tempo avança. É legítimo mudar a forma como descreves os teus sentimentos.

Não estás sozinho/a. Nunca duvides do teu valor.

Ser LGBTQIAP+ e saúde mental

Historicamente, e atualmente, as pessoas LGBTQIAP+ enfrentam elevadas taxas de discriminação, julgamento e estigma. Elas podem ser maltratadas pelos outros devido à sua orientação sexual ou identidade de género. Isto poderia manifestar-se como bullying (intimidações), insultos, violência física, assédio sexual ou outras formas de preconceito. Estas práticas, associadas ao medo, ódio, ignorância ou estigma relativamente a orientações sexuais e identidades de género diferentes, podem causar níveis elevados de stress. Podem fazer com que algumas pessoas sintam vergonha ou culpa devido à sua identidade, ainda que não exista nada de errado em ser LGBTQIAP+.

É importante saber que em Portugal uma pessoa tem o direito de viver livre de discriminação baseada na sua orientação sexual, identidade de género ou expressão de género. Se isso acontecer no teu ambiente envolvente, é importante procurar ajuda e apoio.

Ter uma identidade de género diferente do sexo anatómico não é uma doença mental. Também o não é o facto de ter uma orientação sexual não heterossexual.



Identidade de género e saúde mental

As pessoas transgénero podem sentir uma angústia ou desconforto consideráveis em resultado da sua identidade de género não corresponder ao seu sexo, ou porque os outros não reconhecem a sua identidade de género. A isto chama-se disforia de género, e, por vezes, pode manifestar-se através de sintomas de ansiedade, depressão ou dificuldade em interagir em sociedade.

Algumas pessoas transgénero irão abordar a disforia dando passos para a transição. A transição é o processo de harmonização com a forma como somos vistos e como vivemos a nossa vida com a nossa identidade já existente. Isto pode incluir mudar o nome e os pronomes que usamos, ou mudar a forma como se exprime o género (através do vestuário, estilo de cabelo, etc.).

Algumas pessoas transgénero podem ser submetidas a intervenções médicas tais como terapia hormonal ou cirurgias, para alinharem a sua anatomia física com a sua identidade, ou podem legalmente mudar de nome ou de identificador de género.

A transição é um processo individual e cada pessoa transgénero pode percorrer diferentes etapas, baseando-se no que precisa para se sentir mais confortável ou ajudar com a sua disforia. É importante lembrar que é a identidade pessoal que determina quem a pessoa é, não as etapas por que passou (ou não) na sua transição.

Se estás a sofrer de disforia de género, é importante procurar apoio. Se conheceres alguém que está em processo de transição, podes apoiá-lo/a aceitando a sua identidade e validando-a usando os nomes e pronomes por ele/a desejados.



5

Comunidade

Relacionamentos

Durante toda a tua vida, terás todos os tipos de relacionamentos: amizades, relacionamentos românticos, relacionamentos profissionais, relacionamentos familiares e conhecimentos de ocasião. Embora os relacionamentos difiram entre si, todos têm uma coisa em comum: Relacionamentos saudáveis envolvem respeito mútuo. Isto significa que não apenas deves tratar as pessoas que cruzam a tua vida com respeito – pelos seus pensamentos, pelas suas ideias e emoções, pela sua pessoa e pela sua privacidade – mas também deves esperar o mesmo respeito em retorno. Se alguém não te tratar com o mesmo respeito que lhe dedicas, é provável que o relacionamento não seja muito saudável e que seja algo que não precisas de ter na tua vida.

Amizade

As tuas amizades mudarão ao longo da tua vida. Poderás ficar próximo de alguns amigos de infância ou talvez descobrir que já não têm nada em comum e raramente ou nunca estar com eles. Ambos os cenários são completamente normais. As amizades não têm de durar para sempre, embora algumas durem muito tempo. O que precisas dos teus amigos mudará à medida que a tua vida muda e os teus interesses divirjam. Como resultado, podes escolher outras pessoas para serem teus amigos.

Fazer amigos

A universidade é o local ideal para fazer amigos. Provavelmente não irás encontrar tão facilmente um grande número de pessoas que partilham os teus interesses.

Como socializar sem consumir álcool

Os ambientes sociais de muitas instituições de Ensino Superior podem muitas vezes assemelhar-se a uma grande festa, com muito álcool à disposição. Se não consomes bebidas alcoólicas, poderás ter dificuldades em conhecer pessoas, a menos que te juntes à festa. Felizmente, há imensos lugares para conhecer pessoas que não envolvem o consumo de álcool, incluindo as aulas, um emprego em part-time, a biblioteca, clubes e desportos indoor e eventos escolares. Experimenta algumas das sugestões listadas aqui se estás com dificuldade em conhecer pessoas. E lembra-te, só porque não queres consumir álcool, não significa que estejas impedido de sair com pessoas que consomem. As relações saudáveis implicam respeito e as pessoas que não respeitam a tua decisão de não beber álcool podem não ser os amigos certos para ti.

Relacionamentos românticos

Existem muitos tipos de relacionamentos românticos, desde encontros únicos/uma noite a encontros casuais ou relacionamentos de compromisso. Não existe nenhum tipo de relacionamento ideal, só precisa de ser bom para ambas as pessoas envolvidas. Por vezes, as pessoas envolvem-se em relacionamentos com expectativas muito diferentes. O que tu esperas e o que a outra pessoa espera pode ser muito diferente. Está atento a essa possibilidade e, se perceberes que as expectativas são diferentes, é importante ter uma conversa respeitosa e atenciosa acerca dessas expectativas.

Relacionamentos à distância

Para algumas pessoas, iniciar a faculdade pode também significar ficar separado do seu parceiro. Caso tu ou o/a teu/tua parceiro/a (ou ambos) tenham ido estudar para outro lugar, pode ser complicado aprender a lidar com a dinâmica deste novo relacionamento. Não basta confiar no tempo que passam juntos para vos aproximar porque isso já não será igual.

Componentes-chave para um relacionamento à distância saudável:

- Confiar no comportamento do outro.
- Respeitar o tempo do outro.
- Honestidade acerca dos vossos pensamentos e atividades.
- Expectativas claras sobre o funcionamento da relação (incluindo detalhes tão específicos quanto a frequência com que falam ao telefone).
- Comunicação aberta e regular acerca dos vossos pensamentos, emoções, eventos, acontecimentos da vida e rotinas diárias.
- Familiaridade e envolvimento (até certo ponto) com os vossos novos amigos (por exemplo: eles sabem que a outra pessoa existe, assim como vários detalhes da sua personalidade/vida e vice-versa).
- Visitas presenciais sempre que possível (mais do que apenas conversas regulares em vídeo, que também são úteis).
- Um objetivo final. Planeiam ficar na cidade onde estudam quando terminarem o curso? Têm planos futuros para estarem próximos geograficamente? Se não planeiam viver no mesmo lugar que o vosso parceiro, poderão considerar se querem efetivamente investir tempo em manter este relacionamento.

O fim do relacionamento

Nem todos os relacionamentos resultam. As ruturas amorosas podem ser duras, mesmo que tenhas sido tu a iniciar a separação. Elas também são comuns e normais. A maioria das pessoas experiencia uma ou mais ruturas amorosas ao longo da sua vida. Se estás a ter dificuldades em enfrentar a situação, tem calma. Seguir em frente pode levar algum tempo. Aqui estão algumas sugestões que podem ajudar:

- Faz o teu luto. É normal sentires-te triste com o que aconteceu. Independentemente de quem iniciou o fim da relação, ainda estás a viver uma perda. É natural sofrer. Dá uma hipótese a ti próprio/a de imaginar a tua vida sem essa pessoa. Não obstante, se não estás a sofrer também está tudo bem, porque todas as pessoas (e todos os relacionamentos) são diferentes.
- Lidar com a fase da raiva. É perfeitamente normal sentires-te zangado/a, mas deixar que isso te corroa por dentro fará com que te sintas pior. Sente a tua raiva. Expressa-a de forma razoável. E permite-te seguir em frente.
- Escreve o que estás a sentir. Depois da rutura amorosa, os teus sentimentos podem mudar muito rapidamente. Escrevê-los pode ser uma boa forma de dar sentido ao que quer que seja que estás a sentir. Podes até simular escrever uma carta ao ex-parceiro/a, se sentes que há coisas que precisas de expressar e não podes dizê-las pessoalmente.

