

UNIVERSIDADE DE LISBOA  
FACULDADE DE PSICOLOGIA



**“A PRÁTICA FAZ O MESTRE”:  
ESTUDO DO TREINO E INTEGRAÇÃO  
DO AUTOCUIDADO NA FORMAÇÃO  
ACADÉMICA EM PSICOLOGIA**

**Ana Raquel Antunes Montenegro**

**MESTRADO INTEGRADO EM PSICOLOGIA**

**Área de Especialização em Psicologia Clínica e da Saúde  
Psicoterapia Cognitivo-Comportamental e Integrativa**

**2019**

UNIVERSIDADE DE LISBOA  
FACULDADE DE PSICOLOGIA



**“A PRÁTICA FAZ O MESTRE”:  
ESTUDO DO TREINO E INTEGRAÇÃO  
DO AUTOCUIDADO NA FORMAÇÃO  
ACADÉMICA EM PSICOLOGIA**

**Ana Raquel Antunes Montenegro**

**Dissertação orientada pela Professora Doutora Ana Catarina Nunes da Silva**

**MESTRADO INTEGRADO EM PSICOLOGIA**

**Área de Especialização em Psicologia Clínica e da Saúde  
Psicoterapia Cognitivo-Comportamental e Integrativa**

**2019**

## Agradecimentos

À Professora Doutora Ana Nunes da Silva, pela oportunidade de que me deu de poder estudar este tema e por se ter atirado de cabeça comigo na complexidade e na loucura que foi construir e desenvolver este projeto. Por todo o apoio, orientação e exigência que me ajudaram a crescer tanto.

À Professora Doutora Magda Sofia Roberto, por toda a ajuda e disponibilidade ao longo destes meses, que mesmo com a quantidade assustadora de e-mails que lhe enviava, foi incansável a responder às minhas questões e dúvidas de Estatística.

Aos participantes deste estudo, por colaborarem e partilharem comigo as vossas ideias, experiências e dificuldades. Sem vocês isto não teria sido possível.

Ao Vitor, por todo o teu carinho e apoio incondicional. Por me ensinares a acreditar mais em mim. Pelo colo e amparo que me deste nos momentos mais difíceis. Por me acompanhares e me deixares crescer a teu lado. Por seres a minha inspiração e um exemplo de luta e perseverança. Um enorme obrigada meu amor!

À minha Cátia, por teres estado sempre lá! Por me teres incentivado e apoiado tanto, por todas as tardes e cafezinhos naquele bar, pelas horas e horas da tua companhia, pelos momentos de descontração, por saberes sempre o que dizer, por me ajudares a relativizar mais e panicar menos, e por não me deixares desistir.

À minha Raquelinha, por tudo o que fizeste por mim ao longo destes cinco anos! Pela tua amizade tão bonita, por todo o carinho e paciência, por me teres dado tanto sem nunca pedires nada em troca. Por todos os desabafos e partilhas íntimas que se estendiam até o sol se pôr e por todos os momentos e alegrias que passámos juntas. Obrigada por tudo!

À Catarina, companheira desta viagem, por toda a ajuda na adaptação dos instrumentos, mas sobretudo pelo apoio e entreatura, pelas gargalhadas de fazer doer a barriga e pela partilha das conquistas e aprendizagens, mas também das dores e angústias. Por termos dado uma segunda oportunidade a esta amizade e por termos feito com que ela resultasse tão bem.

Às minhas amigas da faculdade, Joaquina, Aninhas e Joaqui, por todos os momentos que passámos juntas, pelos momentos divertidos, pelos piqueniques, pelas partilhas e desabaços, por terem tornado todos os trabalhos mais fáceis e por terem feito parte dos cinco anos mais importantes da minha vida.

À Xana e à Nana, pela amizade de longa data, por estarem presentes e me acompanharem em mais uma etapa da minha vida. Que sejamos amigas até sermos velhinhas.

À minha família, por todo o apoio, incentivo e admiração. Em especial à minha mãe, por depositar tanto orgulho em mim e permitir que eu chegasse até aqui.

E a ti avózinha, a quem dedico este trabalho. Partiste demasiado cedo, mas estarás para sempre viva na minha memória e no meu coração. Espero que estejas orgulhosa de mim.

## Resumo

Com a crescente preocupação relativa ao autocuidado dos psicólogos, também a literatura acerca da importância da integração do autocuidado na formação acadêmica em psicologia tem vindo a expandir-se. O presente estudo pretendeu explorar as percepções dos estudantes de psicologia acerca da ênfase dada ao autocuidado na sua formação acadêmica, o seu envolvimento em estratégias de autocuidado, bem como a relação destes construtos com outras variáveis. Foi recolhida uma amostra total de 382 estudantes de psicologia, de licenciatura e mestrado, dividida em duas partes para a adaptação do Questionário de Ênfase no Autocuidado ( $n = 228$ ) e do Questionário de Autocuidado ( $n = 154$ ). As análises fatoriais realizadas revelaram que estas medidas apresentaram propriedades psicométricas pouco robustas, ausência de uma estrutura fatorial adequada, uma boa consistência interna e uma discriminação moderada dos itens. Verificou-se que o envolvimento dos alunos em estratégias de autocuidado se encontrou associado a níveis elevados de bem-estar psicológico e a níveis baixos de stress percebido. Observou-se que quanto maior a ênfase dada ao autocuidado na formação acadêmica, maior o envolvimento dos alunos em estratégias de autocuidado. Não se observaram associações significativas entre a importância atribuída ao autocuidado e as variáveis ênfase dada ao autocuidado e envolvimento no autocuidado, bem como ausência de diferenças na ênfase dada ao auto-cuidado entre a licenciatura e o mestrado. Foram analisadas as recomendações dos alunos relativas à promoção do autocuidado no curso, que refletiram a necessidade de mudanças estruturais no curso, da implementação do ensino e treino sistemático do autocuidado e de uma mudança para uma cultura de autocuidado.

**Palavras-chave:** autocuidado; formação acadêmica em psicologia; ênfase no autocuidado; bem-estar psicológico; stress percebido.

## **Abstract**

With the growing concern about psychologists' self-care, the literature on the importance of integrating self-care into academic psychology training has also been expanding. The present study aimed to explore psychology students' perceptions about the self-care emphasis in their graduate programs, their use of self-care strategies, as well as the association between these constructs and other variables. A total sample of 382 bachelor and master psychology students was collected and separated into two parts for the adaptation of the Self-Care Emphasis Questionnaire (n = 228) and the Self-Care Questionnaire (n = 154). The exploratory factor analysis revealed that these measures showed poor psychometric properties, a lack of an adequate factor structure, a good internal consistency and a mild item discrimination. It was observed that the students' use of self-care strategies was related to higher levels of psychological well-being and lower levels of perceived stress. It was found that the higher the self-care emphasis in graduate programs, the higher it was the students' use of self-care strategies. There were no significant associations between students' perceived self-care importance and the variables perceived program's self-care emphasis and self-care use, as well as the lack of differences in perceived program's self-care emphasis between bachelor's and master's degree. The students' recommendations for the promotion of self-care in their programs reflected the need of programs' structural changes, of systematic education and training in self-care and of a shift to a self-care culture.

**Keywords:** self-care; psychology academic training; self-care emphasis; psychological wellbeing; perceived stress.

## Índice Geral

<b>Introdução .....</b>	<b>1</b>
Ser Psicólogo: Exigências e Desafios .....	1
Autocuidado .....	2
Ênfase Dada ao Autocuidado na Formação Acadêmica .....	5
O Presente Estudo .....	9
Objetivos e hipóteses de investigação. ....	10
Estudo 1. ....	10
Estudo 2. ....	10
Estudo 3. ....	11
<b>Metodologia .....</b>	<b>11</b>
População e Participantes.....	11
Caracterização das Amostras .....	12
Estudo 1. ....	12
1.1. Adaptação do questionário de ênfase no autocuidado. ....	12
1.2. Estudo da ênfase no autocuidado no ensino superior. ....	13
Estudo 2. ....	13
Estudo 3. ....	14
Instrumentos.....	14
Questionário sociodemográfico. ....	14
Questionário de ênfase no autocuidado. ....	14
Questionário de autocuidado. ....	15
Percepção da relevância dada ao autocuidado.....	15
Item 1: Importância atribuída à sua prática de autocuidado. ....	15
Item 2: Sugestões para a promoção do autocuidado.....	16
Escala de stress percebido. ....	16
Escala de bem-estar psicológico.....	16
Procedimento.....	17
Adaptação dos instrumentos.....	17
Recolha de dados. ....	17
Análise de dados. ....	18
<b>Resultados.....</b>	<b>19</b>
Estudo 1.....	19
1.1. Análise fatorial exploratória do questionário de ênfase no autocuidado.....	19
1.2. Análise da ênfase no autocuidado no ensino superior.....	21

Estudo 2.....	21
2.1. Análise fatorial exploratória do questionário de autocuidado. ....	21
2.2. Estudo do envolvimento dos estudantes no autocuidado. ....	24
Estudo 3.....	24
Domínio 1: Mudanças estruturais no curso .....	26
Domínio 2: Mudança para uma cultura de autocuidado.....	26
Domínio 3: Ensino e Treino Sistemático.....	27
<b>Discussão.....</b>	<b>28</b>
<b>Referências Bibliográficas.....</b>	<b>35</b>
<b>Anexos.....</b>	<b>41</b>
Anexo A: E-mail enviado às instituições/associações de estudantes.....	42
Anexo B: Consentimento Informado .....	43
Anexo C: Caracterização da Amostra do Estudo 3 .....	44
Anexo D: Questionário Sociodemográfico .....	46
Anexo E: Versão Portuguesa do Questionário de Ênfase no Autocuidado.....	49
Anexo F: Versão Portuguesa do Questionário de Autocuidado.....	51
Anexo G: Itens da Escala de Percepção da Relevância dada ao Autocuidado .....	53
Anexo H: Gráfico de Scree Plot do Questionário de Ênfase no Autocuidado.....	54
Anexo I: Análise Descritiva dos Itens do Questionário de Ênfase no Autocuidado.....	55
Anexo J: Correlações Inter-Item do Questionário de Ênfase no Autocuidado .....	57
Anexo K: Matriz Inicial dos Pesos Fatoriais dos Itens do Questionário de Ênfase no Autocuidado .....	61
Anexo L: Matriz Rodada dos Pesos Fatoriais dos Itens do Questionário de Ênfase no Autocuidado .....	66
Anexo M: Gráfico de Scree Plot do Questionário de Autocuidado .....	71
Anexo N: Análise Descritiva dos Itens do Questionário de Autocuidado .....	72
Anexo O: Correlações Inter-Item do Questionário de Autocuidado.....	74
Anexo P: Matriz Inicial dos Pesos Fatoriais dos Itens do Questionário de Autocuidado....	78
Anexo Q: Matriz Rodada dos Pesos Fatoriais dos Itens do Questionário de Autocuidado ..	82
Anexo R: Análise Temática das Respostas dos Participantes do Estudo 3.....	87

### Índice de Figuras

<b>Figura 1:</b> Análise Temática do Estudo 3 .....	25
---	----

*“Self-care is never a selfish act - it is simply good stewardship of the only gift I have, the gift I was put on earth to offer others. Anytime we can listen to true self and give the care it requires, we do it not only for ourselves, but for the many others whose lives we touch.”*

Parker Palmer, *Let Your Life Speak: Listening for the Voice of Vocation*

## Introdução

### Ser Psicólogo: Exigências e Desafios

A profissão de psicólogo acarreta várias exigências pessoais e profissionais que devem ser geridas diariamente. Os psicólogos estão sujeitos aos mesmos desafios e dificuldades com que a população em geral se confronta, podendo vir a experienciar dificuldades financeiras, relacionais ou mesmo problemas de saúde (Barnett & Cooper, 2009). Para além dos efeitos que estas dificuldades podem ter na prática do psicólogo, também os desafios específicos à profissão podem interferir com a sua vida pessoal. Se estes desafios e exigências não forem geridos de forma adequada, podem trazer implicações negativas, não só para os psicólogos, mas também para os seus pacientes (Dorociak, Rupert, Bryant, & Zahniser, 2017).

Como indivíduos que dedicam a sua carreira a atender às dificuldades dos outros, os psicólogos apresentam um risco elevado de virem a experienciar desgaste emocional ou profissional, podendo resultar em níveis elevados de stress, *burnout* ou fadiga por compaixão, que podem comprometer a sua competência profissional (Barnett, Baker, Elman, & Schoener, 2007; Figley, 1995; Sherman, 1996; Smith & Moss, 2009). No inquérito realizado por Pope e Tabachnick (1994), 61% dos psicólogos referiram experienciar sintomas de depressão e 29% reportaram ideação suicida. Também no estudo de Mahoney (1997) acerca dos problemas pessoais dos psicoterapeutas, um terço dos participantes reportou ter experienciado ansiedade e depressão, sendo que mais de 40% reportaram episódios de desgaste emocional. Gilroy, Carroll e Murra (2002) apresentaram resultados igualmente alarmantes, sendo que 42% dos psicólogos participantes reportou experienciar ideação suicida. Múltiplos fatores contribuem para estes riscos: vulnerabilidade associada a histórias familiares e contextos pessoais problemáticos, sentimentos de solidão e isolamento, perceção de invulnerabilidade às dificuldades de saúde mental, bem como vergonha ou receio de reconhecer as suas

dificuldades e de procurar a ajuda necessária (Barnett & Hillard, 2001; Pope & Feldman-Summers, 1992; Sherman, 1996).

Apesar dos efeitos negativos que estes riscos têm no funcionamento dos profissionais, algumas investigações têm vindo a demonstrar que os psicólogos tendem a negligenciar ou subestimar as repercussões que estes riscos podem ter na sua vida e a importância de estabelecerem um equilíbrio entre o cuidar dos outros e o cuidar de si mesmos (Walsh, 2011; Wise, Hersh, & Gibson, 2012).

### **Autocuidado**

Perante estes riscos, os psicólogos devem procurar lidar proativamente com os desafios inerentes à profissão através do autocuidado (Barnett et al., 2007). Nas últimas décadas, com o crescimento da psicologia positiva e da medicina preventiva, o autocuidado tem vindo a ser enfatizado como uma forma de promover o bem-estar psicológico, físico e espiritual e de prevenir os efeitos do stress e desgaste profissional (Baker, 2003; Dorociak et al., 2017; Norcross & Guy, 2007; Wise et al., 2012). Apesar dos estudos existentes na literatura não terem desenvolvido uma definição universal do autocuidado, as investigações têm seguido diversas abordagens para a conceptualização e compreensão deste construto.

Norcross e Guy (2007) desenvolveram uma abordagem flexível baseada nos valores tradicionais de *mindfulness*, de espiritualidade, de bem-estar físico, da psicologia positiva e da terapia cognitivo-comportamental, e que envolve doze princípios que explicam como é que os psicólogos podem incorporar o autocuidado na sua vida diária. Desta forma, Norcross e Guy (2007) sugeriram princípios como o estabelecimento de limites entre a vida pessoal e a vida profissional, a promoção da criatividade e crescimento ou mesmo a valorização da pessoa do psicoterapeuta, entre outros.

Uma outra abordagem, desenvolvida por Walsh (2011), foi baseada numa revisão sistemática de evidências acerca das mudanças de estilo de vida terapêuticas. Este modelo incorpora elementos de *mindfulness*, espiritualidade e da psicologia positiva, bem como recomendações de nutrição e exercício físico. Segundo o autor, os psicólogos devem estar atentos às suas necessidades e tomar consciência da forma como o stress os afeta individualmente. Walsh (2011) enfatiza a introdução de mudanças como o estabelecimento e manutenção de bons relacionamentos, uma dieta e nutrição saudáveis, a gestão de stress e relaxamento, a prática de exercício físico, entre outras.

Baker (2003) sugeriu uma abordagem que descreve o autocuidado com base em três fatores: uma autoconsciência, que envolve a frequente auto-observação das suas experiências físicas e psicológicas; a autorregulação, que se traduz na gestão dos seus estados mentais e físicos, através da implementação de processos regulatórios como relaxamento, meditação e exercício físico; e a manutenção de um sentido de equilíbrio, dando atenção à sua mente, corpo e espírito. De acordo com Baker (2003), o psicólogo deve cuidar de si através do recurso a práticas e estratégias de *coping* positivas que diminuam o stress e promovam o seu funcionamento pessoal e profissional, tais como ter atividades de lazer, frequentar psicoterapia, estabelecer relações interpessoais significativas, ter uma boa higiene de sono, e praticar exercício físico.

Além disso, outras investigações têm vindo a utilizar diferentes termos, tais como comportamentos de carreira sustentáveis (Stevanovik & Rupert, 2004), estratégias de bem-estar (Coster & Schwebel, 1997) e estratégias de autocuidado (Mahoney, 1997), sendo que a maioria dos estudos empíricos existentes recorre à análise da importância ou frequência de utilização de uma lista de estratégias, atividades ou comportamentos de autocuidado (e.g. Norcross, 2000).

Neste sentido, o autocuidado deve ser considerado um imperativo ético na prática dos psicólogos, sendo uma competência fundamental e indispensável ao exercício da profissão (Barnett & Cooper, 2009; Barnett et al., 2007; Wise et al., 2012). Uma prática de autocuidado sustenta os valores profissionais dos psicólogos, descritos no Código Deontológico delineado pela Ordem dos Psicólogos Portugueses (2011). A título de exemplo, o princípio relativo à beneficência e não maleficência postula a importância de promover o bem-estar dos clientes, procurando evitar prejudicá-los ou causar-lhes algum tipo de dano; ou ainda o princípio específico 5.4 que recomenda “(...) ter consciência da importância das suas características individuais para o processo de intervenção, pelo que procuram assegurar a maior isenção e objetividade possíveis (...)” (p.17935).

Também no código da Associação Americana de Psicologia (American Psychological Association, 2002) é estabelecida a “necessidade de os psicólogos tomarem consciência dos possíveis efeitos da sua saúde física e mental na sua capacidade de ajudar os outros com quem trabalham” (p. 1062), direcionando os psicólogos a tomarem ações para prevenir que estes interfiram no desempenho do seu trabalho.