- Dá tempo a ti próprio/a para pensar. Por vezes, as ruturas amorosas são particularmente duras porque ficas a saber que a pessoa com quem estavas não é exatamente quem pensavas que fosse. Isto pode ser perturbador, mas libertador. Pensa se realmente sentes falta do/a ex. ou se sentes falta daquilo que querias que ele/a fosse. Ter um retrato realista do/a ex., defeitos e tudo o resto, pode fazer-te seguir em frente muito mais facilmente.

- Evita comparações. Tenta não te preocupares com a forma como o/a teu/tua ex. está a lidar com a separação. Foca-te em ti e naquilo que precisas. Todas as pessoas têm o seu próprio modo de enfrentar a perda (por exemplo: falar com um amigo, focar-se no trabalho, ir a festas), e tu e o/a teu/tua ex. podem lidar com a separação de maneira diferente.

- Fala com os teus amigos e familiares. Falar sobre o que se está a sentir com alguém de quem gostas dá-te a possibilidade de exteriorizar as tuas emoções ou de encontrar um sentido no que aconteceu, o que poderá ajudar-te a seguir em frente.

- Sai de casa! Esconderes-te só fará com que te sintas pior. Sair de casa poderá ter um grande impacto na tua disposição, quer dês um passeio a pé, saias com amigos ou pratiques um desporto.

- Tenta não consumir álcool ou drogas como forma de apoio. Poderás sentir-te melhor a curto prazo, mas quando caíres em ti, provavelmente sentir-te-ás pior.

- Conhece-te a TI próprio. Aproveita este tempo para te conheceres melhor. É fácil cair na armadilha de sermos “nós” e esquecer acerca de ser “eu”. Descobre e aprecia. Uma separação é uma excelente altura para tentar algo de novo. Dedica-te a um novo passatempo ou desporto que sempre quiseste experimentar!



Conhece a história do João

Sempre fui o tipo de pessoa que está num relacionamento. Gosto de ter uma namorada fixa com quem posso contar. Enfim, eu estava com aquela rapariga do secundário há dois anos, antes de nos mudarmos para a universidade. Ela foi para Coimbra e eu fui para a UP. Fiquei muito perturbado pelo facto de não irmos para a mesma universidade. Obviamente, isso significava que os nossos planos para vivermos juntos tinham fracassado. Ainda assim, decidimos esforçar-nos para que a relação à distância resultasse. Tínhamos planeado estar juntos todos os fins de semana prolongados e períodos de férias. Falávamos pela internet durante horas todas as noites, mas não era a mesma coisa. Ela decidiu que não estava a resultar e, na verdade, estava a interferir com as nossas notas, por isso, ela deixou-me. Senti-me tão desolado! Não conseguia comer nem dormir e não queria fazer nada.

O que mudou na situação?

Os meus colegas de quarto pertenciam a uma equipa de Futebol e, quando iam treinar uma noite, um deles apresentou uma fratura numa perna e teve de se retirar até ao final da época. Eu não estava de modo algum interessado em jogar, mas todos os meus colegas disseram que, se eu substituísse o jogador em falta, eles pagariam as compras da semana seguinte. Apesar de eu não estar a comer muito ultimamente, percebi que eles realmente precisavam de mim para fazerem uma proposta daquelas. Por isso, fui treinar com eles nessa noite. Surpreendentemente, nem sequer pensei na minha ex-namorada a noite inteira. Após o treino seguinte, já estava a começar a divertir-me. Íamos a um bar depois dos treinos e eu comecei a perceber o quão divertido era sair com amigos sem precisar de uma namorada ao meu lado. Na verdade, relacionar-me com raparigas foi a última coisa em que eu pensei por uns tempos.

O meu conselho para quem está a viver uma separação

Não podes forçar alguém a querer estar contigo. Todos temos prioridades diferentes. Se alguém não quer estar contigo, porque haverias de perder o teu tempo querendo estar com essa pessoa? Há mais na vida, por isso, sai e diverte-te.

Relacionamentos abusivos

Os relacionamentos abusivos ocorrem quando um dos parceiros controla o outro com violência, intimidação e/ou ameaças. Embora alguns filmes e programas de televisão mostrem que o abuso só acontece a mulheres dóceis e submissas às mãos de homens agressivos, a investigação nesta área demonstra que esse tipo de abuso pode acontecer a qualquer pessoa. Apesar de os relacionamentos abusivos mais comuns serem entre heterossexuais, com a maioria dos atos violentos dirigidos a mulheres, qualquer um pode ser violento, emocionalmente abusivo ou alvo de violência/abuso emocional. No final da adolescência e no início da idade adulta, o risco de agressão por parte do/a parceiro/a pode ser maior. O abuso pode assumir várias formas e apesar de o abuso físico ter provavelmente mais atenção por parte dos media, os relacionamentos abusivos envolvem, frequentemente abusos financeiros, emocionais e sexuais. Os relacionamentos abusivos não acontecem do dia para a noite. No início, os sinais podem ser subtis e pode existir esperança de que melhorem, mas, normalmente, os relacionamentos abusivos pioram e tornam-se mais violentos com o passar do tempo.

Sinais de alerta de abuso:

- O/a teu/tua parceiro/a é violento/a e pode gritar-te, empurrar-te ou agredir-te.
- O/a teu/tua parceiro/a isola-te dos outros, limitando o teu tempo com a família e os amigos.
- O/a teu/tua parceiro/a é muito ciumento e acusa-te de coisas que não fizeste.
- O/a teu/tua parceiro/a tenta controlar muitos ou todos os aspetos da tua vida (por exemplo: as decisões, as finanças, o vestuário, os amigos, etc.)
- O teu parceiro insiste em ter relações sexuais contigo, mesmo depois de lhe dizeres que não.
- O/a teu/tua parceiro/a ameaça ferir-se a si próprio/a, a ti, aos teus amigos/família se não fizeres o que ele/a quer.
- Sentes que tens de agir sempre de um determinado modo para agradar o/a teu/tua parceiro/a (por exemplo: caminhar em pezinhos de lã).
- O/a teu/tua parceiro/a culpa-te pelas suas próprias ações.
- Na relação que o/a teu/tua parceiro/a estabelece contigo, ele/ela recorre à intimidação.
- O/a teu/tua parceiro/a critica-te para que te sintas envergonhado/a.
- O/a teu/tua parceiro/a chama-te nomes e ridiculariza-te.
- O/a teu/tua parceiro/a faz piadas para te rebaixar ou humilhar em frente aos outros.

Se experiencias alguns destes sinais de alerta, fala com alguém em quem confies. As pessoas normalmente sentem vergonha em admitir que estão a ser abusadas. Percebe que isso não é culpa tua. Ninguém merece ser abusado/a. É tentador arranjar desculpas para o/a teu/tua parceiro/a quando gostas dele/a. Infelizmente, essas desculpas não farão parar os abusos. Deixar um parceiro abusivo pode ser realmente assustador. Também pode ser um risco para ti, principalmente se viverem juntos. Tem sempre alguém contigo (por exemplo: um amigo ou familiar) e procura a polícia, um abrigo para vítimas de violência doméstica ou uma linha de apoio, se decidires deixá-lo/a.



Se estás a deixar um relacionamento abusivo, o mais importante é que saias em segurança. Planeia para o futuro imediato (próxima semana), não a longo prazo. Leva contigo o mínimo que precisas. Poderás pedir a outras pessoas para irem buscar o resto dos teus pertences mais tarde. Certifica-te de que estás com alguém quando saíres.