Contudo, estas orientações éticas, ainda que importantes para os psicólogos, apenas se focam nos conflitos e problemas pessoais existentes. Assim, o autocuidado deve ser visto como uma atividade preventiva contínua e essencial para os psicólogos, que contribui para o seu bem-estar e funcionamento profissional adequado (Zahniser, Rupert, & Dorociak, 2017). Segundo Barnett et al. (2007), a pessoa do psicólogo é, em grande parte, a ferramenta do seu trabalho, o que leva a que o autocuidado não deva ser encarado como um luxo ou um ato egoísta, mas sim como um componente essencial da identidade profissional do psicólogo.

Dada a crescente pertinência do estudo do autocuidado dos psicólogos, torna-se necessário a criação de medidas psicométricas que permitam uma melhor avaliação e compreensão deste construto. Em Portugal, a investigação neste tema é ainda limitada,

existindo poucos estudos, alguns realizados em dissertações de mestrado (e.g. Barbosa, 2014; Mota, 2017; Ventura, 2018), desconhecendo-se, até à data, a existência de um instrumento de medida do autocuidado para psicólogos na língua portuguesa. A nível internacional, mais recentemente, foi construído um instrumento, denominado Questionário de Autocuidado (versão original: Goncher, Sherman, Barnett & Haskins, 2013; versão portuguesa: a desenvolver neste projeto), que permite medir o uso de estratégias de autocuidado. Goncher (2011) caracterizou o construto de autocuidado com base nas ideias de Baker (2003) da seguinte forma:

“(…) o nutrir-nos a nós mesmos mental, física e espiritualmente, através do uso de estratégias de coping que limitam o stress, encontrando significado e propósito nas diligências pessoais e profissionais, envolvendo-se em atividades como relaxamento, terapia pessoal, atividades de lazer e estabelecimento de conexões interpessoais significativas (...) um descanso adequado, um envolvimento em exercício físico, boa nutrição, cuidados médicos gerais, cautela com o uso de substâncias e uma sexualidade saudável (...) encontrando a nossa própria espiritualidade e desenvolvendo uma prática espiritual” (p. 95).

### **Ênfase Dada ao Autocuidado na Formação Académica**

Com a crescente preocupação relativa ao autocuidado dos psicólogos, também a literatura acerca da importância da integração do autocuidado na formação académica em psicologia tem vindo a expandir-se (e.g. Bamonti et al., 2014; Barnett et al., 2007; Elman & Forrest, 2007). Sendo o autocuidado considerado um imperativo ético para os psicólogos, também o desenvolvimento contínuo de hábitos de autocuidado eficazes tem vindo a ser visto como um objetivo fundamental para os estudantes que se encontram no caminho desafiante de preparação para se tornarem psicólogos éticos e competentes (Zahniser et al., 2017).

Apesar da frequência acadêmica no curso de psicologia trazer muitas oportunidades estimulantes, acarreta também novos desafios, tais como exigências e pressões associadas ao desempenho acadêmico e profissional e múltiplas fontes de stress e obstáculos (Dearing, Maddux, & Tangney, 2005; Pakenham & Stafford-Brown, 2012). A literatura acerca do stress em alunos de psicologia é relativamente escassa, mas os estudos existentes indicam que esta população é particularmente vulnerável e que experiencia níveis de stress significativos (e.g. Cushway, 1992; El-Ghoroury, Galper, Sawaqdeh, & Bufka, 2012; Myers et al., 2012). O estudo de Cushway (1992) indicou que  $\frac{3}{4}$  dos alunos de psicologia clínica inquiridos revelaram estar moderadamente ou muito stressados como resultado do treino acadêmico. O estudo de El-Ghoroury e colaboradores (2012) indicou que 70% dos alunos reportou que o seu funcionamento estava afetado por, pelo menos, uma fonte de stress, como questões financeiras, responsabilidades acadêmicas, ansiedade, entre outros.

O autocuidado tem vindo a ser considerado um meio essencial para a diminuição do stress associado ao treino acadêmico (Barnett & Cooper, 2009; Barnett et al., 2007). Alguns estudos recentes têm demonstrado a importância do valor preventivo do autocuidado nos estudantes, sugerindo que este se encontra associado a resultados positivos, tais como níveis mais elevados de bem-estar, de qualidade de vida, de autocompaixão e de satisfação com a vida (Colman et al, 2016; Goncher et al., 2013; Myers et al., 2012). Se os alunos de psicologia estiverem mais capazes de lidar eficazmente com a pressão associada à prestação de cuidados de saúde mental antes da sua entrada no mercado de trabalho, a sua eficácia profissional pode também melhorar (McKinzie et al., 2006). Além disso, alguns estudos consideram que se deve incentivar uma prática de autocuidado no contexto da formação académica (Barnett & Cooper, 2009), pois poderá levar a uma maior probabilidade de os alunos virem a usar estas estratégias de autocuidado ao longo da sua carreira profissional (Sussman, 1995).

Apesar da identificação desta necessidade e da importância de incentivar e ensinar os estudantes numa prática de autocuidado, esta é ainda frequentemente apresentada ao aluno como uma responsabilidade individual, em vez de ser abordado junto dos alunos como conteúdo temático de aprendizagem nos programas do curso (Christopher, Christopher, Dunnagan, & Schure, 2006). Num estudo realizado por Munsey (2006), 83% dos alunos de psicologia referiram que o seu curso não oferecia materiais escritos acerca de autocuidado e 59% reportou que o curso não promovia uma cultura de autocuidado. Thériault, Gazzola, Isenor e Pascal (2015) sugeriram que a maioria dos cursos de psicologia não aborda o autocuidado de forma sistemática no programa do curso. Bamonti e colaboradores (2014) realizaram uma revisão compreensiva dos materiais de cursos de doutoramento de psicologia clínica. Os resultados deste estudo demonstraram a presença de afirmações pouco claras e ambíguas acerca do autocuidado. As referências encontradas nos manuais referem-se primariamente a recursos de serviços de saúde mental no caso de *distress* ou problemas que afetem o funcionamento dos alunos. Já Elman e Forrest (2004) também demonstraram que os cursos de psicologia têm políticas inconsistentes acerca do autocuidado, sendo que muitos destes têm procedimentos que são apenas implementados quando o nível de *distress* é evidente. Apesar da intervenção terapêutica ser importante, esta não traduz a investigação atual acerca das melhores práticas e medidas de prevenção proativas que caracterizam um autocuidado eficaz (Barnett & Cooper, 2009). Estes estudos demonstram que os recursos de autocuidado disponíveis para os alunos são ainda escassos, o que sugere que a promoção de uma cultura de autocuidado é ainda uma lacuna nos programas curriculares da formação académica em psicologia (Barnett & Cooper, 2009; Bamonti et al., 2014). Contudo, a investigação tem estudado maioritariamente a população dos estudantes de doutoramento da área clínica, sendo necessário o desenvolvimento de estudos mais abrangentes e que

envolvam estudantes de outras áreas (e.g. educacional, organizacional, social), bem como de graus de formação mais iniciais (i.e., licenciatura ou mestrado).

É ainda claro que o curso e o corpo docente das faculdades exercem uma influência significativa no desenvolvimento dos estudantes, bem como na sua introdução ao campo da psicologia (Goncher et al., 2013). O estudo de Dearing e colaboradores (2005) apoiou esta ideia, indicando que as perspetivas dos professores e membros da faculdade predizem as atitudes de procura de ajuda dos alunos e as suas visões sobre frequentarem psicoterapia.

No que diz respeito à formação académica em psicologia, existe pouca informação acerca da relevância dada ao autocuidado nos programas curriculares dos alunos, especialmente na população portuguesa, não existindo ainda estudos que explorem esta temática em Portugal. Sendo necessária a criação de medidas psicométricas que permitam uma melhor avaliação e compreensão desta temática, Goncher e colaboradores (2013) construíram um instrumento que permite medir a perceção dos alunos relativamente à ênfase dada ao autocuidado na sua formação académica, designado Questionário de Ênfase no Autocuidado (versão original: Goncher, Sherman, Barnett & Haskins, 2013; versão portuguesa: a desenvolver neste projeto).

Mais recentemente, alguns estudos realizados nos Estados Unidos da América demonstraram que a ênfase dada ao autocuidado nos cursos de psicologia é importante para promover o autocuidado nos estudantes. O estudo de Zahniser e colaboradores (2017) analisou o autocuidado nos estudantes de psicologia clínica e as suas perceções da ênfase dada ao autocuidado na sua formação académica. Os resultados deste estudo sugeriram que o autocuidado surge associado a resultados positivos de bem-estar e funcionamento profissional, como níveis de stress percebido baixos, melhor humor, melhor bem-estar geral, e melhor desempenho no treino académico. Quanto maior a ênfase dada ao autocuidado, mais elevados foram os níveis de envolvimento no autocuidado dos participantes deste estudo. Os

participantes tenderam a avaliar a cultura de autocuidado do curso perto do ponto médio da escala, o que sugere que os cursos estão já a dar alguns passos para enfatizar e encorajar o autocuidado. Noutro estudo, foi também encontrada uma associação positiva entre a ênfase dada ao autocuidado no curso e a utilização de estratégias de autocuidado por parte dos alunos (Goncher et al., 2013). Os autores encontraram também uma associação positiva entre a ênfase dada ao autocuidado e a qualidade de vida dos alunos. Os resultados destas investigações apoiam as recomendações de Barnett e Cooper (2009) acerca da importância da criação de uma cultura de autocuidado por parte dos professores, supervisores e mentores que promova ativamente estas atividades como essenciais para os estudantes.

### **O Presente Estudo**

Apesar da relevância que tem vindo a ser dada ao autocuidado, a literatura é ainda limitada, especialmente no que se refere ao desenvolvimento de medidas que permitam avaliar o autocuidado. Desta forma, a existência de um instrumento adaptado para a população portuguesa que permita estudar empiricamente o autocuidado irá fornecer uma maior operacionalização e compreensão deste construto, fundamental para o avanço da investigação neste tema. No que diz respeito à formação académica dos psicólogos, existe pouca informação acerca da relevância dada ao autocuidado nos programas curriculares dos alunos, especialmente na população portuguesa. Torna-se imperativo explorar também as perceções dos alunos acerca da ênfase dada ao autocuidado na sua formação académica, bem como a sua relação com o uso de estratégias do autocuidado, permitindo uma abordagem mais compreensiva.

## **Objetivos e hipóteses de investigação.**

### *Estudo 1.*

*Objetivo 1.1.:* Traduzir o Questionário de Ênfase no Autocuidado para a língua portuguesa e estudar as suas propriedades psicométricas de precisão e validade na população portuguesa de estudantes de Psicologia.

*Objetivo 1.2:* Analisar as perceções dos estudantes de psicologia acerca da ênfase dada ao ensino e integração do autocuidado na sua formação académica e explorar a sua associação com outras variáveis em estudo:

- *Hipótese 1.2.1.:* Esperam-se níveis mais elevados de ênfase dada ao autocuidado na formação académica dos estudantes de Psicologia no 2º ciclo (Mestrado), comparativamente com o 1º ciclo (Licenciatura).
- *Hipótese 1.2.2.:* Espera-se que, quanto maior a ênfase dada ao autocuidado na formação académica dos estudantes de Psicologia, maior será a importância atribuída pelos estudantes ao seu envolvimento em práticas de autocuidado nesta fase da sua vida e carreira.

### *Estudo 2.*

*Objetivo 2.1:* Traduzir o Questionário de Autocuidado para a língua portuguesa e estudar as suas propriedades psicométricas de precisão e validade na população portuguesa de estudantes de psicologia de 5º ano (correspondente ao 2º ano de Mestrado).

*Objetivo 2.2:* Analisar o envolvimento dos estudantes de 5º ano em estratégias de autocuidado e explorar a sua associação com outras variáveis em estudo:

- *Hipótese 2.2.1:* Espera-se que, quanto maior for o envolvimento dos alunos em estratégias de autocuidado, mais baixos serão os seus níveis de stress percebido.

- *Hipótese 2.2.2:* Espera-se que, quanto maior for o envolvimento dos estudantes em estratégias de autocuidado, mais elevados serão os seus níveis de bem-estar psicológico.
- *Hipótese 2.2.3:* Espera-se que, quanto maior for a ênfase dada ao autocuidado na formação académica dos estudantes de psicologia, maior será o envolvimento dos alunos em estratégias de autocuidado.
- *Hipótese 2.2.4:* Espera-se que, quanto maior a importância atribuída pelos estudantes ao seu envolvimento em práticas de autocuidado nesta fase da sua vida e carreira, maior será o envolvimento dos alunos em estratégias de autocuidado.

### *Estudo 3.*

*Objetivo 3.1:* Explorar, de forma qualitativa, as sugestões dos estudantes acerca das formas que acreditam que o seu curso pode utilizar para promover ou incentivar o autocuidado.

## **Metodologia**

### **População e Participantes**

A população alvo do presente estudo foram estudantes universitários, que se encontrassem a frequentar o curso de Psicologia, em Portugal, em regime de Licenciatura (1º - 3ºano) ou de Mestrado (4º e 5º ano). Obteve-se uma amostra final de 382 participantes. No que concerne à dimensão da amostra para realizar uma análise fatorial, Cattell (1978) indica que é desejável ter um rácio item/participante entre 3 a 6 itens por participante. Por terem sido realizadas duas adaptações de medidas, a amostra foi dividida em duas partes: para a adaptação do Questionário de Ênfase no Autocuidado foram utilizados os dados dos participantes de 1º ao 4º ano (n = 228), mantendo um rácio item/participante de 7

participantes por item; e para a adaptação do Questionário de Autocuidado foram apenas utilizados os dados dos alunos de 5º ano (n = 154), mantendo um rácio item/participante de 5 participantes por item.

## **Caracterização das Amostras**

### **Estudo 1.**

*1.1. Adaptação do questionário de ênfase no autocuidado.* A amostra utilizada foi constituída por 228 participantes, sendo que 88,2% eram mulheres. Os participantes tinham idades compreendidas entre os 18 e os 63 anos (M = 23,39 anos; DP = 7,32), sendo que 82,4% dos alunos tinham entre 18 a 24 anos, 7% tinham entre 25 a 31 anos, 4,4% tinham entre 32 a 38 anos, 3,1% tinham entre 39 a 45 anos, e por fim, 3,1% tinham mais de 45 anos. Quanto à ocupação laboral, dos 52 alunos que se encontravam a trabalhar (22,8%), 35 estavam em regime de *part-time* e 17 em regime de *full-time*.

Quanto à universidade, 181 dos alunos frequentavam uma universidade pública (79,4%) sendo que os restantes frequentavam uma universidade privada. Relativamente à zona do país onde pertence a universidade frequentada, 132 encontram-se na Área Metropolitana de Lisboa (57,89%), 57 no Norte (25%), 16 no Centro (7,02%), 9 nos Açores (3,95%), 7 no Alentejo (3,07%), 4 no Algarve (1,75%) e 3 na Madeira (1,32%). Relativamente ao ano curricular atual, 64 pertenciam ao 1º ano (28,1%), 27 pertenciam no 2º ano (11,8%), 62 pertenciam ao 3º ano (27,2%) e os restantes 75 pertenciam ao 4º ano (32,9%). Relativamente à área de especialização, dos 75 alunos de 4º ano, 42 pertenciam à área de Psicologia Clínica e da Saúde (56%), 12 à área de Psicologia da Educação e da Orientação (16%), 5 à área de Psicologia dos Recursos Humanos, do Trabalho e das Organizações (6,7%), 4 à área de Psicologia Forense (5,3%), 4 à área de Psicologia

Comunitária (5,3%), 3 à área de Psicologia da Justiça (4%), 2 à área de Psicologia Social Aplicada (2,7%), e os restantes a outras áreas.

Quanto à existência de dificuldades psicológicas/psiquiátricas, 57 alunos reportaram ter dificuldades a estes níveis (25%). Relativamente ao acompanhamento psicológico, 40 alunos (17,5%) reportaram encontrar-se a ter acompanhamento atualmente ( $M = 27,48$  meses;  $DP = 28,38$ ) e 102 alunos (44,7%) referiram ter tido acompanhamento psicológico no passado ( $M = 15,64$  meses;  $DP = 23,75$ ).

**1.2. Estudo da ênfase no autocuidado no ensino superior.** A amostra utilizada na análise de correlações do estudo 1 corresponde à união das amostras da adaptação do Questionário de Ênfase no Autocuidado (estudo 1) e da adaptação do Questionário de Autocuidado (estudo 2) numa amostra total de 382 participantes.

**Estudo 2.** A amostra utilizada no Estudo 2 foi constituída por 154 participantes, sendo que 89% eram mulheres. Os participantes tinham idades compreendidas entre os 21 e os 63 anos ( $M = 26,50$  anos;  $DP = 7,36$ ), sendo que 68,2% dos alunos tinham entre 18 a 24 anos, 14,3% tinham entre 25 a 31 anos, 10,4% tinham entre 32 a 38 anos, 3,9% tinham entre 39 a 45 anos, e por fim, 3,2% tinham mais de 45 anos. Quanto à ocupação laboral, dos 30 alunos que se encontravam a trabalhar (26%), 19 estavam em regime de part-time (12,3%) e 21 em regime de full-time (13,6%).

Quanto à universidade, 111 dos alunos frequentavam uma universidade pública (72,1%), sendo que os restantes frequentavam uma universidade privada. Relativamente à zona do país onde pertence a universidade frequentada, 117 encontram-se na Área Metropolitana de Lisboa (75,97%), 25 no Norte (16,23%), 6 no Alentejo (3,90%), 3 no Centro (1,95%), 2 no Algarve (1,30%) e 1 nos Açores (0,65%). Relativamente à área de especialização, 98 pertenciam à área de Psicologia Clínica e da Saúde (63,6%), 17 à área de

Psicologia da Educação e da Orientação (11%), 22 à área de Psicologia dos Recursos Humanos, do Trabalho e das Organizações (14,3%), 6 à área de Psicologia Social Aplicada (3,9%), 4 à área de Psicologia Forense (2,6%), 3 à área de Psicologia da Justiça (2%), 2 à área de Psicologia Comunitária (1,3%), e os restantes à área de Neuropsicologia (1,3%).

Quanto à existência de dificuldades psicológicas/psiquiátricas, 30 alunos reportaram ter dificuldades a estes níveis (19,5%). Relativamente ao acompanhamento psicológico, 39 alunos (25,3%) reportaram encontrar-se a ter acompanhamento atualmente ( $M = 21,18$  meses;  $DP = 23,15$ ) e 63 alunos (40,9%) referiram ter tido acompanhamento psicológico no passado ( $M = 17,95$  meses;  $DP = 26,47$ ).

**Estudo 3.** Da amostra total de 382 participantes, apenas 53,66% dos participantes respondeu a esta questão aberta ( $n = 205$ ), sendo que a maioria dos alunos pertenciam ao 2º ciclo (61,5%). No anexo C encontra-se uma tabela que representa a caracterização desta subamostra.

## **Instrumentos**

**Questionário sociodemográfico.** Foram recolhidos dados acerca do género, idade, ano curricular atual, área de especialização (no caso de mestrado), contexto da universidade (pública ou privada), zona do país onde se encontra a universidade, existência de alguma dificuldade psicológica ou psiquiátrica, acompanhamento psicológico anterior ou atual e a sua duração.

**Questionário de ênfase no autocuidado.** O Questionário de Ênfase no Autocuidado (versão original: Goncher et al., 2013; versão portuguesa: a desenvolver neste projeto) tem como objetivo avaliar a perceção dos alunos de psicologia acerca da ênfase dada ao

autocuidado na sua formação acadêmica. Os itens são avaliados através de uma escala de *Likert* de 5 pontos, que varia entre 1 (Discordo Totalmente) e 5 (Concordo Totalmente), que traduz o nível de concordância com cada uma das afirmações. Esta escala apresentou valores muito bons de consistência interna no estudo original ( $\alpha = .94$ ). No presente estudo, a consistência interna da escala revelou-se igualmente adequada, na amostra utilizada na adaptação da medida ( $\alpha = .95$ ), na amostra utilizada para a análise das correlações ( $\alpha = .95$ ) e na amostra utilizada na análise de correlações no estudo 2 ( $\alpha = .95$ ).

**Questionário de autocuidado.** O Questionário de Autocuidado (versão original: Goncher et al., 2013; versão portuguesa: a desenvolver neste projeto) tem como objetivo medir o uso de estratégias de autocuidado. Os itens são avaliados através de uma escala de *Likert* de 5 pontos, que varia entre 1 (Nunca) e 5 (Sempre), que traduz a frequência do envolvimento em cada estratégia de autocuidado. Esta escala apresentou valores muito bons de consistência interna no estudo original ( $\alpha = .88$ ). No presente estudo, a consistência interna da escala revelou-se igualmente adequada ( $\alpha = .88$ ).

**Percepção da relevância dada ao autocuidado.** A percepção dos alunos de psicologia acerca do treino e integração do autocuidado na sua formação académica foi avaliada através da utilização de 2 itens da escala *Program Climate Measure*, desenvolvida por Zahniser e colaboradores (2017), composta por 10 itens.

**Item 1: Importância atribuída à sua prática de autocuidado.** Este item avalia a importância que o participante atribui ao seu envolvimento em práticas de autocuidado nesta fase da sua vida e carreira. É avaliado numa escala de *Likert* de sete pontos, desde 1 (Nada Importante) a 7 (Muito Importante).

**Item 2: Sugestões para a promoção do autocuidado.** Este item, de resposta aberta e opcional, convidava os participantes a responderem à questão: “O que acha que seria útil o seu curso ter para incentivar ou promover o autocuidado?”

**Escala de stress percebido.** A Escala de Stress Percebido (Cohen, Kamarck, & Mermelstein, 1983; adaptação portuguesa: Trigo, Canudo, Branco, & Silva, 2010) tem como objetivo permitir uma avaliação global do stress e determinar em que medida é que os acontecimentos de vida são percebidos como indutores de stress. É composta por 10 itens, aos quais os participantes respondem, relativamente à sua frequência, numa escala de *Likert* de 0 (Nunca) a 4 (Muito Frequente). Esta escala apresentou valores muito bons de consistência interna na versão portuguesa ( $alpha = .87$ ). No presente estudo, a escala também apresentou valores muito bons de consistência interna ( $alpha = .88$ ).

**Escala de bem-estar psicológico.** A Escala de Bem-Estar Psicológico (Ryff, 1989; adaptação portuguesa: Novo, Duarte-Silva, & Peralta, 2004) tem como objetivo avaliar o funcionamento psicológico positivo e consiste em 18 itens que incidem sobre seis dimensões do bem-estar psicológico: aceitação de si, relações positivas com os outros, autonomia, domínio do meio, objetivos de vida e crescimento pessoal. Os itens são avaliados numa escala de *Likert* de 6 pontos, desde 1 (Discordo Completamente) a 6 (Concordo Completamente). Esta escala apresentou valores de consistência interna muito bons na versão portuguesa ( $alpha = .86$ ). No presente estudo, a escala também apresentou igualmente valores muito bons de consistência interna ( $alpha = .88$ ).

## **Procedimento**

**Adaptação dos instrumentos.** Tendo como objetivo principal a adaptação dos questionários, foi inicialmente feita a tradução do inglês para o português dos itens que constituíam o Questionário de Autocuidado e o Questionário de Ênfase no Autocuidado. Primeiramente, a tradução foi realizada de modo independente por três tradutores com conhecimento em ambas as línguas. Após a tradução individual, compararam-se as versões traduzidas e conciliaram-se as sugestões de cada tradutor numa tradução final.

Posteriormente, as versões traduzidas de ambos os instrumentos foram submetidas a uma retroversão por um tradutor bilingue que traduziu os itens em português para inglês. A retroversão resultante foi enviada para os autores das escalas originais, que procederam à comparação dos itens originais com os itens ingleses, não tendo sido observadas diferenças significativas nas versões para cada um dos dois questionários.

Após a aprovação dos autores, realizou-se uma aplicação exploratória, de forma a testar a clareza e compreensão dos itens traduzidos. Os dois questionários foram respondidos por um grupo de 5 estudantes do 5º ano do Mestrado Integrado em Psicologia da Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa.

**Recolha de dados.** A aplicação do conjunto de instrumentos selecionados para esta investigação foi realizada através da plataforma online *Qualtrics*. Os participantes foram recrutados através da divulgação nas redes sociais e do contacto com Associações de Estudantes das Faculdades de Psicologia do país, solicitando-se a divulgação por efeito bola de neve. Quando os participantes acediam à plataforma através do *link*, dispunham da informação sobre o estudo, autores e objetivos, bem como um *link* para acesso ao questionário. Foi assegurada a confidencialidade das respostas e o anonimato dos participantes, sendo que os dados recolhidos não permitiam a sua identificação.

Os alunos do curso de Psicologia, que se encontravam a frequentar o 2º ano de Mestrado (5º ano) foram convidados a responder à totalidade do conjunto de instrumentos selecionados para este estudo. Aos alunos do curso de Psicologia que se encontravam a frequentar a Licenciatura (1º ao 3º ano) ou a frequentar o 1º ano de Mestrado (4º ano) foi pedido que respondessem apenas ao Questionário Sociodemográfico, ao Questionário de Ênfase no Autocuidado e à Escala de Perceção da Relevância dada ao Autocuidado.

**Análise de dados.** Para a análise de dados, foi utilizado o *software Statistical Package for Social Sciences (SPSS) 25*. De modo a estudar as propriedades psicométricas das duas escalas adaptadas, avaliou-se a validade de construto através de uma análise fatorial exploratória e a precisão através da análise da consistência interna. Quanto ao Questionário de Autocuidado, dada a escassez de medidas de autocuidado validadas, avaliou-se ainda a validade concorrente através da análise das correlações entre os resultados desta escala e os resultados de medidas de construtos, que se espera que se encontrem relacionados com o autocuidado, tais como a Escala de Stress Percebido e a Escala de Bem-Estar Psicológico.

Foi inicialmente realizada uma análise descritiva das escalas adaptadas, nomeadamente, a média, desvio-padrão, mediana e amplitude interquartil. Foi igualmente efetuado o cálculo da correlação item-total corrigida. De seguida, foi realizada uma análise fatorial exploratória dos itens do Questionário de Ênfase dada ao Autocuidado. Seguidamente, foi realizada uma análise fatorial exploratória dos itens do Questionário de Autocuidado. Efetuou-se a análise da fiabilidade das escalas, através do cálculo do coeficiente de alfa de *Cronbach*. Depois, foi também calculada a distribuição da normalidade das respostas para todas as escalas. Foram executadas análises de estatística inferencial para verificar os pressupostos de aplicação de metodologias paramétricas ou não paramétricas,

com vista a verificar se a amostra apresentava uma distribuição normal nas diferentes variáveis.

De seguida, realizaram-se análises paramétricas e não paramétricas para resposta aos diferentes objetivos do estudo. Desta forma, para o estudo das associações entre as diferentes escalas foi realizado o Coeficiente de Correlação de *Spearman* e de *Pearson*. Quanto à análise da comparação entre o Questionário de Ênfase dada ao Autocuidado e a variável ano curricular atual (agrupada em ciclos), foi utilizado o Teste T.

Finalmente, as respostas ao item “O que acha que seria útil o seu curso ter para incentivar ou promover o autocuidado?” foram analisadas através do processo de análise temática recorrendo ao *software QSR NVivo 11*.

## **Resultados**

### **Estudo 1.**

**1.1. Análise fatorial exploratória do questionário de ênfase no autocuidado.** No anexo I encontram-se os resultados da análise descritiva de cada item do Questionário de Ênfase no Autocuidado. Na análise da correlação item-total corrigida, os itens apresentaram valores entre 0,43 e 0,76, o que revela uma discriminação moderada a forte dos itens. A maioria dos itens apresentaram pontuações no ponto médio da escala (3 – Nem Concordo Nem Discordo), sendo relevante olhar para a pontuação total, cujos resultados são indicativos de valores intermédios de ênfase dada ao autocuidado na formação académica dos alunos ( $M = 93,27$ ;  $DP = 20,93$ ). É relevante notar que o item 24 (“O meu curso incentiva os alunos a fazer check-ups médicos regulares”) apresentou a média mais baixa ( $M = 2,11$ ), o que indica que esta poderá ser a forma percecionada pelos alunos como a menos utilizada pelo seu curso para promover o autocuidado. Os itens que apresentaram a média mais alta foram o item 17

(“O meu curso incentiva os alunos a se envolverem em atividades comunitárias”), com uma média de 3,83, e o item 10 (“O meu curso ensina que é eticamente imperativo que os alunos e estagiários estejam conscientes do impacto que o seu bem-estar físico e mental tem na sua capacidade de trabalhar”), com uma média de 3,67.

Os resultados do teste Kaiser-Mayer-Olkin ( $KMO = 0,940$ ) e do teste de esfericidade de Barlett ( $\chi^2(435) = 3426,315$   $p < 0,001$ ) demonstraram uma boa adequação dos dados para a aplicação desta análise. Após a rotação *varimax* dos fatores, a sua extração decorreu do recurso ao critério de Kaiser, através da retenção dos fatores com valores próprios superiores a 1; bem como à verificação do ponto de inflexão através do *scree plot* (Anexo H). Sem forçar o número de fatores, foi obtida uma solução inicial de 6 fatores. Esta não se revelou uma solução fatorial adequada, pelo que foi realizada uma extração forçada a 5 fatores, de forma a verificar se a solução inicial obtida no estudo da escala original se revelava mais robusta. Os 5 fatores extraídos explicam 49,31% da variância dos dados analisados. O anexo L apresenta a matriz rodada onde estão representados os pesos fatoriais e as respetivas comunalidades.

Contudo, as propriedades psicométricas desta escala revelaram-se pouco robustas. Especificamente, a escala apresenta uma capacidade explicativa reduzida e vários *cross-loadings*, tendo muitas variáveis com pesos elevados em múltiplos fatores. Relativamente às comunalidades, um item apresentou valores inferiores a 0,3 (i.e., item 25), bem como um peso inferior a 0,3 na extração, não tendo sido atribuído a nenhum fator. Por fim, dois dos fatores encontrados (i.e., fatores 4 e 5) apresentam apenas dois itens, o que não revela uma estrutura fatorial adequada. Tendo em conta estes resultados, o uso da pontuação total da escala revelou-se a solução mais adequada para este estudo.

A análise de consistência interna da escala revelou um coeficiente alfa de *Cronbach* de 0,94, o que evidencia uma boa consistência interna. A matriz de correlações obtida (Anexo

J) revelou a existência de correlações fracas, com valores entre 0,129 e 0,69 entre os itens, apresentando uma média de correlações inter-itens de 0,371, o que revela uma baixa associação entre os itens.

**1.2. Análise da ênfase no autocuidado no ensino superior.** Neste estudo da ênfase no autocuidado (que utilizou a amostra total de 382 participantes), esta variável apresentou uma média de 91,61 e um desvio-padrão de 20,99. Efetuou-se um teste-t para amostras independentes de modo a comparar a percepção da ênfase dada ao autocuidado com o ano curricular dos alunos. Para tal, a variável ano curricular foi agrupada e categorizada em dois grupos: 1º ciclo, correspondente ao 1º, 2º e 3º ano; e 2º ciclo, correspondente ao 4º e 5º ano. Não se observaram diferenças estatisticamente significativas ( $t = 1.77$ ,  $p = .07$ ) na percepção da ênfase dada ao autocuidado entre os alunos de 1º ciclo ( $M = 93.92$ ,  $DP = 20.70$ ) e os de 2º ciclo ( $M = 90,04$ ,  $DP = 21,08$ ), sendo que a hipótese 1.2.1 não se confirmou.

Por fim, não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas entre a ênfase dada ao autocuidado na formação académica dos alunos e a importância atribuída pelos estudantes ao seu envolvimento em práticas de autocuidado nesta fase da sua vida e carreira, ( $\rho = -.016$ ,  $p = .75$ ), não se verificando a hipótese 1.2.2.

## **Estudo 2.**

**2.1. Análise fatorial exploratória do questionário de autocuidado.** No anexo N encontram-se os resultados da análise descritiva de cada item do Questionário de Autocuidado. Na análise da correlação item-total corrigida, com exceção do item 4, que apresentou um valor de  $r = -.01$ , e do item 25, com um valor de  $r = .24$ , os restantes itens apresentaram valores entre 0,30 e 0,63, o que revela uma discriminação moderada dos itens.

A maioria dos itens apresentaram pontuações no ponto médio da escala, sendo estes resultados indicativos de valores médios de envolvimento dos alunos no autocuidado ( $M = 100,50$ ;  $DP = 14,37$ ). É ainda relevante notar que os itens 4 (“Frequento sessões de psicoterapia individual para lidar com o *distress* sentido durante a minha formação académica”) e 7 (“Frequento workshops sobre técnicas de gestão de stress (i.e., métodos de relaxamento, meditação, etc...)”) apresentaram as médias mais baixas (1,84 e 1,74, respetivamente), o que indica que estas poderão ser as estratégias de autocuidado menos utilizadas pelos alunos. Os itens 30 (“Mantenho-me consciente do impacto que as experiências pessoais e profissionais têm em mim e no meu trabalho”) e 20 (“Procuro criar um ambiente de trabalho confortável para mim”) apresentaram as médias mais altas (4,16 e 4,11, respetivamente).

Os resultados do teste Kaiser-Mayer-Olkin ( $KMO = 0,834$ ) e do teste de esfericidade de Barlett ( $\chi^2(435) = 1922,959$   $p < 0,001$ ) demonstraram uma boa adequação dos dados para a aplicação desta análise. Após a rotação *varimax* dos fatores, a sua extração decorreu do recurso ao critério de Kaiser, através da retenção dos fatores com valores próprios superiores a 1; bem como à verificação do ponto de inflexão através do *scree plot* (Anexo M). Sem forçar o número de fatores, foi obtida uma solução inicial de 8 fatores. Esta não se revelou uma solução fatorial adequada, pelo que foi realizada uma extração forçada a 7 fatores, de forma a verificar se a solução inicial obtida no estudo da escala original se revelava mais robusta. Os 7 fatores extraídos explicam 50,83% da variância dos dados analisados. O anexo Q apresenta a matriz rodada onde estão representados os pesos fatoriais e as respetivas comunalidades.

Este instrumento apresentou uma estrutura fatorial teoricamente consistente. Foram atribuídos nomes sugestivos (anexo Q) para designar cada um dos fatores da seguinte forma: desenvolvimento pessoal (fator 1), coping positivo (fator 2), desenvolvimento profissional

(fator 3), coping acadêmico/profissional (fator 4), participação ativa (fator 5), definição de objetivos (fator 6) e apoio social (fator 7). Contudo, as propriedades psicométricas desta escala revelaram-se pouco robustas. Relativamente ao critério de Kaiser, existem fatores que, mesmo após a extração, apresentam valores próprios inferiores a 1 (e.g. fator 7). Além disso, a escala apresenta uma capacidade explicativa reduzida e vários *cross-loadings*, tendo muitas variáveis com pesos elevados em múltiplos fatores. Vários itens apresentaram baixas comunalidades com valores inferiores a 0,3 (i.e., itens 4, 12, 21 e 25), sendo que dois desses itens, o item 12 e 25, apresentaram ainda um peso inferior a 0,3 na extração, não tendo sido atribuídos a nenhum fator. Por fim, um dos fatores encontrados (i.e., fator 6) apresenta apenas um item, o que não revela uma estrutura fatorial adequada. Tendo em conta estes resultados, o uso da pontuação total da escala revelou-se a solução mais adequada para este estudo.

A análise de consistência interna da escala revelou um coeficiente alfa de *Cronbach* de 0,88, o que evidencia uma boa consistência interna. A matriz de correlações obtida (Anexo O) revela a existência de correlações fracas, com valores entre 0,005 e 0,719 entre os itens, apresentando uma média de correlações inter-itens de 0,225, o que revela uma fraca associação entre os itens.

Para avaliar a validade concorrente do Questionário de Autocuidado foi realizada uma análise das correlações entre os resultados desta escala e os resultados da escala de stress percebido ( $M = 19,47$ ;  $DP = 6,49$ ) e da escala de bem-estar psicológico ( $M = 79,74$ ;  $DP = 12,31$ ). O envolvimento no autocuidado encontra-se moderada e negativamente correlacionado com o stress percebido ( $\rho = -.527$ ,  $p = .000$ ) e forte e positivamente correlacionado com o bem-estar psicológico ( $r = .688$ ,  $p = .000$ ). Estes resultados permitem confirmar as hipóteses 2.2.1 e 2.2.2, sendo que quanto maior for o envolvimento dos estudantes em estratégias de autocuidado, mais elevados são os seus níveis de bem-estar psicológico e mais baixos são os seus níveis de stress percebido.