Se perceberes que agiste de forma abusiva com o/a teu/tua parceiro/a, é importante aconselhares-te. Resiste à tentação de ficar envergonhado/a e ignorar o problema. Existem grupos/centros que asseguram o anonimato e te ajudam a ultrapassar as dificuldades. Nunca ataques fisicamente o/a teu/tua parceiro/a. A violência doméstica é uma ofensa criminal e uma condenação pode deixar o agressor com um cadastro que terá impacto no resto da tua vida. Nunca é tarde para obter ajuda e admitir que tens um problema é o primeiro passo para o resolver.

Deixar um relacionamento abusivo:

Tomar a decisão de deixar um relacionamento abusivo pode ser realmente difícil. O/a teu/tua parceiro/a pode pedir desculpa e prometer que não volta a acontecer. Infelizmente, a investigação nesta área demonstra que isto acontece e que, frequentemente, os abusos se agravam com o tempo. Apesar de ainda poderes amar o/a teu/tua parceiro/a, o que torna a decisão ainda mais difícil, tu não mereces ser abusado/a. Se ficares num relacionamento abusivo, é muito improvável que ele melhore. Lembra-te que nunca deves estar sozinho/a ao deixar um relacionamento abusivo. Poderá ser difícil ou constrangedor partilhar com os teus amigos ou com a família o que está a acontecer, mas o mais seguro é ter alguém contigo quando saíres de casa enquanto dura o processo de separação.

Dicas para sair de um relacionamento abusivo quando vivem juntos:

- Contacta um abrigo local para vítimas de violência doméstica. Poderão ajudar-te a preparar um plano para sair em segurança.
- Certifica-te de que preparas um plano seguro e percebe qual a melhor altura para sair (quando o/a teu/tua parceiro/a não estiver em casa).
- Tem um amigo ou familiar contigo e certifica-te de que alguém sabe onde estás a toda a hora.
- Guarda documentos importantes num lugar seguro para que os possas levar quando precisares de sair.
- Prepara uma mala com tudo aquilo que possas precisar no imediato.

- Sabe exatamente para onde vais e como lá chegar.
- Liga à polícia para te ajudar, caso estejas preocupado/a com possível violência.
- Avisa os teus amigos e a tua família para que não deem informações sobre ti. O abusador pode ameaçá-los ou assediá-los para te encontrar.
- Está ciente de que o abusador pode ter acesso ao teu email e às tuas informações bancárias, por isso, muda todas as palavras-passe/chaves de acesso ou notifica o teu banco. Também pode ser boa ideia mudar o teu número de telefone.

Poderá ser difícil contar às pessoas o que aconteceu, mas, no mínimo, as pessoas da tua vida devem saber que a relação acabou. Desse modo, os teus amigos saberão que não devem dizer ao teu ex. onde estás ou o que estás a fazer. Reporta quaisquer ameaças ou violência à polícia.

Certifica-te de que o teu ex. não consegue entrar em tua casa. Se não te sentires confortável em contar aos teus companheiros de casa o que aconteceu, certifica-te de que eles compreendem que o teu ex. não é, de todo, bem-vindo na vossa casa, nem deve ser convidado para eventos sociais. Não deixes que ninguém te faça sentir culpado por terminar a relação. Se sentires que não consegues afastar-te do teu ex. entre o teu grupo de amigos, coloca a hipótese de tirar uns dias, umas férias ou ficar noutro sítio por algum tempo. Também podes informar-te, junto da PSP/GNR, da APAV ou de outro serviço especializado de apoio à vítima, sobre as medidas de proteção adequadas à tua situação.

Depois de teres saído em segurança, considera procurar acompanhamento psicológico para lidar com a quebra física e emocional do relacionamento. Não vais querer cair de novo num relacionamento abusivo e a melhor forma de impedir que isso aconteça é educares-te a ti próprio acerca dos padrões de comportamento abusivo e do que significa estar numa relação saudável.





Conhece a história da Sara

Estive apaixonada por aquele fulano durante três anos. Depois, ele foi expulso da escola por vender drogas na universidade e tudo mudou. Ele tornou-se realmente mau. Eu sentia que tinha de fazer o que ele queria. Começou por me chamar nomes e empurrar-me de um lado para o outro. Disse a mim mesma que ele estava apenas a passar por uma má fase e que as coisas melhorariam. Não me queixei porque não queria que ele terminasse o nosso relacionamento.

O que mudou na situação?

Ele tinha aquela "coisa" de não querer que eu atendesse o telefone no nosso apartamento. Um dia, quando o meu namorado estava a tomar banho, o telefone tocou e eu atendi. Ele veio a correr do chuveiro, arrancou o telefone da parede e agrediu-me no lábio. Uns dias mais tarde, eu contei a uma amiga o que se tinha passado e a reação dela foi um choque de realidade! Compreendi então que a minha relação NÃO era normal, por isso, saí. Não foi fácil. Ele ofereceu-me flores e telefonava-me constantemente. Na verdade, eu sentia pena dele e quase o recebi de volta, mas sabia, no meu coração, que ele precisava de ajuda e que o problema era dele e não meu. Assim, cortei completamente, o que foi bastante duro, mas ainda bem que o fiz.

O meu conselho para alguém que está num relacionamento abusivo:

Sai! Não vai ficar melhor e pode ficar pior. Não arranjes desculpas ou sintas culpa pelo comportamento dele/dela. Tens a possibilidade de ter uma boa vida e um bom relacionamento no futuro. Foca-te no lugar para onde podes ir, não em onde estiveste.

Para mais informações sobre violência no namoro, visita:
https://apav.pt/wp-content/uploads/2024/02/FolhaInformativa_VNamoro_2020.pdf

Se és vítima de violência e receias estar em risco de vida, liga 112
Serviço de Informação às Vítimas de Violência Doméstica: 800 202 148 (gratuito, 24h/7 dias);
SMS 3060.

Resolução saudável de conflitos

Em todos os relacionamentos – familiares, de amizade ou românticos – haverá, ocasionalmente, conflitos. O conflito não significa o fim do mundo e pode até mesmo ser saudável, desde que o enfrentes com respeito. Aqui estão algumas sugestões:

- Ouve. Ouve o que a outra pessoa tem a dizer. Ouve realmente. Presta atenção ao que a pessoa diz verbalmente e não verbalmente. Não passes o tempo em que a outra pessoa está a falar, a pensar na tua resposta. Equaciona se a outra pessoa está perturbada e por que razão reagiu da forma que reagiu.

- Não interrompas. Deixa a outra pessoa expressar os seus pensamentos sem interromper ou tirar conclusões. Faz as mesmas perguntas, em resposta.

- Tem em atenção não apenas o que a pessoa diz, mas como o diz. Muitas vezes, as outras pessoas tomam mais facilmente consciência da forma como dizemos algo do que propriamente das nossas palavras.

- Se a reação da outra pessoa parecer desajustada perante a situação, pergunta se se passa mais alguma coisa. As nossas experiências moldam a forma como interpretamos a informação e pode ser que a outra pessoa reaja a algo que aconteceu anteriormente, causado por algo que disseste, por algo que ainda não esteja resolvido para a outra pessoa.

- Reconhece os seus sentimentos. É mais provável que as pessoas sintam que ouves o que estão a dizer se os seus sentimentos forem reconhecidos.

- Fala com clareza. Faz uma pausa antes de responder para garantir que o que dizes é efetivamente aquilo que queres dizer. É fácil ser “alvo do calor do momento” e deixar escapar algo que realmente não sentes ou que, mais tarde, desejarás não ter dito.

- Tenta compreender a perspetiva da outra pessoa. O que aconteceu para que ela tenha interpretado a situação daquele modo?

- Dá razões. Explica porque te sentes daquela forma. Dar razões a alguém ajuda a pessoa a compreender de onde vens e, com o tempo, pode compreender o teu lado.

- Escuta as razões da outra pessoa. Se esperas que alguém ouça o teu lado da argumentação, também tens de estar disposto/a a ouvir o da outra pessoa.

- Fica calmo/a. Elevar a voz apenas encorajará a outra pessoa a fazer o mesmo, o que não contribui em nada para uma conversa produtiva.

- Permite que ambos tenham algum tempo para se acalmar. Depois de acabada a discussão, dá ao outro um pouco de espaço. Isto é particularmente importante se a outra pessoa não conseguiu aquilo que esperava com a sua argumentação – ela pode precisar de espaço para se acalmar e lidar com a sua frustração.



- Faz uma pausa se os ânimos aquecerem ou se a conversa continuar em círculos.
- Lembra-te: Discutir não tem a ver com vencer. “Vencer” uma discussão não é o objetivo. Resolver o problema é o objetivo. A resolução de conflitos requer, frequentemente, o compromisso.
- O que aprendeste com a experiência? Quando as coisas acalmarem, equaciona o que despoletou a discussão e o que aprendeste com o que aconteceu. Agora que sabes, pondera se ou como o teu comportamento mudará no futuro.



Para mais informações, consulta a secção Obter Ajuda (a partir da página 124).

Situação de Vida

A tua situação de vida pode mudar ao iniciares esta nova fase. Independentemente de estares a viver na universidade ou fora dela, com ou sem colegas de casa, haverá aspetos da tua situação de vida com os quais terás de lidar. Mesmo se continuares a viver em casa dos pais, a tua relação com os membros da família é suscetível de mudar à medida que te tornas mais independente.

Viver com colegas

Se decidires partilhar um espaço com um velho amigo ou com alguém novo, haverá conflitos e tensões no teu relacionamento com os colegas de quarto/casa. Alguém que é divertido para sair nem sempre é um bom colega de quarto/casa, por isso, pensar cuidadosamente nas pessoas com quem vais viver poderá ajudar a garantir que o teu novo lar seja mais acolhedor do que fatigante.

A CHAVE para uma parceria de casa bem-sucedida é a COMUNICAÇÃO.

Antes de assinar qualquer contrato de arrendamento, há pontos críticos que devem ser abordados enquanto parte do processo de seleção de colegas de casa/quarto. Se não concordarem nesses pontos antecipadamente, poderás ter de considerar escolher colegas diferentes.

Questões a colocar a potenciais colegas de quarto/casa:

- Como classificam o seu nível de limpeza doméstica e quais são as suas expectativas relativamente às tarefas domésticas?
- Cozinharão juntos ou partilharão as compras?
- Como partilharão as contas de serviços públicos, telefone e internet, bem como outras despesas?
- Quais são os seus horários e hábitos de trabalho, escola e sono?
- Pretendem partilhar as tarefas da cozinha (por exemplo, lavar a loiça) ou pretendem que cada um cuide da sua própria desarrumação?
- O que pensam acerca de ouvirem música ou verem televisão nas áreas comuns?
- Gostam de dar festas? Se sim, regras acerca de aviso prévio, limites e outros detalhes das festas devem ser discutidas.
- São pessoas madrugadoras ou corujas noturnas? Como te sentes relativamente à possibilidade de chegarem tarde à noite e te acordarem ou levantarem-se cedo com o rádio a tocar na cozinha?
- Fumam? Pretendem fumar dentro do apartamento? Lembra-te que, mesmo que alguém só fume fora de casa, as suas roupas e os seus pertences cheirarão, muitas vezes, a fumo.
- Qual a comparação entre o consumo de drogas e álcool deles e o teu?
- As suas convicções religiosas e políticas são semelhantes às tuas? Se não, isso poderá causar tensão entre vocês?
- Que amigos, parceiros ou familiares virão visitá-los e com que frequência?

- Têm namorados ou namoradas que poderão passar muito tempo na tua casa? Verifica se os seus amigos especiais estão dispostos a contribuir para os recursos que utilizam frequentemente (como água, comida). Lembra-te que escolher viver com uma pessoa pode também significar viver com o teu amigo especial durante a maior parte do tempo.

- Respeitarão a tua privacidade? Que tipo de limites vais impor? (por exemplo: é provável que tomem coisas de empréstimo ou entrem no teu quarto sem pedir?)

- Que tipo de relacionamento esperam de um colega de casa/quarto? (por exemplo: uma amizade? Um/a irmão/ã? Alguém com quem se cruzam ocasionalmente no corredor?)

- São silenciosos ou barulhentos?

- Se os teus potenciais colegas de quarto/casa são teus amigos, já pensaste na pressão que esta situação vai colocar na vossa amizade?

- Têm empregos? Se sim, que tipo de trabalho realizam?

- Viveram sozinhos antes ou já tiveram colegas de quarto/casa? Se sim, como foi a sua experiência?

- São responsáveis? Tens a certeza de que vão pagar a sua parte da renda e das contas todos os meses? Precisas de fazer um acordo escrito com eles para assegurar que isso acontece?

Acordos/contratos escritos

Evita conflitos sérios fazendo um acordo escrito com os teus colegas de casa/quarto antes de morarem juntos. Isto é, à parte de assinar um contrato de arrendamento, seria um acordo feito entre ti e os teus colegas, em vez de um contrato com o senhorio. Ao fazer isto, assegura que todos os interessados colocam as suas necessidades em cima da mesa, podendo estas ser abordadas antes que o conflito surja. Podem mesmo tornar este processo divertido jantando juntos e passando o serão percebendo como correrão os próximos meses vivendo juntos como colegas de casa/quarto.

O vosso acordo escrito deve incluir:

- Quem será responsável por cada uma das contas. Normalmente, o nome de uma das pessoas figurará na fatura e essa pessoa será responsabilizada caso o pagamento falhe.

- Normas de limpeza e tarefas domésticas.

- Clarificação da situação da alimentação: se partilharão o custo das compras ou se cada um fará as suas.

- Repartição do espaço no armário e no frigorífico.

- Restrições sobre ouvir música, barulho ou festas, principalmente durante os períodos de exames.
- Planeamento de como serão organizadas potenciais visitas de convidados ou parceiros para dormir – não é agradável chocar com um estranho inesperado no corredor quando se dirige à casa de banho.
- Informação sobre alergias, práticas religiosas ou necessidades especiais que devem ser respeitadas por todos os que partilham a casa.

O que dizem alguns estudantes:

O meu primeiro colega de casa revelou-se uma pessoa extremamente desarrumada e levou-me à loucura. A próxima vez que partilhar casa com alguém vou certificar-me de que os outros são tão arrumados quanto eu.

Eu diria que é arriscado partilhar casa com alguém que ainda não conheça, ou mudar-me para um apartamento que não tenha visitado antes. Muitos apartamentos estão disponíveis online, mas por vezes as fotos podem induzir em erro.

Em vez de ir para uma residência, eu decidi partilhar casa com alguns amigos que escolheram o trabalho em vez da escola. Começou por correr muito bem, mas depois percebi que eles queriam sempre ter pessoas em casa e eu tinha muito que estudar. Comecei a sentir que eles não me respeitavam nem à minha carga de trabalho e acabei por sair muitas vezes para a biblioteca. Na próxima vez partilharei casa com outros estudantes em vez de amigos com empregos das 9 às 5.

DICA

Ter um colega de casa pode ser uma das mais agradáveis experiências de desenvolvimento pessoal que encontras na vida na universidade. Eles podem mesmo tornar-se teus amigos para a vida. Desfruta, lembra-te apenas de pensar cuidadosamente como tu e os teus colegas de casa podem aprender a viver juntos de um modo que seja bom para todos.

Viver em casa dos pais

Se decidiste ficar a viver em casa dos pais enquanto estás no Ensino Superior, poderás sentir que a tua situação de vida não se alterou em nada. Dependendo do relacionamento que tens com a família, isso poderá ser verdade, mas, para muitas famílias, a dinâmica altera-se quando alguém vai para a universidade. Esta mudança poderá causar ajustes necessários por parte de todos.