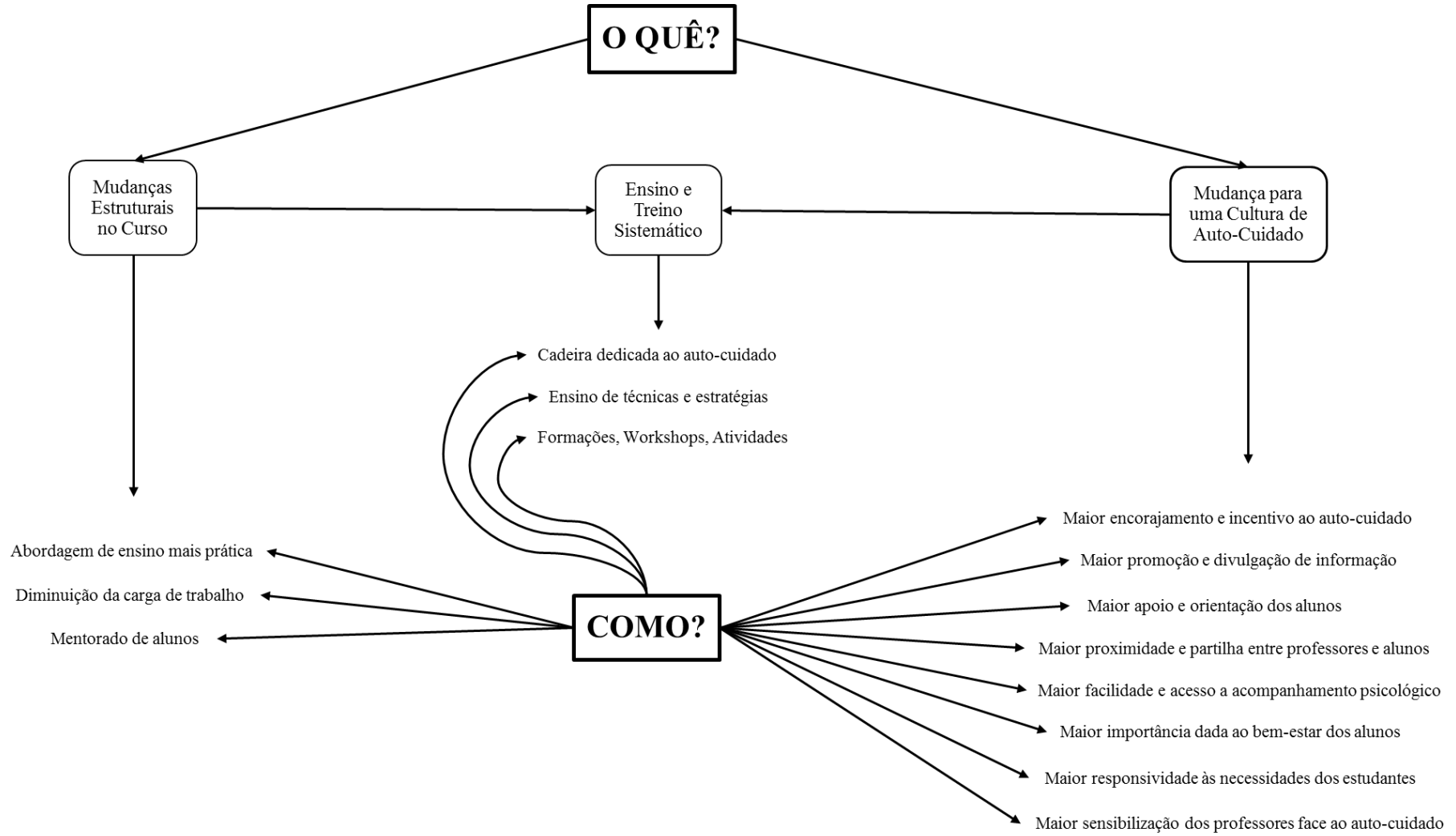
**2.2. Estudo do envolvimento dos estudantes no autocuidado.** De seguida, foi considerado o objetivo de analisar a associação do envolvimento dos estudantes de 5º ano em estratégias de autocuidado com a ênfase no autocuidado. O envolvimento no autocuidado encontra-se moderadamente correlacionado com a ênfase no autocuidado ( $r = .315$ ,  $p = .000$ ), sendo que quanto maior a ênfase dada ao autocuidado, maiores foram os níveis de envolvimento dos alunos no autocuidado, confirmando-se a hipótese 2.2.3.

Por fim, não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas entre a importância atribuída ao envolvimento no autocuidado ( $M = 6,34$ ;  $DP = 0,83$ ) e o envolvimento dos alunos em estratégias de autocuidado ( $\rho = .146$ ,  $p = .76$ ), não se verificando a hipótese 2.2.4.

### **Estudo 3.**

Foi realizada uma análise temática das respostas do estudo 3, acerca das formas que os alunos acreditam que o seu curso pode utilizar para promover ou incentivar o autocuidado. De acordo com o conteúdo temático identificado, foram criadas duas grandes classes, organizadas da seguinte forma: (a) *o quê* (i.e. o que pode o curso ter para incentivar ou promover o autocuidado), na qual se inserem três domínios: (1) mudanças estruturais no curso; (2) mudança para uma cultura de autocuidado; e (3) ensino e treino sistemático; e (b) *como* (i.e. de que forma pode o curso fazer isso), da qual fazem parte as 14 categorias criadas. A figura 1 apresenta um esquema representativo desta organização.

Figura 1: Análise Temática do Estudo 3



## **Domínio 1: Mudanças estruturais no curso**

Este domínio corresponde às sugestões que os alunos fizeram no sentido da implementação de mudanças pedagógicas e alterações no currículo e na organização do curso. Foram criadas três categorias que compõem este domínio.

**1.1. Abordagem de ensino mais prática** (n = 5) – *“Vertente mais prática, sinto que o método de ensino utilizado é muito old school, um tipo de ensino mais dinâmico e prático para também nos pormos mais à prova do que só estudar, estudar e depois respondermos a testes/exames”*.

**1.2. Diminuição da carga de trabalho** (n = 17) – *“Não haver tantos trabalhos, ou não tão exigentes, ao longo do semestre, uma vez que isso tira imenso tempo da vida pessoal, importantíssima para o auto cuidado”*.

**1.3. Mentorado de alunos** (n = 4) – *“Disponibilização de um mentor para cada aluno”*.

## **Domínio 2: Mudança para uma cultura de autocuidado**

Este domínio traduz as sugestões dos alunos relativas a uma mudança a nível institucional, com vista à criação e promoção de uma cultura de autocuidado, que enfatize os esforços dos indivíduos envolvidos no ensino e formação de futuros psicólogos para manter o bem-estar dos alunos. Foram criadas oito categorias que compõem este domínio.

**2.1. Maior encorajamento e incentivo ao autocuidado** (n = 6) – *“Seria importante que os professores encorajassem mais os alunos a adoptarem estratégias de autocuidado, explicando como é que as podemos integrar no nosso dia-a-dia”*.

**2.2. Maior promoção e divulgação de informação** (n = 27) – *“Maior interesse por parte da instituição em providenciar informação e feedback relativamente ao tema em questão”*.

**2.3. Maior apoio e orientação dos alunos** (n = 6) – *“Dar apoio (individual ou em grupo) aos alunos que precisam e que se possam sentir sobrecarregados”*.

**2.4. Maior proximidade e partilha entre professores e alunos** (n = 22) – *“Relações mais próximas e de apoio e suporte de profs”; “Fomentar a discussão sobre este tema, tanto nas aulas, como num nível mais informal entre os alunos e os professores”*.

**2.5. Maior facilidade e acesso a acompanhamento psicológico** (n = 18) – *“Maior facilidade de recorrer e ser encaminhado para ajuda psicológica”; “Psicólogo disponível para os alunos frequentarem quando necessitassem de apoio”*.

**2.6. Maior importância dada ao bem-estar dos alunos** (n = 9) – *“Uma maior consideração da vida pessoal e saúde mental dos alunos”; “Ênfase ao bem-estar tanto pessoal como profissional dos alunos”*.

**2.7. Maior responsividade às necessidades dos estudantes** (n = 5) – *“Identificar as disponibilidades cognitivas de cada aluno mediante o seu estatuto e adequar as exigências do curso de forma particular”*.

**2.8. Maior sensibilização dos professores face ao autocuidado** (n = 13) – *“Acredito que os próprios professores deveriam ter formações acerca do tema pois por vezes não estão atentos às necessidades psicológicas dos alunos e acabam por prejudicá-los sem tentar ajudá-los a solucionar/contornar o problema”; “Professores que também se preocupem com o autocuidado dos estudantes em vez de se preocuparem apenas em cumprir o plano curricular e passar trabalhos em cima de trabalhos e exames colados uns aos outros”*.

### **Domínio 3: Ensino e Treino Sistemático**

Este domínio inclui sugestões relativas aos dois tipos de mudanças descritas nos dois primeiros domínios. Os alunos recomendaram a promoção do autocuidado na sua formação académica através do ensino e treino desta temática. Esta componente sugerida integra um cruzamento entre ambas as mudanças: implica mudanças curriculares e pedagógicas

acompanhadas de uma mudança para uma cultura de autocuidado. Foram criadas três categorias que compõem este domínio.

**3.1. Cadeira dedicada ao autocuidado** (n = 37) – *“Uma unidade curricular dedicada ao autocuidado: dificuldades comuns que enfrentamos enquanto psicólogos, impacto que essas podem ter na vida pessoal e profissional, e que tipo de estratégias é que promovem o bem-estar de forma mais eficaz”*.

**3.2. Ensino de técnicas e estratégias** (n = 23) – *“Práticas sobre mindfulness, yoga, relaxamento e outras técnicas úteis para o nosso autocuidado”*.

**3.3. Formações, workshops e atividades** (n = 66) – *“Promover palestras, workshops, seminários, etc, sobre este tema para fornecer dicas úteis aos alunos”*;  
*“Workshops que levem os alunos a questionar-se sobre o assunto e a melhorar os seus hábitos diários que poderão estar a limitar o seu autocuidado”*.

## Discussão

Com o presente estudo pretendeu-se explorar as perceções dos estudantes de psicologia acerca da ênfase dada ao ensino e integração do autocuidado na sua formação académica e analisar o seu envolvimento em estratégias de autocuidado, através da adaptação de dois instrumentos, bem como explorar as suas sugestões para a promoção do autocuidado no seu curso.

Relativamente à adaptação do Questionário de Ênfase no Autocuidado e do Questionário de Autocuidado, ambos os instrumentos apresentaram uma boa consistência interna e uma discriminação moderada dos itens. Contudo, as análises fatoriais realizadas revelaram que estas medidas apresentaram propriedades psicométricas pouco robustas e a ausência de uma estrutura fatorial adequada. Apesar destas limitações, o Questionário de

Autocuidado apresentou uma estrutura fatorial teoricamente consistente, sobre a qual foram elaboradas possíveis designações de fatores. A reduzida dimensão das amostras utilizadas permitiu apenas a realização de um estudo preliminar destas medidas, pelo que, futuramente, com amostras mais alargadas, será relevante realizar uma nova validação para verificar se estes resultados permanecem, bem como ponderar a manutenção ou eliminação de itens mais problemáticos.

A análise descritiva do Questionário de Autocuidado revelou resultados indicativos de valores médios de envolvimento dos alunos em estratégias de autocuidado, tal como se verificou no estudo de Goncher e colaboradores (2013). Adicionalmente, os resultados da análise da validade concorrente desta medida indicaram que quanto maior foi o envolvimento dos estudantes em estratégias de autocuidado, mais elevados foram os seus níveis de bem-estar psicológico e mais baixos os seus níveis de stress percebido. Estes resultados são consistentes com a literatura, que tem vindo a demonstrar que o envolvimento em estratégias de autocuidado se encontra associado a resultados positivos de bem-estar e funcionamento psicológico, físico, académico, social e espiritual (e.g. Colman et al., 2016; Goncher et al., 2013; Myers et al., 2012; Zahniser et al., 2017).

Contrariamente ao esperado, o envolvimento dos alunos em estratégias de autocuidado não se encontrou relacionado com a importância atribuída a este envolvimento. Este resultado poderá dever-se ao facto de os alunos terem atribuído uma importância elevada ao seu envolvimento em estratégias de autocuidado, mas terem apresentado apenas valores médios de envolvimento nesta prática, o que poderá indicar que, apesar de considerarem o autocuidado uma prática importante para a sua vida, ainda não a praticam tanto quanto gostariam. Esta hipótese poderá ser possivelmente explicada com base nas sugestões feitas pelos alunos em relação à promoção do autocuidado no curso, visto que algumas delas refletiam a necessidade dos alunos de aprender e obter mais informação sobre o tema, bem

como ter mais tempo para cuidar de si, resultando em sugestões como: “*o maior incentivo que nos poderiam oferecer para promover o nosso autocuidado seria tempo*”. Consistente com a literatura, a falta de tempo foi uma das barreiras ao autocuidado também apontadas pelos alunos no estudo de El-Ghoroury e colaboradores (2012). Além disso, também não se verificou uma associação significativa entre a importância atribuída ao envolvimento no autocuidado e a ênfase dada ao autocuidado no curso. Com base nos resultados das sugestões dos alunos acerca da promoção do autocuidado no seu curso, poderemos colocar a hipótese de que a importância que os alunos atribuem à sua prática de autocuidado não está totalmente relacionada com a ênfase no autocuidado pois, apesar de os alunos não sentirem que o seu curso enfatiza e incentiva o autocuidado tanto quanto desejável, ainda assim, estes consideram-no como muito importante para esta sua fase de vida e carreira. O facto de a importância atribuída ao envolvimento no autocuidado ter sido avaliada apenas através de um item, ao invés de uma escala, poderá ainda constituir uma limitação para o estudo e análise desta variável, bem como consequentes generalizações e interpretações.

À semelhança do encontrado em estudos anteriores (Goncher et al., 2013; Zahniser et al., 2017), verificou-se uma associação positiva entre a ênfase dada ao autocuidado na formação académica em Psicologia e o envolvimento dos alunos em estratégias de autocuidado, o que indica que quanto maior a ênfase do curso no autocuidado, percebida pelos alunos, maiores foram os seus níveis de envolvimento numa prática de autocuidado. Este resultado demonstra o potencial papel que os cursos de psicologia e as instituições académicas têm na promoção e treino do autocuidado, através da criação de uma cultura de autocuidado na formação académica dos futuros psicólogos (Barnett & Cooper, 2009; Smith & Moss, 2009). Apesar de existirem ainda poucos estudos acerca desta relação, estes resultados são consistentes com a investigação existente acerca da influência e impacto do corpo docente e da faculdade no desenvolvimento pessoal e profissional dos alunos (Dearing

et al., 2005). Estes estudantes representam uma população particularmente vulnerável ao stress (e.g. Cushway, 1992; Myers et al., 2012), pelo que, quanto mais os cursos promoverem e incentivarem uma prática de autocuidado, mais provável será os alunos se envolverem em estratégias de autocuidado ao longo das suas carreiras (Sussman, 1995) e mais capazes estarão para lidar adequada e eficazmente com as pressões, exigências e desafios que implica a profissão de psicólogo (McKinzie et al., 2006).

A análise descritiva do Questionário de Ênfase no Autocuidado revelou resultados indicativos de uma ênfase intermédia dada ao autocuidado na formação académica dos alunos. Adicionalmente, a ausência de diferenças significativas na perceção da ênfase dada ao autocuidado entre o 1º ciclo e o 2º ciclo demonstrou que, na perspetiva dos alunos, parece ser dada uma ênfase ao autocuidado semelhante ao longo dos cinco anos de formação. No seu conjunto, estes resultados sugerem que os cursos de psicologia do ensino superior em Portugal podem já apresentar alguns esforços relativamente à ênfase e integração do autocuidado na formação dos alunos. Porém, os resultados demonstram também que há ainda muito que fazer para fomentar a promoção e integração do autocuidado no treino dos estudantes de psicologia. Além disso, o facto de a maioria dos alunos que respondeu à questão do estudo 3 terem sido alunos de 2º ciclo pode indicar que, possivelmente, por se encontrarem mais próximos da prática profissional, estes são os alunos que mais sentiram necessidade de uma maior ênfase e treino do autocuidado na sua formação. É de salientar que a maioria dos estudos neste tema foram realizados com alunos de doutoramento, sendo este um dos primeiros estudos a incluir uma amostra de alunos que se encontram numa fase de formação mais inicial. Dada a importância da criação de uma cultura de autocuidado desde o início da formação em psicologia, o desenvolvimento de práticas de autocuidado desde cedo poderá contribuir para a criação de hábitos de autocuidado que durem ao longo de toda a carreira (Barnett & Cooper, 2009). Será relevante que a investigação futura realize novos

estudos com esta população, de natureza longitudinal, tal como sugerido por Goncher e colaboradores (2013), com vista à exploração do impacto a longo prazo da ênfase no autocuidado e do envolvimento em estratégias de autocuidado na eficácia e desempenho profissional dos psicólogos.

Por fim, as sugestões realizadas pelos alunos forneceram novas perspetivas para uma maior promoção e integração do autocuidado no treino em psicologia. As sugestões incidiram em três grandes domínios: mudanças estruturais no curso, ensino e treino sistemático e mudança para uma cultura de autocuidado. As mudanças estruturais no curso refletiram a necessidade dos alunos relativamente à organização curricular do curso e do seu desejo de que este espelhasse a importância que o autocuidado tem, através de medidas como a mudança de paradigma de ensino para uma abordagem didática e prática, a diminuição da carga de trabalho e a criação de projetos de Mentorado de alunos. Estas duas últimas categorias parecem refletir a necessidade dos alunos de que o curso aposte no seu desenvolvimento pessoal, para além do desenvolvimento académico e profissional, sugerindo que este sofra alterações no sentido de permitir que os alunos possam ter mais tempo para as suas vidas pessoais, quer pelo aumento de tempo disponível, quer pelo aumento do apoio social, através da disponibilização de alunos que possam fornecer um acompanhamento individual e personalizado.