Estabelecer uma relação de confiança com os teus pais

À medida que cresces, a forma como te relacionas com os teus pais muda. Já não estás dependente deles no que respeita a alimentação, abrigo, segurança ou orientação. Estas mudanças podem ser difíceis para os teus pais e para ti. É fácil ficar frustrado e sentir que os teus pais tentam envolver-se na tua nova vida. O teu ganho de independência significa que já não precisas dos teus pais tanto como antes e nem sempre é fácil para eles soltar as amarras. Para muitos pais que passaram muito do seu tempo retirando obstáculos do caminho dos seus filhos ou a intervir frequentemente para os ajudar a serem bem-sucedidos, a autonomia esperada que vem com a vida na universidade pode ser uma enorme mudança. O teu crescimento pode parecer-lhes uma perda. Aqui estão algumas formas de tornar este processo mais fácil para ti e para eles:

- RESPEITAR - Se queres que os teus pais te respeitem, então tens de respeitá-los. Verifica as dicas abaixo sobre Solução de Conflitos, onde encontras algumas sugestões:

- CONVERSAR - Se necessitas de falar com os teus pais sobre alguma coisa, fala. A confiança constrói-se com uma comunicação aberta.

- CUMPRIR - Se concordas em fazer alguma coisa, faz e bem. Isto constrói confiança e ajuda os teus pais a ver-te como um adulto responsável e competente.

Deslocações para a universidade

Alguns estudantes têm a sorte de viver a uma distância que podem percorrer a pé, mas, na maior parte das vezes, os estudantes necessitam de utilizar o automóvel ou utilizar transportes públicos para chegarem às aulas.

Conduzir (ou pedalar) para a universidade

Se planeias conduzir para a Escola, há algumas coisas que poderás ter de considerar antes de as aulas começarem. Em primeiro lugar, onde vais estacionar? Existe algum parque de estacionamento (ou de bicicletas) para estudantes? Quanto custa? Existem espaços reservados, ou quem chega primeiro fica com o lugar? Se os lugares estiverem atribuídos, com que antecedência precisas de chegar para ter a certeza de que ainda consegues um lugar? Se não existe qualquer espaço de estacionamento específico, existe algum parque de estacionamento perto? Lembra-te que estacionar na rua (com ou sem parquímetros) está frequentemente limitado a um determinado período – será esse tempo suficiente para assistir a todas as aulas ou terás de sair a meio do tempo de aulas para pagar o parquímetro? Por vezes, algumas ruas residenciais em redor da universidade limitam o tempo de estacionamento nas ruas, sendo esse intencionalmente mais curto do que a duração das aulas para que os estudantes não monopolizem o estacionamento nas ruas. Outros aspetos a considerar quando conduzes incluem o tempo da deslocação até à instituição de Ensino Superior. Também deves equacionar se os horários das aulas colidem com as horas de ponta do trânsito, o custo do combustível considerando as tuas despesas gerais, o estacionamento e a manutenção do veículo. Será uma boa ideia fazer um “teste de ensaio” do teu trajeto para a instituição de Ensino Superior antes do início das aulas, para perceber quanto demora, onde estacionar e que problemas poderás encontrar. Certifica-te que coordenas o teu “teste de ensaio” com as horas em que, efetivamente, irás para as aulas.



Transportes públicos

Os transportes públicos são um meio popular e na maioria das vezes com custo acessível para chegar às aulas – embora as opções dependam do lugar onde vives. Se és novo na área onde vais frequentar a universidade, será uma boa ideia pesquisar sobre a rede/sistema de transportes públicos com antecedência em vez de assumir que ele será idêntico ao sistema do lugar onde antes vivias. Muitas pequenas cidades poderão ter apenas um sistema de autocarros (comparando com cidades maiores com linhas de metro) e algumas cidades ainda mais pequenas poderão nem ter qualquer sistema de transportes.

Questões a incluir: Que opções de transporte público existem? Existem pontos de acesso perto da minha escola? Existem pontos de acesso perto da zona onde estarei a viver? Como me deslocarei de casa para a escola e no regresso? Com que frequência passam os autocarros, etc.? Têm horários compatíveis com os meus horários da escola? Os autocarros são pontuais ou costumam atrasar-se? Quanto custam para um estudante? Qual o custo do passe de estudante? Será uma boa ideia fazer um "teste de ensaio" da viagem para a Escola antes do início das aulas, para perceber quanto tempo demora e que problemas poderás encontrar. Certifica-te apenas de que coordenas o "teste de ensaio" com os horários em que efetivamente irás para as aulas.

Fazer amigos e participar

- Envolve-te nas atividades da semana de boas-vindas – Quer a escola lhe chame Semana de Boas-Vindas ou Semana Zero, Semana do Caloiro ou Semana de Orientação, ou qualquer outra coisa, a maioria das universidades ou faculdades têm tempo preparado no início do ano letivo para atividades sociais concebidas para ajudar as pessoas a adaptarem-se à vida na instituição de Ensino Superior. Mesmo que não pareça algo que te pode interessar, trata-se de uma ótima forma de conhecer outras pessoas que também se estão a iniciar na universidade.

- Sai – Considera frequentar uma área comum, como o átrio do edifício, a biblioteca ou o bar local, para fazer os teus trabalhos entre aulas. Poderás encontrar um colega de turma ou alguém interessado no mesmo que estás a estudar.

- Fala – Participa nos debates nas aulas ou pergunta aos teus colegas quais são os trabalhos.

- Junta-te a uma equipa desportiva ou a um clube – Esta é a forma mais fácil de conhecer pessoas com os mesmos interesses que tu além de que é um excelente modo de manter a forma.

- Arranja um emprego – Embora muitos estudantes precisem de trabalhar para ajudar a pagar a renda, considera arranjar um emprego em part-time (a tempo parcial), mesmo que não precises de um rendimento extra. Trabalhos são uma forma excelente de conhecer pessoas.

- Chega cedo às aulas – É mais fácil quebrar o gelo quando estão apenas algumas pessoas à espera que a aula comece.

- Convida alguém para tomar um café – Muitas aulas têm intervalos, por isso, segue a multidão ou convida alguém que pareça amigável para tomar um café ou lanche.

- Mostra-te interessado/a nas pessoas e pergunta como estão – Isto pode parecer óbvio, mas é importante. Quando conheces alguém novo, não fales apenas sobre ti. Assegura-te de que a conversa fica equilibrada. Faz perguntas acerca da outra pessoa – nunca se sabe o que poderás descobrir.

Estudantes internacionais

Quando começas a adaptar-te ao novo ambiente, poderás achar que as coisas são diferentes de casa. Lembra-te que a adaptação a um novo ambiente pode levar tempo e que haverá alguns desafios nos quais não terás pensado antes de chegar. Muitas escolas têm organizações de estudantes internacionais que organizam atividades sociais com pessoas que também são novas neste ambiente. Tenta não despender o teu tempo a fazer as coisas que farias em casa e esquecer de explorar o teu novo país/cultura. Esta é uma excelente oportunidade para fazer amigos de todo o mundo!

O que é a adaptação cultural?

A adaptação cultural é o processo por que passas quando experiencias uma cultura diferente da tua por um período de tempo prolongado.

5 Fases da Adaptação Cultural

Embora o percurso de cada pessoa pela adaptação cultural seja único, há um número de passos nesta jornada que poderás ter em comum com os outros.

Fase 1 – A fase da "Lua de mel":

- Sentes-te otimista, fascinado/a, excitado/a e aventureiro/a.
- Sentes-te desligado/a do que não é familiar porque ainda estás com a tua identidade de origem

Fase 2 – A fase da "hostilidade":

- Sentes-te hostil, inadequado/a, desapontado/a e alienado/a.
- Quando a novidade passa, sentes afastamento, solidão e depressão.
- A tua identidade começa a emergir e as diferenças entre a tua cultura e a cultura anfitriã são mais vincadas.
- Sentes que falhaste e tentas evitar as diferenças culturais.

Fase 3 – A fase de "ajustamento":

- Sentes-te senhor de ti, independente e com controlo.
- Apesar de teres tendência a estereotipar e a fazer generalizações acerca da cultura anfitriã, também consegues rir das diferenças e já não deixas que elas te esmoreçam.

Fase 4 – A fase da "independência":

- Sentes-te confortável e aceite.
- As diferenças já não dominam a tua identidade e confias no teu novo ambiente e nos que o rodeiam.
- Compreendes o significado das ações no contexto cultural que te rodeia.
- O teu objetivo final é alcançar uma identidade bicultural ou multicultural. Nota que muito poucas pessoas conseguem efetivamente atingir este estágio e não deves considerar-te um falhado se não desenvolveres uma identidade bicultural ou multicultural. O importante é a jornada.

Fase 5 – A fase da "reentrada"

- Após o regresso ao teu país, sentirás o choque da reentrada, também conhecido como choque cultural inverso.
- Estás excitado/a com as tuas experiências e frustrado/a porque ninguém te entende.
- Perceberás que mudaste.
- Irás glamorizar o teu tempo fora do país.

Dicas para a adaptação cultural

Aqui estão algumas dicas que poderás experimentar para tornares a adaptação a uma nova cultura um pouco mais fácil:

- Mantém-te ativo/a. Sai para a comunidade e interage com os outros. Isto vai ajudar não só a compreender o modo de vida no teu novo ambiente, como também poderás encontrar aspetos do teu novo ambiente que preferes relativamente aos da vida de onde vieste.

- Lê. Lê revistas locais, jornais ou guias de informação turística para saberes o que está a acontecer na comunidade. Assiste aos eventos que te interessam.

- Sê amigável. Apresenta-te e faz perguntas acerca das pessoas que encontras. Muitas pessoas acham as outras culturas fascinantes, por isso, não tenhas medo de partilhar a tua com eles.

- Contacta a tua família. Não percas o contacto com a tua família no teu país. Expõe fotografias deles e telefona, envia email ou contacta-os regularmente.

- Junta-te a uma equipa desportiva. Esta é a forma mais fácil de conhecer pessoas e manter-te saudável. O exercício ajuda a clarificar a mente do stress (da pressão), é bom para a saúde física e dá oportunidade de conhecer pessoas com interesses similares aos teus.

- Junta-te a um grupo. Também te podes juntar a clubes ou sociedades na instituição de Ensino Superior que correspondam aos teus interesses – muitas escolas têm uma lista dos clubes e sociedades disponíveis online ou fazem uma "festa de clubes/sociedades" por volta do início do ano onde podes ficar a conhecer os diferentes clubes/sociedades e o que fazem.

- Aprende melhor a língua. As línguas estão cheias de frases e de calão únicos. Escuta como falam os locais e pergunta o significado das coisas que não entendes. Muitas pessoas vão ajudar a lidar com os significados subtis da linguagem local.

- Mantém contacto com os teus grupos sociais/culturais/religiosos. Apresenta-te aos outros estudantes com antecedentes similares aos teus ou a outros estudantes internacionais. Eles poderão estar a passar pelos mesmos desafios que tu. Quando as pessoas perceberem que estás no mesmo lugar, será muito mais fácil conhecê-los. Certifica-te apenas que não socializas apenas com pessoas com os mesmos antecedentes, mesmo que isso seja mais fácil. Parte do divertimento de estudar num lugar novo é conhecer pessoas que não terias oportunidade de conhecer no teu país.

- Sê paciente e mantém a mente aberta. Apesar de ser, de facto, uma adaptação, estudar fora pode ser uma experiência de aprendizagem extraordinária e pode ajudar a perceber quem és enquanto pessoa.

O meu conselho para alguém que está a adaptar-se a uma nova cidade.

Não te isoles. Tens de sair para poderes aproveitar esta oportunidade. Há tantos estudantes a passar pelo mesmo que tu. Não desistas. Mantém a mente aberta e ficarás feliz por o ter feito.

DICA

Se és um estudante português explora a possibilidade de fazer amizade com alguém que chegou de outro país. A tua instituição de Ensino Superior poderá ter programas que te apresentam a estudantes de outros países e culturas. Vai conhecê-los. A tua vida poderá ser enriquecida pela interação entre culturas.

Sentir saudades de casa

Uma das partes mais difíceis da transição para o Ensino Superior que os estudantes reportam é sentirem saudades de casa e solidão. Estares separado da tua família e amigos pode ser realmente difícil – principalmente, se ainda não conseguiste constituir um sistema de apoio na escola. Podendo este aspeto representar um fator de stress, lembra-te que é totalmente normal sentires-te deste modo – mesmo que tenhas esperado adorar viver longe de casa. Estudar longe de casa representa uma grande mudança, mas são estes tipos de mudanças nas nossas vidas que nos ajudam a desenvolver quem realmente somos. Aqui estão algumas estratégias que podes utilizar:

- Pensa no lado positivo. Embora possas sentir-te nervoso/angustiado, em vez de rotular a tua autorresposta ao stress como uma emoção negativa, considera-a como um sinal de que precisas de constituir uma rede de amigos. Que excitante! Que expansão do horizonte!

- Mantém-te em contacto com as pessoas em casa, quer seja através de um telefonema semanal ao teu pai ou à tua mãe, uma conversa de grupo virtual com os teus melhores amigos ou de visitas pessoais, quando puderes. Tenta não perder a ligação ou ficar tão envolvido/a na tua nova vida que esqueças a vida antiga. Manter as pessoas que foram o teu sistema de apoio até àquele momento, a par das tuas atividades diárias, dos teus altos e baixos e das novas experiências que estás a viver poderá ajudar a encurtar a distância emocional entre a tua antiga e a tua nova situação de vida.

- Pensa naquilo que gostavas na antiga vida e tenta encontrar algo de semelhante na nova vida. Se conseguires identificar algumas das coisas de que mais sentes falta, talvez consigas criar um pequeno pedaço de casa onde quer que estejas.

- Lembra-te que os relacionamentos levam tempo. Dependendo de onde viveste antes de vir para a universidade, poderá levar anos a criar relacionamentos sólidos. Esperar ter esse tipo de relacionamentos de imediato com pessoas que acabaste de conhecer não será realista. Em vez disso, procura pessoas que pareçam interessantes e investe tempo em construir relacionamentos fortes e verdadeiros com elas. Passa tempo com elas, experimenta coisas novas e faz perguntas. Não, não te vão parecer tão chegados imediatamente como eram os amigos da tua cidade, mas, com o tempo, surgirão os amigos certos e terás um novo sistema de apoio no qual poderás confiar.

- É normal sentires-te triste e sozinho algumas vezes. Por mais que possa parecer que és o único a sentir-te assim, podes ter a certeza de que não és, de todo. Todas as pessoas se sentem sós, por vezes, mesmo que pareça que têm imensos amigos à sua volta. Permite-te sentir os sentimentos – mas depois recompõe-te, sai e explora a nova cidade (novo lar). Estes sentimentos de saudades de casa não precisam de ser permanentes e a capacidade para mudar aquilo que sentes está completamente sob o teu controlo.

DICA

Uma das mais importantes competências que aprendemos na vida é como estarmos sozinhos de uma forma que nos ajuda a crescer. Pensa neste tempo como uma oportunidade para aprender essas competências. Poderás querer consultar o livro Solitude de Michael Harris acerca do valor do tempo que passamos sozinhos.

Ser independente

Outro aspeto que poderá ser difícil para os novos estudantes é aprender como ser independente: como bastar-se a si próprio. Apesar de alguns estudantes terem sido obrigados a ser independentes e autossuficientes durante anos, para outros, esta será a primeira vez que experimentam o sabor da verdadeira independência. Agora poderás assumir muitas novas responsabilidades, como pagar as contas, fazer compras, fazer as refeições, limpar o apartamento ou o quarto e, até mesmo, chegar a tempo às aulas. Isto poderá parecer um fardo, principalmente se não tiveste de fazer algumas destas coisas antes. Provavelmente cometerás erros quando começares a lidar com as complexidades desta independência e isso é normal. Cada erro será uma oportunidade de aprender e crescer – significará que, se voltares a estar numa situação semelhante, saberás o que não fazer. Fala com a família, com os amigos ou com outras pessoas em quem confias sobre como elas lidam com algumas destas tarefas e consulta outras secções deste manual para informação adicional.

DICA

Ninguém se torna um adulto independente sem cometer muitos erros ao longo do caminho. Cada erro é uma lição e haverá muitas lições na vida. Quando cometeres um erro, pede conselho a outros que já o cometeram antes. Aprendemos a ser independentes com o apoio dos outros.