Os alunos demonstraram também a necessidade de o seu curso implementar esforços ativos e concretos na promoção do autocuidado, através do ensino e treino de estratégias de autocuidado num contexto mais formal, numa unidade curricular dedicada ao tema, ou num contexto mais informal, através da discussão e reflexão do tema em workshops, seminários e formações e da partilha e ensino de dicas e técnicas específicas. Estas sugestões implicarão simultaneamente mudanças pedagógicas e a mudança para uma cultura de autocuidado.

As sugestões dos alunos refletiram ainda a necessidade de uma mudança do paradigma acadêmico atual para a criação de uma cultura de autocuidado. As recomendações de como introduzir esta mudança traduziram a necessidade de que o curso encoraje, promova e dê importância ao autocuidado, fornecendo maior apoio e orientação dos alunos, uma maior responsividade às suas necessidades, permitindo também uma maior facilidade de acesso dos alunos ao acompanhamento psicológico. Esta mudança poderá resultar ainda naquilo que alguns alunos descreveram como a necessidade de uma maior sensibilização dos professores face ao autocuidado, disponibilizando-se também para uma maior proximidade, partilha e troca de experiências e ideias acerca do autocuidado. Estas sugestões são consistentes com estudos anteriores, que recomendam que os membros envolvidos na educação, no treino e na supervisão adiram a esta abordagem de forma a garantir que esta cultura de autocuidado se possa manifestar nas gerações seguintes da nossa profissão (Barnett & Cooper, 2009).

Adicionalmente, estes resultados indicam que muitos dos alunos colocaram a tónica da responsabilidade da mudança nos professores e na instituição, defendendo a ideia de que o autocuidado não é apenas uma responsabilidade individual. Contudo, no estudo de Thériault e colaboradores (2015), as opiniões de *experts*, como professores, supervisores e investigadores acerca do autocuidado em contexto de formação académica e supervisão revelaram que o corpo docente tende ainda a considerar o autocuidado como uma responsabilidade individual de cada um. Já o estudo de Christopher e colaboradores (2006) apontou para esta questão, demonstrando que o autocuidado é ainda considerado uma responsabilidade dos alunos, mas que deveria ser mais abordado como uma parte integrante da sua formação e aprendizagem.

Apesar das opiniões dos alunos irem ao encontro daquilo que a investigação tem demonstrado relativamente à importância do envolvimento da comunidade docente na promoção do autocuidado, podemos colocar a hipótese de que os próprios professores possam não ter a totalidade da responsabilidade destas mudanças, podendo também estes ter

impedimentos e restrições aos seus esforços. Dado que a ênfase do curso no autocuidado foi avaliada através do autorrelato, na perspectiva dos alunos, será pertinente que estudos futuros analisem também perspectiva dos professores e do corpo docente das instituições de ensino superior. Adicionalmente coloca-se a questão: até que ponto terão os alunos consciência da real ênfase que é dada ao autocuidado? El-Ghoroury e colaboradores (2012) demonstraram que uma das barreiras ao autocuidado é a falta de conhecimentos dos alunos relativamente aos recursos disponíveis acerca do autocuidado. Para aprofundar as respostas a esta questão, e à semelhança daquilo que Munsey (2006) ou Bamonti e colaboradores (2014) realizaram nas suas investigações, seria pertinente realizar novos estudos e análises compreensivas dos materiais utilizados nos cursos de psicologia nacionais acerca do autocuidado.

Por fim, seria pertinente que estudos futuros pudessem incluir mais variáveis no estudo deste tema (e.g. desempenho académico), para analisar a sua associação com o uso de estratégias de autocuidado e o impacto que estas exercem no funcionamento geral do indivíduo. Dado que neste estudo foi analisado o uso de estratégias de autocuidado apenas em alunos de 5º ano, estudos futuros deverão também recolher amostras mais alargadas e abranger alunos de vários anos curriculares.

No geral, os resultados do presente estudo demonstram a importância da integração e do treino do autocuidado na formação académica dos alunos de psicologia, através da criação de uma cultura de autocuidado, bem como o potencial impacto que poderão ter no envolvimento dos estudantes numa prática de autocuidado, que promova o seu bem-estar e que os permita gerir eficazmente as exigências e desafios profissionais ao longo das suas futuras carreiras. Os alunos de hoje representam o futuro da psicologia de amanhã, sendo imperativo que o ensino superior os prepare para uma prática profissional eficaz e ética, assente em hábitos de autocuidado regulares e adaptativos.

## Referências Bibliográficas

- American Psychological Association. (2002). Ethical principles of psychologists and code of conduct. *American Psychologist*, *57*, 1060–1073. doi:10.1037/0003-066X.57.12.1060
- Baker, E. K. (2003). *Caring for ourselves: A therapist's guide to personal and professional well-being*. Washington, DC: American Psychological Association. doi:10.1037/10482-000
- Bamonti, P. M., Keelan, C. M., Larson, N., Mentrikoski, J. M., Randall, C. L., Sly, S. K., Travers, R. M., & McNeil, D. W. (2014). Promoting ethical behavior by cultivating a culture of self-care during graduate training: A call to action. *Training and Education in Professional Psychology*, *8*, 253-260. doi:10.1037/tep0000056
- Barbosa, P. (2014). *Significações acerca da Intervenção Psicológica e o Autocuidado*. (Dissertação de Mestrado). Instituto Universitário da Maia, Porto, Portugal.
- Barnett, J. E., & Cooper, N. (2009). Creating a culture of self-care. *Clinical Psychology Science Practice*, *16*, 16–20. doi: 10.1111/j.1468-2850.2009.01138.x
- Barnett, J. E., & Hillard, D. (2001). Psychologist distress and impairment: The availability, nature, and use of colleague assistance programs for psychologists. *Professional Psychology: Research and Practice*, *32*, 205–210. doi: 10.1037/0735-7028.32.2.205
- Barnett, J. E., Baker, E. K., Elman, N. S., & Schoener, G. R. (2007). In pursuit of wellness: The self-care imperative. *Professional Psychology: Research and Practice*, *38*, 603-612. doi: 10.1037/0735-7028.38.6.603

- Cattell, R. B. (1978). *The Scientific Use of Factor Analysis*. New York: Plenum.
- Christopher, J. C., Christopher, S. E., Dunnagan, T., & Schure, M. (2006). Teaching self-care through mindfulness practices: The application of yoga, meditation, and qigong to counselor training. *Journal of Humanistic Psychology, 46*, 494–509. doi: 10.1177/0022167806290215
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior, 24*, 385-396. doi: 10.2307/2136404
- Colman, D. E., Echon, R., Lemay, M. S., McDonald, J., Smith, K. R., Spencer, J., & Swift, J. K. (2016). The efficacy of self-care for graduate students in professional psychology: A meta-analysis. *Training and Education in Professional Psychology, 10*, 188-197. doi: 10.1037/tep0000130
- Coster, J. S., & Schwebel, M. (1997). Well-functioning in professional psychologists. *Professional Psychology: Research and Practice, 28*, 5–13. doi: 10.1037/0735-7028.28.1.5
- Cushway, D. (1992). Stress in clinical psychology trainees. *British Journal of Clinical Psychology, 31*, 169 –179. doi:10.1111/j.2044-8260.1992.tb00981.x
- Dearing, R. L., Maddux, J. E., & Tangney, J. P. (2005). Predictors of Psychological Help Seeking in Clinical and Counseling Psychology Graduate Students. *Professional Psychology: Research and Practice, 36*, 323-329. doi: 10.1037/0735-7028.36.3.323

- Dorociak, K. E., Rupert, P. A., Bryant, F. B., & Zahniser, E. (2017). Development of the professional self-care scale. *Journal of Counseling Psychology, 64*, 325–334. doi:10.1037/cou0000206
- El-Ghoroury, N. H., Galper, D. I., Sawaqdeh, A., & Bufka, L. F. (2012). Stress, coping, and barriers to wellness among psychology graduate students. *Training and Education in Professional Psychology, 6*, 122-134. doi: 10.1037/a0028768
- Figley, C. (1995). Compassion fatigue as secondary traumatic stress disorder: an overview. In C. Figley (Ed.), *Compassion fatigue: Coping with secondary traumatic stress disorder in those who treat the traumatized* (pp. 1-20). New York: Routledge.
- Gilroy, P. J., Carroll, L., & Murra, J. (2002). A preliminary survey of counseling psychologists' personal experience with depression and treatment. *Professional Psychology: Research & Practice, 33*, 402–407. doi:10.1037/0735-7028.33.4.402
- Goncher, I. D. (2011) *Programmatic Self-Care Emphasis and Quality-of-Life among Graduate Trainees in Clinical Psychology: The Mediation Role of Self-Care Utilization* (Doctoral dissertation). Loyola University Maryland, Baltimore, Maryland.
- Goncher, I. D., Sherman, M. F., Barnett, J. E., & Haskins, D. (2013). Programmatic perceptions of self-care emphasis and quality of life among graduate trainees in clinical psychology: The mediational role of self-care utilization. *Training and Education in Professional Psychology, 7*, 53–60. doi:10.1037/a0031501

- Mahoney, M. (1997). Psychotherapists' personal problems and self-care patterns. *Professional Psychology: Research and Practice*, 28, 14-16. doi: 10.1037/0735-7028.28.1.14
- McKinzie, C., Burgoon, E., Altamura, V., & Bishop, C. (2006). Exploring the effect of stress on mood, self-esteem, and daily habits with psychology graduate students. *Psychological Reports*, 99, 439-448. doi: 10.2466/pr0.99.2.439-448
- Mota, A. B. (2017). *O autocuidado do psicólogo clínico: equilíbrio entre a vida pessoal e profissional* (Dissertação de Mestrado). Faculdade de Psicologia, Universidade de Lisboa, Lisboa, Portugal.
- Myers, S. B., Sweeney, A. C., Popick, V., Wesley, K., Bordfeld, A., & Fingerhut, R. (2012). Self-care practices and perceived stress levels among psychology graduate students. *Training and Education in Professional Psychology*, 6, 55-66. doi: 10.1037/a0026534
- Norcross, J. C. (2000). Psychotherapist self-care: Practitioner-tested, research-informed strategies. *Professional Psychology: Research and Practice*, 31, 710-713. doi: 10.1037/0735-7028.31.6.710
- Norcross, J. C., & Guy, J. D. (2007). *Leaving it at the office: A guide to psychotherapist self-care*. New York: Guilford Press.
- Novo, R. F., Duarte-Silva, M. E., & Peralta, E. (2004). *Escalas de Bem-Estar Psicológico (versão reduzida)*. Lisboa: Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Lisboa.

- Ordem dos Psicólogos Portugueses. (2011). *Código Deontológico da Ordem dos Psicólogos Portugueses*. Diário da República, 17931-17936.
- Pakenham, K. I., & Stafford-Brown, J. (2012). Stress in clinical psychology trainees: Current research status and future directions. *Australian Psychologist, 47*, 147-155. doi: 10.1111/j.1742-9544.2012.00070.x
- Pope, K. S., & Feldman-Summers, S. (1992). National survey of psychologists' sexual and physical abuse history and their evaluation of training and competence in these areas. *Professional Psychology: Research and Practice, 23*, 353–361. doi: 10.1037/0735-7028.23.5.353
- Pope, K., & Tabachnick, B. (1994). Therapists as patients: a national survey of psychologists' experiences, problems, and beliefs. *Professional Psychology Research and Practice, 25*, 247-258. doi: 10.1037/h0087659
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 57*, 1069-1081. doi: 10.1037/0022-3514.57.6.1069
- Sherman, M. D. (1996). Distress and professional impairment due to mental health problems among psychotherapists. *Clinical Psychology Review, 16*, 299–315. doi:10.1016/0272-7358(96)00016-5
- Smith, P. L., & Moss, S. B. (2009). Psychologist impairment: What is it, how can it be prevented, and what can be done to address it? *Clinical Psychology: Science and Practice, 16*, 1–15. doi: 10.1111/j.1468-2850.2009.01137.x

- Stevanovic, P., & Rupert, P. A. (2004). Career-Sustaining Behaviors, Satisfactions, and Stresses of Professional Psychologists. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, *41*, 301-309. doi: 10.1037/0033-3204.41.3.301
- Sussman, M. B. (1995). *A perilous calling: The hazards of psychotherapy practice*. New York: Wiley.
- Thériault, A., Gazzola, N., Isenor, J., & Pascal, L. (2015). Imparting Self-Care Practices to Therapists: What the Experts Recommend. *Canadian Journal of Counselling & Psychotherapy*, *49*, 379-400.
- Trigo, M., Canudo, N., Branco, F., & Silva, D. (2010). Estudo das propriedades psicométricas da Perceived Stress Scale (PSS) na população portuguesa. *Psychologica*, *53*, 353-378.
- Ventura, M. I. (2018). *Cuidar de si para cuidar do outro: autocuidado de psicólogos clínicos que trabalham com pessoas que vivenciam situações* (Dissertação de Mestrado). Faculdade de Psicologia, Universidade de Lisboa, Lisboa, Portugal.
- Walsh, R. (2011). Lifestyle and mental health. *American Psychologist*, *66*, 579-592. doi:10.1037/a0021769
- Wise, E. H., Hersh, M. A., & Gibson, C. M. (2012). Ethics, Self-Care and Well-Being for Psychologists: Reenvisioning the Stress-Distress Continuum. *Professional Psychology: Research and Practice*, *43*, 487-494. doi:10.1037/a0029446
- Zahniser, E., Rupert, P. A., & Dorociak, K. E. (2017). Self-Care in Clinical Psychology Graduate Training. *Training and Education in Professional Psychology*, *11*, 283-289. doi: 10.1037/tep0000172

## **Anexos**

## **Anexo A**

E-mail enviado às instituições/associações de estudantes

Bom dia,

Encontro-me a realizar a minha dissertação de mestrado da área de Psicologia Cognitivo-Comportamental e Integrativa, na Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa, sob a orientação da Professora Doutora Ana Nunes da Silva e venho por este meio convidá-lo(a) a divulgar o meu estudo na rede de alunos de Psicologia de Licenciatura ou Mestrado da sua Instituição.

Este estudo tem como objetivo estudar o uso de estratégias de autocuidado em estudantes de psicologia e explorar a sua perceção acerca do treino e integração do autocuidado na sua formação académica.

Com base na informação recolhida nos questionários, este estudo poderá contribuir para o avanço do conhecimento sobre este tema e para o aumento da consciência e sensibilização acerca da relevância da componente do autocuidado.

Estou à procura de estudantes universitários que se encontrem a frequentar o curso de Psicologia, em contexto de Licenciatura ou de Mestrado. A participação neste estudo terá a duração de cerca de 15 minutos, sendo que os dados recolhidos são anónimos e confidenciais.

Basta aceder ao link: [https://ulfp.qualtrics.com/jfe/form/SV\\_aeOXM2z6kYXvp4N](https://ulfp.qualtrics.com/jfe/form/SV_aeOXM2z6kYXvp4N)

Agradeço desde já a atenção!

## **Anexo B**

### Consentimento Informado

O meu nome é Ana Montenegro e encontro-me a realizar um projeto de investigação para a minha dissertação de mestrado na Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa, sob a orientação da Professora Doutora Ana Nunes da Silva. Este estudo tem como principais objetivos estudar o uso de estratégias de autocuidado em estudantes de psicologia e explorar a sua perceção acerca do treino e integração do autocuidado na sua formação académica.

Para participar é necessário ser **estudante universitário e estar a frequentar o curso de Psicologia**, em contexto de Licenciatura ou Mestrado. A sua participação consiste no preenchimento dos questionários que se seguem, com uma duração aproximada de 20 minutos.

Tenha por favor atenção ao facto de que cada questionário se inicia por instruções específicas e possui diferentes escalas entre si. É muito importante que não deixe nenhuma pergunta por responder.

A sua colaboração é voluntária, pelo que poderá desistir da sua participação a qualquer momento. As informações recolhidas são anónimas e confidenciais, uma vez que não serão registados nomes ou outros dados identificativos dos participantes.

Apesar de não serem oferecidos benefícios diretos aos participantes, a sua participação neste estudo pode contribuir para o aumento de consciência e sensibilização acerca da relevância da componente do autocuidado.

Caso necessite de algum esclarecimento adicional relativamente ao estudo ou pretenda tomar conhecimento dos resultados desta investigação, poderá contactar-me através do endereço eletrónico: [anamontenegro@campus.ul.pt](mailto:anamontenegro@campus.ul.pt)

Obrigada pela sua colaboração,

Ana Montenegro

Ana Nunes da Silva

## Anexo C

### Caracterização da Amostra do Estudo 3

Quadro 1. *Caracterização da Amostra do Estudo 3*

	Frequência (N)	Percentagem (%)
<b>Sexo</b>		
Feminino	179	87,3%
Masculino	26	12,7%
<b>Idade</b>		
18-24 anos	152	74,1%
25-31 anos	20	9,8%
32-38 anos	16	7,8%
39-45 anos	8	3,9%
> 45 anos	9	4,4%
<b>Ocupação Laboral</b>		
Sim – Part-Time	30	14,6%
Sim – Full-Time	20	9,8%
Não	155	75,6%
<b>Universidade</b>		
Pública	153	74,6%
Privada	52	25,4%
<b>Zona do País da Universidade Frequentada</b>		
Área Metropolitana de Lisboa	146	71,22%
Norte	41	20%
Centro	5	2,44%
Alentejo	5	2,44%
Algarve	3	1,46%
Açores	4	1,95%
Madeira	1	0,49%

Quadro 1. *Caracterização da Amostra do Estudo 3* (continuação)

	Frequência (N)	Porcentagem (%)
<b>Ano Curricular Atual</b>		
1º Ano	28	13,7%
2º Ano	15	7,3%
3º Ano	36	17,6%
4º Ano	45	22%
5º Ano	81	39,5%
<b>Área de Especialização</b>		
Psicologia Clínica e da Saúde	85	41,5%
Psicologia da Educação e da Orientação	14	6,8%
Psicologia dos Recursos Humanos, do Trabalho e das Organizações	14	6,8%
Psicologia Social Aplicada	5	2,4%
Psicologia Forense	4	2%
Psicologia Comunitária	2	1%
Outra	2	1%
<b>Existência de Dificuldades Psicológicas/Psiquiátricas</b>		
Sim	52	25,4%
Não	153	74,6%
<b>Acompanhamento Psicológico Atual</b>		
Sim (M = 25,50 meses; DP = 23,74)	47	22,9%
Não	158	77,1%
<b>Acompanhamento Psicológico Anterior</b>		
Sim (M = 16,77 meses; DP = 24,53)	100	48,8%
Não	105	51,2%

## Anexo D

### Questionário Sociodemográfico

**Sexo:** Feminino  Masculino

**Idade** \_\_\_\_

**Para além de estudante, encontra-se a trabalhar?**

Sim  Não

Part-time  Full-time

**Ano curricular atual:**

**Licenciatura:** 1º Ano  2º Ano  3º Ano

**Mestrado:** 4º Ano  5º Ano

**Área:**

Psicologia Clínica e da Saúde

Se desejar, pode especificar o núcleo ou especialização \_\_\_\_\_

Psicologia da Educação e da Orientação

Psicologia dos Recursos Humanos, do Trabalho e das Organizações

Neuropsicologia

Psicologia Forense

Psicologia Social Aplicada

Psicologia Comunitária

Outra  Qual? \_\_\_\_\_

**Universidade:**

Pública

Universidade de Lisboa

Instituto Universitário de Lisboa (ISCTE)   
Universidade do Porto   
Universidade de Trás os Montes e Alto Douro   
Universidade do Minho   
Universidade de Coimbra   
Universidade de Aveiro   
Universidade da Beira Interior   
Universidade de Évora   
Universidade do Algarve   
Universidade da Madeira   
Universidade dos Açores   
Outra

Privada

Instituto Superior de Psicologia Aplicada – ISPA   
Universidade Católica Portuguesa (Lisboa)   
Universidade Católica Portuguesa (Porto)   
Universidade Católica Portuguesa (Braga)   
Universidade Lusíada (Lisboa)   
Universidade Lusíada (Norte – Porto)   
Universidade Europeia (Lisboa)   
Universidade Autónoma (Lisboa)   
Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias (Lisboa)   
Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias (Porto)   
Instituto Universitário Egas Moniz (Lisboa)   
Instituto Superior e Estudos Interculturais e Transdisciplinares de Almada   
Instituto Superior e Estudos Interculturais e Transdisciplinares de Viseu   
Universidade Fernando Pessoa   
Universidade Portucalense Infante D. Henrique   
Instituto Universitário De Ciências Da Saúde   
Instituto Universitário da Maia

Instituto Superior Miguel Torga

Instituto Superior Manuel Teixeira Gomes

Outra

**Tem alguma dificuldade a nível psicológico/psiquiátrico?**

Sim  Qual? \_\_\_\_\_

Não

**Neste momento, está a ter acompanhamento psicológico?**

Sim  Se sim, há quanto tempo está a ser acompanhado? (meses) \_\_\_\_\_

Não

**Já teve acompanhamento psicológico anteriormente?**

Sim  Durante quanto tempo? (meses) \_\_\_\_\_

Não

## Anexo E

### Versão Portuguesa do Questionário de Ênfase dada ao Autocuidado

(Montenegro, Silva & Ribeiro, 2019; Adaptado de Goncher, Sherman, Barnett & Haskins, 2013)

Por favor indique o seu nível de concordância com cada uma das seguintes afirmações. Circule o número apropriado:

1 = Discordo Totalmente

2 = Discordo

3 = Nem Concordo nem Discordo

4 = Concordo

5 = Concordo Totalmente

1. O meu curso enfatiza a importância de incluir o autocuidado no meu treino académico em psicologia.	1	2	3	4	5
2. O meu curso enfatiza a importância de os alunos terem consciência de estratégias de coping negativas.	1	2	3	4	5
3. O meu curso instrui para que os alunos devam fazer inventários pessoais para avaliar os sinais de stress individuais.	1	2	3	4	5
4. O meu curso salienta a importância de fazer psicoterapia pessoal se os alunos descobrirem ou tiverem consciência de que estão em <i>distress</i> .	1	2	3	4	5
5. O meu curso enfatiza que se ficar sobrecarregado(a), é importante tirar tempo para mim mesmo(a).	1	2	3	4	5
6. O meu curso enfatiza e fornece informações sobre a importância de uma alimentação equilibrada e do exercício físico durante a minha formação.	1	2	3	4	5
7. Se estiver envolvido(a) em muitos projetos exigentes, o meu programa enfatiza que não há problema em dizer NÃO a um colega ou cliente.	1	2	3	4	5
8. Se me sentir em <i>distress</i> , o meu curso incentiva os alunos e estagiários a procurarem orientação e supervisão.	1	2	3	4	5
9. O meu curso refere que é importante reservar tempo para atividades de lazer.	1	2	3	4	5
10. O meu curso ensina que é eticamente imperativo que os alunos e estagiários estejam conscientes do impacto que o seu bem-estar físico e mental tem na sua capacidade de trabalhar.	1	2	3	4	5
11. O meu curso incentiva o recurso a gabinetes/serviços de apoio psicológico (e.g., GAPE – Gabinete de Apoio Psicólogo a Estudantes) se o meu sofrimento estiver a afetar o meu desempenho.	1	2	3	4	5

12. O meu curso enfatiza a importância dos alunos e estagiários manterem um equilíbrio entre atividades profissionais e pessoais.	1	2	3	4	5
13. O meu curso enfatiza a importância de ter um descanso adequado, apesar das exigências académicas ou profissionais.	1	2	3	4	5
14. O meu curso enfatiza que é importante dedicar tempo a interesses fora do campo da psicologia.	1	2	3	4	5
15. O meu curso incentiva os alunos e estagiários a discutir dificuldades pessoais e profissionais com colegas e supervisores.	1	2	3	4	5
16. O meu curso incentiva os alunos a tirar férias.	1	2	3	4	5
17. O meu curso incentiva os alunos a se envolverem em atividades comunitárias.	1	2	3	4	5
18. O meu curso disponibiliza formação (i.e., seminários, literatura) sobre auto-consciência.	1	2	3	4	5
19. O meu curso oferece tutoriais sobre técnicas de relaxamento (i.e., respiração profunda, relaxamento muscular progressivo, meditação) para combater o stress.	1	2	3	4	5
20. O meu curso fornece informações sobre abuso de substâncias.	1	2	3	4	5
21. O meu curso e/ou instituição fornece ajuda se dificuldades pessoais estiverem a afetar o funcionamento dos alunos.	1	2	3	4	5
22. O meu curso encoraja o uso de estratégias de coping positivas.	1	2	3	4	5
23. O meu curso oferece a oportunidade de criar relacionamentos significativos com professores e colegas.	1	2	3	4	5
24. O meu curso incentiva os alunos a fazer check-ups médicos regulares.	1	2	3	4	5
25. O meu curso incentiva e respeita a participação dos alunos em atividades religiosas e/ou espirituais.	1	2	3	4	5
26. O meu curso fornece informações sobre as dificuldades de uma carreira na área da psicologia e como reconhecer áreas de potencial risco.	1	2	3	4	5
27. O meu programa incentiva e fornece oportunidades para criar relações de Mentorado significativas entre alunos e docentes.	1	2	3	4	5
28. O meu curso oferece formação para estabelecer limites profissionais claros com clientes e colegas.	1	2	3	4	5
29. O meu curso proporciona encontros informais entre alunos/professores durante o ano.	1	2	3	4	5
30. O meu curso proporciona tempo para discutir assuntos de interesse pessoal.	1	2	3	4	5

## Anexo F

### Versão Portuguesa do Questionário de Autocuidado

(Montenegro, Silva & Ribeiro, 2019; Adaptado de Goncher, Sherman, Barnett & Haskins, 2013)

Por favor indique o seu nível de concordância com cada uma das seguintes afirmações. Circule o número apropriado:

1 = Nunca

2 = Raramente

3 = Às Vezes

4 = Frequentemente

5 = Sempre

1. Em períodos de stress eu converso com alguém.	1	2	3	4	5
2. Arranjo tempo para me envolver em atividades de lazer, independentemente da minha carga de trabalho.	1	2	3	4	5
3. Quando me sinto stressado(a) com a faculdade ou com o trabalho de estágio, procuro supervisão.	1	2	3	4	5
4. Frequento sessões de psicoterapia individual para lidar com o <i>distress</i> sentido durante a minha formação académica.	1	2	3	4	5
5. Reconheço possíveis sinais de alerta de <i>distress</i> e procuro estratégias de autocuidado para lidar com os mesmos.	1	2	3	4	5
6. Arranjo tempo para fazer exercício físico.	1	2	3	4	5
7. Frequento workshops sobre técnicas de gestão de stress (i.e., métodos de relaxamento, meditação, etc...)	1	2	3	4	5
8. Converso com pessoas significativas sobre desenvolvimento pessoal, emocional, físico e espiritual.	1	2	3	4	5
9. Tiro férias ao longo do ano.	1	2	3	4	5
10. Participo em supervisão com colegas quando o trabalho de estágio se torna difícil.	1	2	3	4	5
11. Envolve-me em atividades de lazer fora da área de psicologia.	1	2	3	4	5
12. Dou importância às minhas necessidades religiosas e espirituais.	1	2	3	4	5
13. Quando me sinto em <i>distress</i> , sinto que posso fazer uma pausa no que estou a fazer.	1	2	3	4	5

14. Tenho atenção à minha alimentação e tenho hábitos alimentares saudáveis.	1	2	3	4	5
15. Quando estou sobrecarregado(a), aproveito para pensar e usar formas positivas de lidar com o stress.	1	2	3	4	5
16. Quando me sinto stressado(a), tenho um discurso interno positivo para afastar pensamentos negativos.	1	2	3	4	5
17. Dedico tempo a atividades pessoais gratificantes.	1	2	3	4	5
18. Mantenho um bom grupo de apoio, incluindo família, amigos e professores.	1	2	3	4	5
19. Escolho atividades de estágio que me interessam.	1	2	3	4	5
20. Procuo criar um ambiente de trabalho confortável para mim.	1	2	3	4	5
21. Tiro tempo para fazer voluntariado na comunidade.	1	2	3	4	5
22. Mantenho um equilíbrio entre o trabalho, a família e o lazer.	1	2	3	4	5
23. Evito a auto-culpabilização e a auto-depreciação.	1	2	3	4	5
24. Procuo pensar em momentos positivos, transformadores ou de progresso com um cliente como forma de apreciar as recompensas do trabalho de estágio.	1	2	3	4	5
25. Uso o meu sentido de humor quando me sinto sobrecarregado(a) ou stressado(a).	1	2	3	4	5
26. Estabeleço objetivos realistas para mim em relação ao meu trabalho académico e de estágio.	1	2	3	4	5
27. Procuo soluções positivas para as dificuldades com que me deparo.	1	2	3	4	5
28. Procuo estar ativamente em contacto com o que estou a sentir no momento.	1	2	3	4	5
29. Dou atenção ao feedback dos outros acerca do meu nível de stress e do meu funcionamento profissional.	1	2	3	4	5
30. Mantenho-me consciente do impacto que as experiências pessoais e profissionais têm em mim e no meu trabalho.	1	2	3	4	5

## Anexo G

### Itens da Escala de Percepção da Relevância dada ao Autocuidado

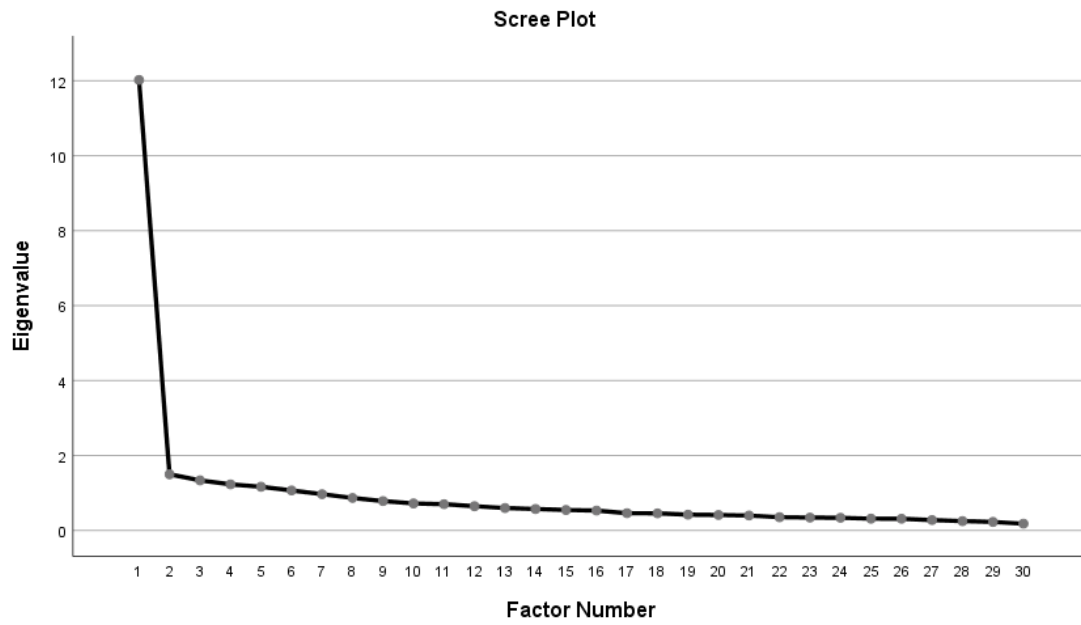
1. Por favor use a escala abaixo para responder à seguinte questão: Quão importante acredita que é envolver-se em práticas de autocuidado nesta fase da sua vida e carreira?

1	2	3	4	5	6	7
<hr/>						
Nada importante					Muito importante	

2. Por fim, agradecemos qualquer resposta que possa fornecer à seguinte questão: O que acha que seria útil o seu curso ter para incentivar ou promover o autocuidado?

## Anexo H

Gráfico de *Scree Plot* do Questionário de Ênfase no Autocuidado



## Anexo I

### Análise Descritiva dos Itens do Questionário de Ênfase no Autocuidado

Quadro 2. *Análise Descritiva dos Itens do Questionário de Ênfase no Autocuidado*

Itens	Média	DP	Mediana	IQR	Simetria	Achatamento	Correlação item-total corrigida
1.	3,24	1,21	3,00	2,00	-0,22	-1,04	0,64
2.	3,34	1,06	3,00	1,00	-0,31	-0,64	0,60
3.	2,48	1,14	2,00	1,00	0,41	-0,79	0,59
4.	3,18	1,19	3,00	2,00	-0,17	-1,03	0,65
5.	2,93	1,24	3,00	2,00	0,56	-1,10	0,73
6.	2,50	1,23	2,00	1,00	0,44	-0,84	0,63
7.	2,77	1,16	3,00	2,00	0,04	-0,93	0,69
8.	3,39	1,03	3,50	1,00	-0,37	-0,39	0,60
9.	3,31	1,15	4,00	2,00	-0,48	-0,73	0,71
10.	3,67	1,15	4,00	2,00	-0,74	-0,22	0,70
11.	3,52	1,11	4,00	1,00	-0,58	-0,45	0,55
12.	3,29	1,10	4,00	1,00	-0,45	-0,56	0,76
13.	3,20	1,19	3,00	2,00	-0,35	-0,90	0,71
14.	3,15	1,09	3,00	2,00	-0,34	-0,72	0,70
15.	3,23	1,12	3,00	2,00	-0,39	-0,60	0,57
16.	2,70	1,00	3,00	1,00	-0,01	-0,55	0,50
17.	3,83	1,00	4,00	2,00	-0,88	0,33	0,54
18..	3,23	1,12	3,00	2,00	-0,30	-0,74	0,50
19.	2,84	1,18	3,00	2,00	0,76	-1,00	0,47

Quadro 2. *Análise Descritiva dos Itens do Questionário de Ênfase no Autocuidado*

(continuação)

Itens	Média	DP	Mediana	IQR	Simetria	Achatamento	Correlação item-total corrigida
20.	3,11	1,25	3,00	2,00	-0,27	-1,04	0,48
21.	3,40	1,12	4,00	1,00	-0,50	-0,47	0,44
22.	3,51	0,92	4,00	1,00	-0,53	-0,21	0,66
23.	3,65	0,95	4,00	1,00	-0,77	0,30	0,57
24.	2,11	0,92	2,00	2,00	0,62	0,11	0,63
25.	2,80	1,11	3,00	2,00	-0,10	-0,63	0,44
26.	3,19	1,16	3,00	2,00	-0,32	-0,85	0,51
27.	3,32	1,07	4,00	1,00	-0,50	-0,39	0,54
28.	3,29	1,16	3,00	1,00	-0,43	-0,62	0,53
29.	2,55	1,17	2,00	1,00	0,42	-0,78	0,43
30.	2,53	1,10	2,00	1,00	0,35	-0,63	0,7

## **Anexo J**

Correlações Inter-Item do Questionário de Ênfase no Autocuidado

Quadro 3. *Correlações Inter-Item do Questionário de Ênfase no Autocuidado*

Itens	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>1</b>															
<b>2</b>	0.453														
<b>3</b>	0.523	0.406													
<b>4</b>	0.519	0.475	0.486												
<b>5</b>	0.520	0.477	0.536	0.577											
<b>6</b>	0.415	0.369	0.459	0.482	0.589										
<b>7</b>	0.493	0.409	0.481	0.492	0.603	0.516									
<b>8</b>	0.451	0.437	0.321	0.486	0.513	0.377	0.511								
<b>9</b>	0.437	0.480	0.434	0.463	0.643	0.539	0.518	0.430							
<b>10</b>	0.523	0.450	0.450	0.490	0.485	0.527	0.579	0.507	0.565						
<b>11</b>	0.445	0.276	0.291	0.370	0.380	0.293	0.365	0.402	0.386	0.388					
<b>12</b>	0.512	0.505	0.487	0.498	0.635	0.543	0.564	0.468	0.696	0.588	0.470				
<b>13</b>	0.396	0.474	0.410	0.454	0.557	0.533	0.517	0.415	0.619	0.561	0.453	0.673			
<b>14</b>	0.374	0.371	0.460	0.447	0.551	0.488	0.459	0.373	0.676	0.506	0.374	0.664	0.615		
<b>15</b>	0.409	0.320	0.324	0.428	0.481	0.362	0.436	0.434	0.381	0.419	0.365	0.421	0.342	0.375	

Quadro 3. *Correlações Inter-Item do Questionário de Ênfase no Autocuidado* (continuação)