A vida online

Atualmente, muito da nossa vida é vivida na internet. Infelizmente, todos estes avanços da tecnologia acarretam ameaças à nossa segurança pessoal e financeira. Compreender como manter-se seguro eletronicamente é essencial.

Cibersegurança

Invasões de privacidade e roubo de dados

A utilização da internet pode levar a invasões de privacidade e, mesmo, a roubo de dados. Isto inclui outros acederem ao teu email, às tuas redes sociais e aos teus dados bancários. A informação pessoal que é roubada, incluindo o Número de Identificação da Segurança Social (NISS), poderá ser usada pelos criminosos para obterem outros documentos legais que te pertencem. Esta violação da informação pessoal poderá ter consequências sérias, tais como perdas financeiras e, até mesmo, roubo de identidade.

Podes minimizar o risco de roubo de dados do seguinte modo:

- Não forneças mais informação do que a necessária (principalmente se foste contactado/a em primeiro lugar e não foste tu a contactar).
- Sai de todas as contas/dispositivos assim que terminares a sua utilização.
- Escolhe palavras-passe complexas para as contas na internet.
- Não visites *websites* suspeitos nem cliques em links desconhecidos.

Para mais informações acerca de invasões de privacidade e roubo de dados, visitar: https://www.edpb.europa.eu/sme-data-protection-guide/faq-frequently-asked-questions/answer/what-should-i-do-case-data-breach_pt

Bullying

Cyberbullying (bullying na internet) envolve o uso de tecnologias de comunicação como a internet, redes sociais, websites, email, mensagens de texto e mensagens instantâneas para intimidar repetidamente ou assediar outras pessoas.

O *cyberbullying* inclui:

- Envio de emails ou mensagens maldosas/ameaçadoras.
- Publicação, na internet, de fotos embaraçosas ou explícitas de alguém.
- “Usurpação” da identidade de outra pessoa na internet.
- “Manipulação” para que alguém revele informação pessoal e a partilhe com outros.

Sabe mais sobre este assunto e como proceder em caso de cyberbullying: https://www.up.pt/portal/pt/updigital/seguranca/bem-estar-digital/cyberbullying/

Partilha de conteúdos eróticos ou sexuais (*sexting*)

A partilha consentida de conteúdo erótico ou sexual pode ser divertida e fazer parte de uma relação íntima saudável, mas, por vezes, é fácil esquecer que esta informação pode ser guardada eletronicamente e que pode ficar disponível para pessoas com quem não desejas partilhá-la. Os textos e fotos que envias a alguém podem ser encaminhados e partilhados com outros. Considera estas potenciais consequências antes de praticares estas atividades. Embora seja difícil fazê-lo, há lugares onde te poderás dirigir se as coisas correrem mal. Também podes pedir para retirar fotos ou publicações de várias plataformas de redes sociais declarando que elas violam as condições de utilização do site.

Lembra-te: Partilhar conteúdo erótico ou sexual pode ter consequências que vão do constrangimento à ação penal. Poderão existir consequências sérias se partilhares ou possuíres imagens sexuais explícitas de ou com alguém com idade inferior a 18 anos, mesmo que penses que a pessoa deu consentimento para teres esse material.

Gastar dinheiro online

Quer estejas a viver em casa dos teus pais ou tenhas começado a viver sozinho/a, esta poderá ser a primeira vez que tens de lidar com finanças, pagar contas e fazer compras na internet. O dinheiro que gastas na internet é o mesmo que gastas fisicamente. Tenta não exceder os gastos e manter-te dentro do orçamento! Certifica-te de que a informação do teu cartão de crédito sai da memória do dispositivo depois de acabar as compras e faz compras apenas em endereços de internet privados e seguros.

Se estás a jogar na internet ou a gastar dinheiro em jogos virtuais, certifica-te de que decides de antemão quanto dinheiro queres gastar e que não ultrapassas esse valor.

Se estás preocupado contigo (ou com um amigo) por usar indevidamente sites de jogos, visita os sites:
https://www.sns24.gov.pt/pt/tema/dependencias/inscricao-para-ajuda-de-comportamentos-aditivos/
https://www.srij.turismodeportugal.pt/pt/sos-jogadores/servicos-de-apoio-ao-jogador



Como te protegeres online:

- Pensa antes de publicar: É muito importante pensar antecipadamente sobre o teu futuro quando estás a desenvolver a personalidade digital no presente. Tem em mente que, quando chegar a altura, os futuros empregadores poderão procurar informação na internet para saber mais acerca de ti, por isso, tenta manter a tua presença na internet apropriada e verdadeira, de acordo com o teu carácter. Publicar certas fotos de festas ou dar voz a pensamentos negativos no calor do momento poderá trazer consequências a longo prazo.

- Informa-te sobre as definições de privacidade. Assume o controlo, percebendo as ferramentas e definições de privacidade – certifica-te de que só partilhas informação com as pessoas que escolhes. Lembra-te que as definições de privacidade podem falhar ou ser violadas, por isso, tenta ser cauteloso/a com TODOS os conteúdos que publicas.

- Sê socialmente responsável. É útil ter em conta que deves agir na internet como agirias pessoalmente (face a face). Não tires vantagem do anonimato da internet de forma negativa.

- Compreende as potenciais consequências. A forma como te comportas na internet pode acarretar consequências fora dela – com pares, círculos sociais e outros. Poderás ser responsabilizado/a criminalmente.

DICA

Lembra-te: se não te sentes confortável com a possibilidade de que o que publicas na internet apareça no jornal local, poderá ser boa ideia reconsiderar o que estás prestes a publicar.

Para acederes a mais informação útil:
https://www.up.pt/xsoc/docs/temas/relacoes/



6

Obter Ajuda

Obter Ajuda

Os estudos universitários podem ser um período da vida realmente excitante e, por vezes, stressante. Se te sentes assoberbado/a ou como se estivesses a experienciar uma perturbação mental, é muito importante obter ajuda o mais cedo possível.

Porquê?

Muitos dos problemas que estás a sentir podem ser resolvidos com a combinação certa de apoio e/ou tratamento (se tiveres uma doença mental). As doenças mentais são muitas vezes tratáveis com intervenções psicológicas e por vezes com alguma medicação. Problemas como dificuldades académicas nas aulas podem frequentemente ser resolvidos com mais estudo, aulas extra e tutoriais. Problemas de relacionamento podem frequentemente ser resolvidos com introspeção e boa comunicação/resolução de conflitos. Nada é insolúvel – é apenas uma questão de saber onde procurar a ajuda que precisas e obtê-la o mais rápido possível.

Quando?

Quer o teu problema seja académico, emocional ou algo inteiramente diferente, quanto mais depressa procurares ajuda, menor será o impacto que o problema poderá causar na tua vida. Evitar os problemas quase nunca resulta. As preocupações não vão desaparecer, mas podem sim aumentar à medida que o tempo passa e não são resolvidas. Procura ajuda logo que suspeites que possa haver um problema.

Onde vais obter ajuda dependerá do tipo de problema que tiveres.
Consulta o fluxograma nas páginas 128 e 129 para te informares dos passos a seguir.

DICA

Se sofres de uma perturbação mental, é importante receber o melhor tratamento baseado em evidência para te ajudar a ficares e a permaneceres bem. Isto significa visitar um profissional de saúde experiente no tratamento de pessoas com perturbações mentais. Fazer perguntas sobre os profissionais de saúde poderá assegurar que recebes a qualidade de cuidados que necessitas e mereces.

Para conheceres algumas perguntas úteis a colocar aos profissionais de saúde sobre o diagnóstico e as opções de tratamento, consulta o recurso Evidence-Based Medicine for Youth, da Mental Health Literacy (disponível em inglês):https://mentalhealthliteracy.org/product/evidence-based-medicine-youth/

Ajudar um amigo

Se notares que um amigo está em dificuldades, poderás desejar ajudá-lo. Apesar de isto ser valorizado e reconhecido, é importante lembrares-te de estabelecer limites saudáveis para que os desafios do teu amigo não esgotem os teus próprios recursos para lidar com a situação. Dentro de um avião dizem que terás de colocar a tua própria máscara de oxigénio antes de ajudar outra pessoa com a sua – não servirá de ajuda a ninguém se desmaiares. Isto também é verdadeiro para ajudar um amigo. Certifica-te de que cuidas de ti mesmo antes e acima de tudo.