Itens	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>16</b>	0.259	0.253	0.321	0.250	0.378	0.291	0.342	0.161	0.464	0.361	0.302	0.462	0.439	0.520	0.419
<b>17</b>	0.276	0.318	0.284	0.321	0.372	0.369	0.381	0.319	0.462	0.372	0.336	0.438	0.456	0.464	0.320
<b>18</b>	0.345	0.241	0.347	0.268	0.312	0.288	0.367	0.239	0.352	0.336	0.350	0.316	0.347	0.309	0.275
<b>19</b>	0.336	0.332	0.328	0.266	0.339	0.260	0.265	0.276	0.318	0.316	0.373	0.321	0.393	0.357	0.268
<b>20</b>	0.384	0.340	0.212	0.309	0.315	0.295	0.268	0.347	0.287	0.403	0.204	0.334	0.307	0.336	0.207
<b>21</b>	0.220	0.190	0.132	0.173	0.273	0.221	0.333	0.335	0.341	0.251	0.451	0.331	0.360	0.293	0.298
<b>22</b>	0.435	0.597	0.364	0.468	0.480	0.412	0.402	0.419	0.526	0.499	0.416	0.587	0.613	0.491	0.352
<b>23</b>	0.344	0.383	0.208	0.404	0.425	0.297	0.418	0.399	0.374	0.385	0.255	0.412	0.424	0.397	0.378
<b>24</b>	0.398	0.389	0.424	0.471	0.502	0.515	0.412	0.332	0.456	0.413	0.373	0.493	0.477	0.498	0.387
<b>25</b>	0.264	0.306	0.333	0.297	0.291	0.337	0.309	0.267	0.376	0.271	0.318	0.384	0.306	0.296	0.231
<b>26</b>	0.298	0.264	0.252	0.282	0.331	0.251	0.397	0.313	0.355	0.411	0.279	0.361	0.391	0.430	0.333
<b>27</b>	0.376	0.330	0.267	0.375	0.380	0.331	0.351	0.322	0.294	0.393	0.287	0.369	0.381	0.387	0.341
<b>28</b>	0.443	0.323	0.296	0.349	0.371	0.207	0.413	0.420	0.296	0.487	0.283	0.398	0.323	0.343	0.387
<b>29</b>	0.320	0.185	0.318	0.286	0.239	0.317	0.372	0.214	0.212	0.285	0.210	0.264	0.238	0.247	0.236
<b>30</b>	0.444	0.442	0.429	0.503	0.534	0.456	0.502	0.412	0.515	0.478	0.338	0.548	0.462	0.497	0.463

Quadro 3. *Correlações Inter-Item do Questionário de Ênfase no Autocuidado* (continuação)

Itens	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
<b>16</b>															
<b>17</b>	0.342														
<b>18</b>	0.246	0.300													
<b>19</b>	0.201	0.284	0.430												
<b>20</b>	0.147	0.274	0.392	0.400											
<b>21</b>	0.213	0.287	0.346	0.322	0.162										
<b>22</b>	0.324	0.395	0.351	0.418	0.314	0.385									
<b>23</b>	0.279	0.434	0.315	0.157	0.318	0.399	0.384								
<b>24</b>	0.384	0.300	0.318	0.276	0.319	0.310	0.417	0.309							
<b>25</b>	0.271	0.264	0.230	0.149	0.222	0.162	0.284	0.247	0.309						
<b>26</b>	0.352	0.333	0.318	0.315	0.386	0.193	0.349	0.359	0.288	0.213					
<b>27</b>	0.253	0.340	0.310	0.236	0.304	0.263	0.380	0.488	0.337	0.244	0.376				
<b>28</b>	0.250	0.224	0.277	0.157	0.410	0.196	0.314	0.364	0.320	0.257	0.463	0.365			
<b>29</b>	0.205	0.212	0.336	0.209	0.229	0.328	0.166	0.386	0.366	0.287	0.129	0.377	0.313		
<b>30</b>	0.385	0.469	0.306	0.339	0.361	0.371	0.465	0.468	0.592	0.282	0.366	0.444	0.336	0.476	

## **Anexo K**

Matriz Inicial dos Pesos Fatoriais dos Itens do Questionário de Ênfase no Autocuidado

Quadro 4. Matriz Inicial dos Pesos Fatoriais dos Itens do Questionário de Ênfase no Autocuidado

Itens	Pesos Fatoriais					
	1	2	3	4	5	6
<i>12. O meu curso enfatiza a importância dos alunos e estagiários manterem um equilíbrio entre atividades profissionais e pessoais.</i>	0,794					
<i>5. O meu curso enfatiza que se ficar sobrecarregado(a), é importante tirar tempo para mim mesmo(a).</i>	0,756					
<i>9. O meu curso refere que é importante reservar tempo para atividades de lazer.</i>	0,748	-0,303				
<i>13. O meu curso enfatiza a importância de ter um descanso adequado, apesar das exigências acadêmicas ou profissionais.</i>	0,744					
<i>14. O meu curso enfatiza que é importante dedicar tempo a interesses fora do campo da psicologia.</i>	0,727					
<i>10. O meu curso ensina que é eticamente imperativo que os alunos e estagiários estejam conscientes do impacto que o seu bem-estar físico e mental tem na sua capacidade de trabalhar.</i>	0,724					
<i>30. O meu curso proporciona tempo para discutir assuntos de interesse pessoal.</i>	0,718					
<i>7. Se estiver envolvido(a) em muitos projetos exigentes, o meu programa enfatiza que não há problema em dizer NÃO a um colega ou cliente.</i>	0,710					
<i>22. O meu curso encoraja o uso de estratégias de coping positivas.</i>	0,686					
<i>4. O meu curso salienta a importância de fazer psicoterapia pessoal se os alunos descobrirem ou tiverem consciência de que estão em distress.</i>	0,671					

Quadro 4. Matriz Inicial dos Pesos Fatoriais dos Itens do Questionário de Ênfase no Autocuidado (continuação)

Itens	Pesos Fatoriais					
	1	2	3	4	5	6
<i>1. O meu curso enfatiza a importância de incluir o autocuidado no meu treino académico em psicologia.</i>	0,661					
<i>6. O meu curso enfatiza e fornece informações sobre a importância de uma alimentação equilibrada e do exercício físico durante a minha formação.</i>	0,653					
<i>24. O meu curso incentiva os alunos a fazer check-ups médicos regulares.</i>	0,645					
<i>8. Se me sentir em distress, o meu curso incentiva os alunos e estagiários a procurarem orientação e supervisão.</i>	0,624					-0,325
<i>2. O meu curso enfatiza a importância de os alunos terem consciência de estratégias de coping negativas.</i>	0,616					
<i>3. O meu curso instrui para que os alunos devam fazer inventários pessoais para avaliar os sinais de stress individuais</i>	0,610					
<i>23. O meu curso oferece a oportunidade de criar relacionamentos significativos com professores e colegas.</i>	0,588					
<i>15. O meu curso incentiva os alunos e estagiários a discutir dificuldades pessoais e profissionais com colegas e supervisores.</i>	0,583					
<i>11. O meu curso incentiva o recurso a gabinetes/serviços de apoio psicológico (e.g., GAPE – Gabinete de Apoio Psicólogo a Estudantes) se o meu sofrimento estiver a afetar o meu desempenho.</i>	0,562					

Quadro 4. Matriz Inicial dos Pesos Fatoriais dos Itens do Questionário de Ênfase no Autocuidado (continuação)

Itens	Pesos Fatoriais					
	1	2	3	4	5	6
17. O meu curso incentiva os alunos a se envolverem em atividades comunitárias.	0,560					
27. O meu programa incentiva e fornece oportunidades para criar relações de Mentorado significativas entre alunos e docentes.	0,552					
28. O meu curso oferece formação para estabelecer limites profissionais claros com clientes e colegas.	0,542					
26. O meu curso fornece informações sobre as dificuldades de uma carreira na área da psicologia e como reconhecer áreas de potencial risco.	0,532				-0,302	
16. O meu curso incentiva os alunos a tirar férias.	0,519					
18. O meu curso disponibiliza formação (i.e., seminários, literatura) sobre auto-consciência.	0,508					
20. O meu curso fornece informações sobre abuso de substâncias.	0,493					
19. O meu curso oferece tutoriais sobre técnicas de relaxamento (i.e., respiração profunda, relaxamento muscular progressivo, meditação) para combater o stress.	0,492				0,380	
21. O meu curso e/ou instituição fornece ajuda se dificuldades pessoais estiverem a afetar o funcionamento dos alunos.	0,465	0,307	0,418			
29. O meu curso proporciona encontros informais entre alunos/professores durante o ano.	0,452	0,425		0,442		
25. O meu curso incentiva e respeita a participação dos alunos em atividades religiosas e/ou espirituais.	0,445					

Quadro 4. *Matriz Inicial dos Pesos Fatoriais dos Itens do Questionário de Ênfase no Autocuidado* (continuação)

Variância explicada (%)	40,07	4,99	4,46	4,10	3,89	3,56
Valor próprio	12,02	1,50	1,34	1,23	1,17	1,07

Método de Extração: Análise Fatorial Exploratória.

a. 6 fatores extraídos. 17 iterações necessárias.

## **Anexo L**

Matriz Rodada dos Pesos Fatoriais dos Itens do Questionário de Ênfase no Autocuidado

Quadro 5. Matriz Rodada dos Pesos Fatoriais dos Itens do Questionário de Ênfase no Autocuidado

Itens	Pesos Fatoriais					Comunalidades
	1	2	3	4	5	
<i>3. O meu curso instrui para que os alunos devam fazer inventários pessoais para avaliar os sinais de stress individuais.</i>	<b>0,633</b>					0,502
<i>5. O meu curso enfatiza que se ficar sobrecarregado(a), é importante tirar tempo para mim mesmo(a).</i>	<b>0,616</b>	0,414				0,635
<i>4. O meu curso salienta a importância de fazer psicoterapia pessoal se os alunos descobrirem ou tiverem consciência de que estão em distress.</i>	<b>0,608</b>					0,535
<i>1. O meu curso enfatiza a importância de incluir o autocuidado no meu treino académico em psicologia.</i>	<b>0,585</b>		0,356			0,562
<i>6. O meu curso enfatiza e fornece informações sobre a importância de uma alimentação equilibrada e do exercício físico durante a minha formação.</i>	<b>0,568</b>	0,376				0,519
<i>7. Se estiver envolvido(a) em muitos projetos exigentes, o meu programa enfatiza que não há problema em dizer NÃO a um colega ou cliente.</i>	<b>0,496</b>	0,331	0,328			0,532
<i>10. O meu curso ensina que é eticamente imperativo que os alunos e estagiários estejam conscientes do impacto que o seu bem-estar físico e mental tem na sua capacidade de trabalhar.</i>	<b>0,481</b>	0,336	0,426			0,564
<i>2. O meu curso enfatiza a importância de os alunos terem consciência de estratégias de coping negativas.</i>	<b>0,467</b>					0,426
<i>24. O meu curso incentiva os alunos a fazer check-ups médicos regulares.</i>	<b>0,439</b>	0,356			0,312	0,463

Quadro 5. Matriz Rodada dos Pesos Fatoriais dos Itens do Questionário de Ênfase no Autocuidado (continuação)

Itens	Pesos Fatoriais					Comunalidades
	1	2	3	4	5	
<i>14. O meu curso enfatiza que é importante dedicar tempo a interesses fora do campo da psicologia.</i>	0,340	<b>0,648</b>				0,620
<i>9. O meu curso refere que é importante reservar tempo para atividades de lazer.</i>	0,454	<b>0,648</b>				0,681
<i>13. O meu curso enfatiza a importância de ter um descanso adequado, apesar das exigências académicas ou profissionais.</i>	0,363	<b>0,611</b>				0,637
<i>12. O meu curso enfatiza a importância dos alunos e estagiários manterem um equilíbrio entre atividades profissionais e pessoais.</i>	0,505	<b>0,594</b>				0,700
<i>16. O meu curso incentiva os alunos a tirar férias.</i>		<b>0,539</b>				0,367
<i>17. O meu curso incentiva os alunos a se envolverem em atividades comunitárias.</i>		<b>0,478</b>				0,376
<i>22. O meu curso encoraja o uso de estratégias de coping positivas.</i>	0,351	<b>0,439</b>		0,386		0,537
<i>28. O meu curso oferece formação para estabelecer limites profissionais claros com clientes e colegas.</i>			<b>0,641</b>			0,514
<i>26. O meu curso fornece informações sobre as dificuldades de uma carreira na área da psicologia e como reconhecer áreas de potencial risco.</i>		0,318	<b>0,511</b>			0,417
<i>23. O meu curso oferece a oportunidade de criar relacionamentos significativos com professores e colegas.</i>		0,353	<b>0,479</b>		0,363	0,505

Quadro 5. Matriz Rodada dos Pesos Fatoriais dos Itens do Questionário de Ênfase no Autocuidado (continuação)

Itens	Pesos Fatoriais					Comunalidades
	1	2	3	4	5	
<i>8. Se me sentir em distress, o meu curso incentiva os alunos e estagiários a procurarem orientação e supervisão.</i>	0,414		<b>0,439</b>			0,443
<i>20. O meu curso fornece informações sobre abuso de substâncias.</i>			<b>0,430</b>	0,355		0,371
<i>27. O meu programa incentiva e fornece oportunidades para criar relações de Mentorado significativas entre alunos e docentes.</i>			<b>0,418</b>		0,323	0,393
<i>15. O meu curso incentiva os alunos e estagiários a discutir dificuldades pessoais e profissionais com colegas e supervisores.</i>	0,316	0,302	<b>0,337</b>			0,358
<i>19. O meu curso oferece tutoriais sobre técnicas de relaxamento (i.e., respiração profunda, relaxamento muscular progressivo, meditação) para combater o stress.</i>				<b>0,712</b>		0,583
<i>18. O meu curso disponibiliza formação (i.e., seminários, literatura) sobre auto-consciência.</i>				<b>0,477</b>		0,399
<i>11. O meu curso incentiva o recurso a gabinetes/serviços de apoio psicológico (e.g., GAPE – Gabinete de Apoio Psicólogo a Estudantes) se o meu sofrimento estiver a afetar o meu desempenho.</i>		0,315		<b>0,377</b>		0,360
<i>21. O meu curso e/ou instituição fornece ajuda se dificuldades pessoais estiverem a afetar o funcionamento dos alunos.</i>		0,331		<b>0,362</b>	0,338	0,377

Quadro 5. Matriz Rodada dos Pesos Fatoriais dos Itens do Questionário de Ênfase no Autocuidado (continuação)

Itens	Pesos Fatoriais					Comunalidades
	1	2	3	4	5	
<i>29. O meu curso proporciona encontros informais entre alunos/professores durante o ano.</i>					<b>0,741</b>	0,635
<i>30. O meu curso proporciona tempo para discutir assuntos de interesse pessoal.</i>	0,388	0,390			<b>0,414</b>	0,572
<i>25. O meu curso incentiva e respeita a participação dos alunos em atividades religiosas e/ou espirituais.</i>						0,210
Variância explicada (%)	14,83	13,35	9,21	6,48	5,45	
Valor próprio	4,45	4,00	2,76	1,94	1,63	

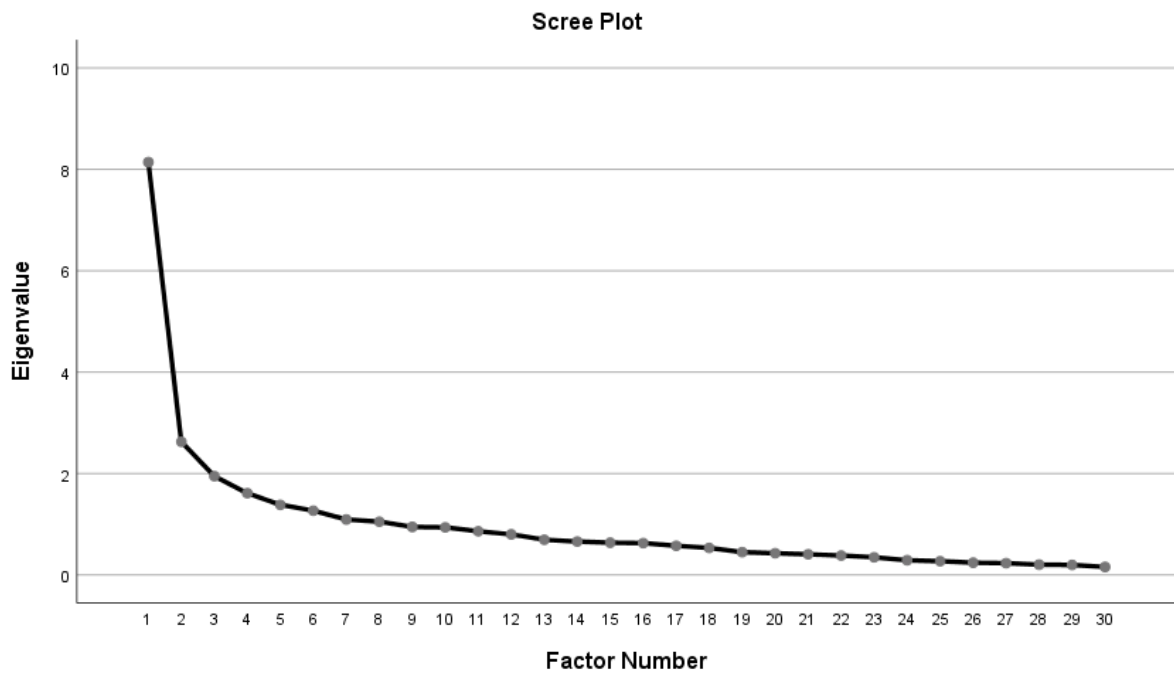
Método de Extração: Análise Fatorial Exploratória.