Sinais de preocupação:

- Alterações súbitas de comportamento.
- Emoções extremas.
- Falta de interesse em atividades ou eventos que antes o entusiasmavam.
- Sentimentos de desespero (“Não vale a pena. Nada vai mudar.”)
- Falhar as responsabilidades (por exemplo: ir às aulas ou trabalhar, entrega de trabalhos).
- Falar acerca de suicídio ou que a vida não vale a pena ser vivida.

Se o teu amigo está a passar por típicos problemas de saúde mental, talvez o teu apoio seja tudo o que ele realmente precisa para ultrapassar com sucesso. No entanto, se suspeitas que algo mais sério está a acontecer, isso já não é algo que possas resolver sozinho/a. Sugere ao teu amigo que fale com um médico ou outro profissional de saúde e consulta com ele as opções de ajuda indicadas neste manual. Dependendo do que se está a passar, ele pode inicialmente resistir a ter ajuda extra. Apoia e continua presente, mas lembra-o que existem pessoas que podem ajudá-lo a lidar com o que está a passar e que tu também estarás lá para ajudar. Se o teu amigo expressar pensamentos de suicídio, leva-o ao gabinete de saúde na Instituição de Ensino Superior ou ao hospital local/centro de saúde.

Onde me devo dirigir?

Para descobrir que tipo de ajuda necessitas, precisas primeiro de identificar o problema. Passa à página seguinte para te informares sobre os próximos passos.

Que tipo de problema estás a experienciar?

Académico/Escolar

Dificuldades em escrever artigos ou fazer trabalhos

Passo 1: Consulta o tópico Trabalhos e tarefas escolares, na secção Escola

Passo 2: Falar com os professores

Aula específica

Passo 1: Horário de atendimento (consulta o tópico Como conversar com professores/orientadores e a direção, na secção Escola)

Passo 2: Considera se o curso é adequado para ti. Falar com um mentor/tutor poderá ajudar.

Problemas de aprendizagem

Não diagnosticados? Fala com o Gabinete de Apoio ao Estudante (ou departamento similar) sobre como ser avaliado/a.

Já diagnosticados? Fala com o Gabinete de Apoio ao Estudante (ou departamento similar) sobre como garantir condições de adaptabilidade nas tuas aulas.

Resposta ao stress relacionado com exames

Passo 1: Consulta o tópico Como fazer um exame, na secção Escola

Passo 2: Fala com o Serviço de Saúde Mental e Bem-Estar da Instituição de Ensino Superior.

Relacionamentos Sociais

Conflito entre colegas de quarto/casa

Passo 1: Fizeste um contrato escrito antes de te mudares?

- **Sim:** Consulta o contrato e respeita aquilo que foi acordado

Não: Consulta o tópico Resolução saudável de conflitos, na secção Relacionamentos

Passo 2: Se o teu conflito ainda não está resolvido, poderás necessitar de um advogado ou mediador, dependendo da gravidade do caso.

Amizades

DIFICULDADE EM FAZER AMIGOS?

- **Passo 1:** Consulta o tópico Fazer amigos, na secção Situação de Vida

Lembra-te: *Demora tempo a fazer amigos. Sê paciente e continua a tentar!*

Relacionamentos Sociais *cont.*

Amizades *Cont.*

DISCUTIR COM AMIGOS

- **Passo 1:** Consulta o tópico Resolução saudável de conflitos, na secção Relacionamentos

Passo 2: Se o teu conflito ainda não está resolvido, pensa no que possa ter acontecido de diferente e se essa pessoa precisa mesmo de estar na tua vida.

Relacionamento Romântico

À DISTÂNCIA

- **Passo 1:** Consulta o tópico À distância, na secção Relacionamentos

Passo 2: Se ainda sentes dificuldades, considera se este relacionamento é adequado para ti ou se a sua localização atual é adequada

Passo 3: Se decidires que tens de abandonar este relacionamento, consulta O fim do relacionamento, na secção Relacionamentos.

FIM DO RELACIONAMENTO

- **Passo 1:** Consulta as dicas sobre como ultrapassar o fim do relacionamento, na secção Relacionamentos

Passo 2: Apoia-te nos teus amigos e família, se precisares. Eles podem ser um bom recurso

ABUSIVO

- **Passo 1:** Lê o tópico Relacionamentos abusivos, na secção Relacionamentos. Se achares que se aplica ao teu relacionamento, segue as dicas para sair de um relacionamento abusivo.

Lembra-te: *o apoio e envolvimento da família e/ou amigos é essencial para a tua segurança neste momento.*

Família

SAUDADES DE CASA

- **Passo 1:** Consulta o tópico Sentir saudades de casa, na secção Situação de Vida

Lembra-te: *É normal sentires saudades de casa e precisar de um período de adaptação. Por vezes, a única coisa que ajuda é o tempo. Dedica-te a expandir o teu sistema de suporte local com as dicas de Fazer amigos, na secção Situação de Vida.*

INDEPENDÊNCIA

- **Passo 1:** Consulta o tópico Ser independente, na secção Situação de Vida.

Possível Doença Mental

Já diagnosticada?

Fala com o Gabinete de Apoio ao Estudante sobre os recursos disponíveis. Fala com o Serviço de Saúde Mental e Bem-Estar, sobre o acesso ao tratamento. Procura grupos de apoio disponíveis na Instituição de Ensino Superior ou na comunidade.

Não diagnosticada?

Dirige-te ao centro de saúde e fala com um médico sobre o que tens estado a sentir.

- **Foste diagnosticado/a com uma doença mental?**

  NÃO: Procura o apoio de amigos/familiares. Desenvolve estratégias de superação saudáveis (consulta o tópico Gerir o stress).

  SIM: Vê "JÁ DIAGNOSTICADA" acima.

Doença Física

Passo 1:
Dirige-te ao centro de saúde ou ao teu médico de família.

Passo 2:
Se necessário, pede uma reunião com o Gabinete de Apoio ao Estudante para providenciarem apoio.

Assédio/Agressão/Violência

Passo 1:
Fala com um amigo ou um membro da família em quem confies.

Passo 2:
Chama a polícia, a segurança da Instituição de Ensino Superior, o 112, ou vai a um serviço de urgência.

Finanças

Passo 1:
Consulta a secção Dinheiro neste manual.

Passo 2:
Fala com o Gabinete de Apoio ao Estudante

Passo 3:
Fala com o teu gestor/a de conta no teu banco (de preferência alguém especializado em contas para estudantes).

Sexualidade/Identidade de Género

Passo 1:
Consulta a secção Orientação Sexual e Identidade de Género neste manual.

Passo 2:
Procura grupos de apoio locais ou associações onde possas encontrar pessoas com experiências semelhantes.



7

Conclusão

Conclusão

O Ensino Superior pode ser uma fase da vida muito excitante. Sabendo o que te espera e tendo um recurso para ajudar a lidar com os altos e baixos, estarás preparado/a para o sucesso nos próximos anos. Esperamos que voltes a folhear estas páginas sempre que tenhas questões e que estes próximos anos te ajudem a criar bases para uma vida feliz e preenchida.





Teen Mental Health

O manual Transições é a primeira publicação baseada em evidência desta temática. Oferece informação concebida para te ajudar a ter sucesso no Ensino Superior, incluindo a gestão do tempo, os relacionamentos, a identidade, as finanças, a atividade sexual, a doença mental, suicídio e toxicodependência. Inclui também dicas sobre como te ajudares e recomendações de onde os estudantes se podem dirigir para obter ajuda suplementar, caso necessitem.

O manual Transições está disponível em formato PDF gratuito no site mentalhealthliteracy.org/transitions/ e pode ser adquirido também em papel.

Na avaliação da versão original:

95%
gostam dos conteúdos

40%
discutiram-nos com um amigo

16%
procuraram ajuda para doença mental devido àquilo que aprenderam