Método de Rotação: Varimax com Normalização de Kaiser.<sup>a</sup>

a. Rotação convergida em 10 iterações

## Anexo M

### Gráfico de *Scree Plot* do Questionário de Autocuidado



## Anexo N

### Análise Descritiva dos Itens do Questionário de Autocuidado

Quadro 6. *Análise Descritiva dos Itens do Questionário de Autocuidado*

Itens	Média	DP	Mediana	IQR	Simetria	Achatamento	Correlação item-total corrigida
1.	3,86	0,95	4,00	2	-0,42	-0,56	.34
2.	3,52	0,99	4,00	1	-0,22	-0,50	.51
3.	3,03	1,03	3,00	2	-0,02	-0,55	.52
4.	1,84	1,33	1,00	2	1,29	0,18	-.01
5.	3,45	0,94	4,00	1	-0,35	-0,09	.54
6.	2,74	1,27	3,00	2	0,33	-0,91	.34
7.	1,74	0,91	1,00	1	1,27	1,61	.31
8.	3,56	1,08	4,00	1	-0,68	-0,02	.55
9.	3,36	1,08	3,00	1	-0,80	-0,79	.44
10.	3,12	1,31	3,00	2	-0,27	-1,02	.33
11.	3,75	0,90	4,00	1	-0,30	-0,38	.61
12.	2,84	1,30	3,00	2	-0,01	-1,13	.32
13.	3,24	0,99	3,00	1	-0,09	-0,35	.46
14.	3,32	0,99	3,00	1	-0,19	-0,47	.43
15.	3,18	0,90	3,00	1	-0,15	-0,15	.63
16.	3,21	1,03	3,00	1	-0,22	-0,22	.60
17.	3,53	0,93	4,00	1	-0,22	-0,60	.61
18.	4,00	0,92	4,00	2	-0,66	-0,14	.56
19.	3,85	0,88	4,00	1	-0,85	1,01	.38
20.	4,11	0,73	4,00	1	-0,48	-0,03	.55
21.	2,24	1,13	2,00	2	0,65	-0,38	.30
22.	3,36	0,91	3,00	1	-0,21	-0,29	.48

Quadro 6. *Análise Descritiva dos Itens do Questionário de Autocuidado* (continuação)

Itens	Média	DP	Mediana	IQR	Simetria	Achatamento	Correlação item-total corrigida
23.	3,26	0,98	3,00	1	-0,16	-0,45	.52
24.	3,55	0,92	4,00	1	-0,42	0,21	.54
25.	3,59	0,96	4,00	1	-0,22	-0,31	.24
26.	3,69	0,85	4,00	1	-0,45	-0,01	.43
27.	3,73	0,84	4,00	1	-0,53	0,50	.58
28.	3,68	0,85	4,00	1	-0,39	-0,03	.46
29.	3,95	0,72	4,00	1	-0,15	-0,48	.37
30.	4,16	0,68	4,00	1	-0,59	0,67	.45

## **Anexo O**

### Correlações Inter-Item do Questionário de Autocuidado

Quadro 7. *Correlações Inter-Item do Questionário de Autocuidado*

Itens	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>1</b>															
<b>2</b>	0.117														
<b>3</b>	0.311	0.339													
<b>4</b>	0.158	-0.047	0.208												
<b>5</b>	0.357	0.166	0.422	0.125											
<b>6</b>	-0.078	0.429	0.190	-0.070	0.166										
<b>7</b>	-0.026	0.027	0.105	0.079	0.177	0.257									
<b>8</b>	0.427	0.152	0.323	0.139	0.469	0.079	0.256								
<b>9</b>	0.112	0.364	0.226	-0.060	0.242	0.268	0.136	0.243							
<b>10</b>	0.019	0.121	0.381	0.179	0.343	0.161	0.191	0.348	0.198						
<b>11</b>	0.243	0.707	0.411	-0.093	0.309	0.417	0.135	0.318	0.519	0.166					
<b>12</b>	0.020	0.236	0.189	0.061	0.225	0.149	0.180	0.250	0.282	0.127	0.302				
<b>13</b>	0.188	0.424	0.308	-0.080	0.269	0.257	0.163	0.227	0.369	0.123	0.415	0.141			
<b>14</b>	0.005	0.222	0.228	-0.086	0.230	0.381	0.293	0.191	0.159	0.225	0.311	0.170	0.280		
<b>15</b>	0.204	0.281	0.255	-0.085	0.357	0.246	0.287	0.370	0.219	0.191	0.339	0.186	0.404	0.386	

Quadro 7. *Correlações Inter-Item do Questionário de Autocuidado* (continuação)

Itens	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>16</b>	0.231	0.262	0.223	-0.071	0.326	0.148	0.206	0.367	0.176	0.155	0.286	0.123	0.308	0.303	0.689
<b>17</b>	0.171	0.690	0.272	-0.033	0.201	0.482	0.149	0.246	0.449	0.209	0.719	0.221	0.385	0.310	0.475
<b>18</b>	0.433	0.372	0.407	-0.037	0.439	0.139	0.062	0.447	0.262	0.152	0.443	0.213	0.186	0.292	0.392
<b>19</b>	0.279	0.186	0.155	-0.053	0.169	0.082	0.170	0.192	0.180	0.214	0.232	-0.003	0.123	0.062	0.222
<b>20</b>	0.239	0.273	0.197	-0.090	0.357	0.193	0.181	0.261	0.189	0.027	0.323	0.122	0.262	0.249	0.396
<b>21</b>	0.006	0.057	0.124	-0.014	0.100	0.231	0.303	0.205	0.190	0.060	0.177	0.280	0.089	0.217	0.239
<b>22</b>	0.005	0.483	0.226	-0.093	0.119	0.262	0.075	0.148	0.552	0.055	0.448	0.186	0.387	0.174	0.355
<b>23</b>	0.208	0.265	0.299	-0.119	0.192	0.134	0.113	0.170	0.145	0.087	0.232	0.109	0.300	0.271	0.480
<b>24</b>	0.199	0.240	0.283	-0.010	0.372	0.106	0.194	0.322	0.102	0.194	0.185	0.094	0.121	0.253	0.401
<b>25</b>	0.125	0.087	0.024	0.011	0.157	-0.061	0.064	0.269	0.025	0.082	0.099	0.137	0.152	0.069	0.116
<b>26</b>	0.197	0.123	0.248	-0.221	0.334	0.039	0.164	0.143	0.286	0.093	0.195	0.092	0.236	0.218	0.337
<b>27</b>	0.273	0.316	0.326	-0.055	0.354	0.106	0.139	0.282	0.150	0.089	0.239	0.177	0.266	0.227	0.443
<b>28</b>	0.271	0.159	0.220	0.014	0.250	0.002	0.104	0.385	0.070	0.154	0.134	0.115	0.256	0.277	0.435
<b>29</b>	0.298	0.171	0.223	-0.014	0.255	0.087	0.052	0.245	0.114	0.089	0.226	0.105	0.080	0.158	0.194
<b>30</b>	0.247	0.116	0.227	0.035	0.324	0.170	0.142	0.373	0.097	0.234	0.196	0.051	0.077	0.155	0.313

Quadro 7. *Correlações Inter-Item do Questionário de Autocuidado* (continuação)

Itens	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
<b>16</b>															
<b>17</b>	0.351														
<b>18</b>	0.379	0.404													
<b>19</b>	0.273	0.240	0.209												
<b>20</b>	0.466	0.308	0.321	0.473											
<b>21</b>	0.243	0.226	0.151	0.161	0.238										
<b>22</b>	0.306	0.525	0.303	0.181	0.332	0.207									
<b>23</b>	0.595	0.322	0.269	0.189	0.419	0.193	0.326								
<b>24</b>	0.528	0.240	0.426	0.384	0.439	0.113	0.199	0.455							
<b>25</b>	0.116	0.077	0.052	0.182	0.214	0.007	0.178	0.212	0.278						
<b>26</b>	0.360	0.186	0.191	0.302	0.309	0.153	0.407	0.515	0.320	0.250					
<b>27</b>	0.588	0.300	0.346	0.192	0.433	0.096	0.246	0.619	0.547	0.220	0.413				
<b>28</b>	0.440	0.233	0.310	0.190	0.355	0.067	0.142	0.362	0.437	0.233	0.206	0.542			
<b>29</b>	0.226	0.144	0.287	0.299	0.360	0.111	0.135	0.185	0.197	0.134	0.233	0.316	0.181		
<b>30</b>	0.379	0.183	0.271	0.377	0.438	0.179	0.010	0.231	0.350	0.182	0.088	0.396	0.374	0.524	

## **Anexo P**

Matriz Inicial dos Pesos Fatoriais dos Itens do Questionário de Autocuidado

Quadro 8. Matriz Inicial dos Pesos Fatoriais dos Itens do Questionário de Autocuidado

Itens	Pesos Fatoriais							
	1	2	3	4	5	6	7	8
<i>16. Quando me sinto stressado(a), tenho um discurso interno positivo para afastar pensamentos negativos.</i>	0,689							
<i>15. Quando estou sobrecarregado(a), aproveito para pensar e usar formas positivas de lidar com o stress.</i>	0,687							
<i>17. Dedico tempo a atividades pessoais gratificantes.</i>	0,655	-0,482						
<i>27. Procuo soluções positivas para as dificuldades com que me deparo.</i>	0,654							
<i>11. Envolver-me em atividades de lazer fora da área de psicologia.</i>	0,653	-0,506						
<i>20. Procuo criar um ambiente de trabalho confortável para mim.</i>	0,614							
<i>18. Mantenho um bom grupo de apoio, incluindo família, amigos e professores.</i>	0,605							
<i>23. Evito a auto-culpabilização e a auto-depreciação.</i>	0,603		-0,411					
<i>24. Procuo pensar em momentos positivos, transformadores ou de progresso com um cliente como forma de apreciar as recompensas do trabalho de estágio.</i>	0,590	0,319						
<i>2. Arranjo tempo para me envolver em atividades de lazer, independentemente da minha carga de trabalho.</i>	0,577	-0,528						
<i>8. Converso com pessoas significativas sobre desenvolvimento pessoal, emocional, físico e espiritual.</i>	0,557		0,435				-0,312	

Quadro 8. *Matriz Inicial dos Pesos Fatoriais dos Itens do Questionário de Autocuidado* (continuação)

Itens	Pesos Fatoriais							
	1	2	3	4	5	6	7	8
<i>5. Reconheço possíveis sinais de alerta de distress e procuro estratégias de autocuidado para lidar com os mesmos.</i>	0,551		0,308					
<i>22. Mantenho um equilíbrio entre o trabalho, a família e o lazer.</i>	0,527	-0,395						
<i>3. Quando me sinto stressado(a) com a faculdade ou com o trabalho de estágio, procuro supervisão.</i>	0,525		0,330				0,338	
<i>28. Procuro estar ativamente em contacto com o que estou a sentir no momento.</i>	0,518	0,331						
<i>26. Estabeleço objetivos realistas para mim em relação ao meu trabalho académico e de estágio.</i>	0,508		-0,397		0,365	0,404		
<i>30. Mantenho-me consciente do impacto que as experiências pessoais e profissionais têm em mim e no meu trabalho.</i>	0,494	0,367			-0,439			
<i>13. Quando me sinto em distress, sinto que posso fazer uma pausa no que estou a fazer.</i>	0,494							
<i>9. Tiro férias ao longo do ano.</i>	0,459	-0,406						
<i>14. Tenho atenção à minha alimentação e tenho hábitos alimentares saudáveis.</i>	0,451			0,331				
<i>19. Escolho atividades de estágio que me interessam.</i>	0,426					0,339		

Quadro 8. *Matriz Inicial dos Pesos Fatoriais dos Itens do Questionário de Autocuidado* (continuação)

Itens	Pesos Fatoriais							
	1	2	3	4	5	6	7	8
<i>29. Dou atenção ao feedback dos outros acerca do meu nível de stress e do meu funcionamento profissional.</i>	0,407							
<i>12. Dou importância às minhas necessidades religiosas e espirituais.</i>	0,308							
<i>6. Arranjo tempo para fazer exercício físico.</i>	0,374	-0,437						
<i>4. Frequento sessões de psicoterapia individual para lidar com o distress sentido durante a minha formação académica.</i>			0,384					
<i>10. Participo em supervisão com colegas quando o trabalho de estágio se torna difícil.</i>	0,319		0,366					
<i>7. Frequento workshops sobre técnicas de gestão de stress (i.e., métodos de relaxamento, meditação, etc...).</i>				0,473				
<i>1. Em períodos de stress eu converso com alguém.</i>	0,394			-0,404				
<i>21. Tiro tempo para fazer voluntariado na comunidade.</i>	0,308			0,325				
<i>25. Uso o meu sentido de humor quando me sinto sobrecarregado(a) ou stressado(a).</i>								0,367
Variância explicada (%)	27,14	8,75	6,50	5,37	4,61	4,22	3,64	3,50
Valor próprio	8,14	2,63	1,95	1,61	1,38	1,27	1,09	1,05

Método de Extração: Análise Fatorial Exploratória.

a. 8 fatores extraídos. 20 iterações necessárias.

## **Anexo Q**

Matriz Rodada dos Pesos Fatoriais dos Itens do Questionário de Autocuidado

Quadro 9. Matriz Rodada dos Pesos Fatoriais dos Itens do Questionário de Autocuidado

	Itens	Pesos Fatoriais							Comunalidades
		1	2	3	4	5	6	7	
Desenvolvimento Pessoal	11. Envolver-me em atividades de lazer fora da área de psicologia.	<b>0,815</b>							0,751
	2. Arranjo tempo para me envolver em atividades de lazer, independentemente da minha carga de trabalho.	<b>0,811</b>							0,737
	17. Dedico tempo a atividades pessoais gratificantes.	<b>0,777</b>							0,706
	22. Mantenho um equilíbrio entre o trabalho, a família e o lazer.	<b>0,604</b>					0,372		0,572
	9. Tiro férias ao longo do ano.	<b>0,562</b>							0,488
	6. Arranjo tempo para fazer exercício físico.	<b>0,481</b>					0,391	-0,310	0,512
	13. Quando me sinto em distress, sinto que posso fazer uma pausa no que estou a fazer.	<b>0,453</b>							0,327
	18. Mantenho um bom grupo de apoio, incluindo família, amigos e professores.	<b>0,373</b>	0,333						0,449
Coping Positivo	16. Quando me sinto stressado(a), tenho um discurso interno positivo para afastar pensamentos negativos.		<b>0,721</b>						0,659
	27. Procuvo soluções positivas para as dificuldades com que me deparo.		<b>0,721</b>						0,635
	23. Evito a auto-culpabilização e a auto-depreciação.		<b>0,681</b>				0,309		0,615

Quadro 9. Matriz Rodada dos Pesos Fatoriais dos Itens do Questionário de Autocuidado (continuação)

	Itens	Pesos Fatoriais							Comunalidades
		1	2	3	4	5	6	7	
Coping Positivo	15. Quando estou sobrecarregado(a), aproveito para pensar e usar formas positivas de lidar com o stress.		<b>0,610</b>			0,350			0,607
	28. Procuo estar ativamente em contacto com o que estou a sentir no momento.		<b>0,596</b>						0,443
Desenvolvimento Profissional	30. Mantenho-me consciente do impacto que as experiências pessoais e profissionais têm em mim e no meu trabalho.			<b>0,682</b>					0,634
	19. Escolho atividades de estágio que me interessam.			<b>0,564</b>					0,392
	29. Dou atenção ao feedback dos outros acerca do meu nível de stress e do meu funcionamento profissional.			<b>0,557</b>					0,363
	20. Procuo criar um ambiente de trabalho confortável para mim.		0,391	<b>0,528</b>					0,532
	24. Procuo pensar em momentos positivos, transformadores ou de progresso com um cliente como forma de apreciar as recompensas do trabalho de estágio.		0,567	<b>0,309</b>					0,469

Quadro 9. Matriz Rodada dos Pesos Fatoriais dos Itens do Questionário de Autocuidado (continuação)

	Itens	Pesos Fatoriais							Comunalidades
		1	2	3	4	5	6	7	
Coping Académico/ Profissional	3. Quando me sinto stressado(a) com a faculdade ou com o trabalho de estágio, procuro supervisão.	0,312			<b>0,643</b>				0,593
	5. Reconheço possíveis sinais de alerta de distress e procuro estratégias de autocuidado para lidar com os mesmos.				<b>0,494</b>				0,480
	10. Participo em supervisão com colegas quando o trabalho de estágio se torna difícil.				<b>0,489</b>				0,328
	4. Frequento sessões de psicoterapia individual para lidar com o distress sentido durante a minha formação académica.				<b>0,351</b>				0,179
Participação Ativa	7. Frequento workshops sobre técnicas de gestão de stress (i.e., métodos de relaxamento, meditação, etc...).					<b>0,563</b>			0,351
	21. Tiro tempo para fazer voluntariado na comunidade.					<b>0,454</b>			0,255
	14. Tenho atenção à minha alimentação e tenho hábitos alimentares saudáveis.		0,307			<b>0,388</b>			0,346

Quadro 9. Matriz Rodada dos Pesos Fatoriais dos Itens do Questionário de Autocuidado (continuação)

Definição de Objetivos	26. Estabeleço objetivos realistas para mim em relação ao meu trabalho acadêmico e de estágio.	0,332					<b>0,769</b>	0,754
	<hr/>							
Apoio Social	8. Converso com pessoas significativas sobre desenvolvimento pessoal, emocional, físico e espiritual.				0,383		<b>0,575</b>	0,680
	1. Em períodos de stress eu converso com alguém.				0,308		<b>0,414</b>	0,458
<hr/>								
	12. Dou importância às minhas necessidades religiosas e espirituais.							0,184
	25. Uso o meu sentido de humor quando me sinto sobrecarregado(a) ou stressado(a).							0,130
<hr/>								
	Variância explicada (%)	12,53	12,09	6,79	5,18	5,01	3,95	3,22
<hr/>								
	Valor próprio	3,76	3,63	2,04	1,55	1,50	1,19	0,97
<hr/>								

Método de Extração: Análise Fatorial Exploratória.

Método de Rotação: Varimax com Normalização de Kaiser.<sup>a</sup>

a. Rotação convergida em 8 iterações

## Anexo R

### Análise Temática das Respostas do Estudo 3

Quadro 10. Análise Temática das Respostas do Estudo 3.

DOMÍNIO 1: MUDANÇAS ESTRUTURAIS NO CURSO		
Categorias	Referências	Respostas
1.1 Abordagem de ensino mais prática	5	<i>“Cadeiras com maior trabalho prático de contexto terapêutico”.</i>
		<i>“Mais prática aliada à teoria”.</i>
		<i>“Curso mais direcionado para prática (clínica ou não)”.</i>
		<i>“Pôr em prática algumas das coisas que nos são ensinadas nas aulas práticas. Poderia ter mais iniciativa para abordar questões da vida prática de um psicólogo e não somente as teorias.”</i>
1.2 Diminuição da carga de trabalho	17	<i>“Vertente mais prática, sinto que o método de ensino utilizado é muito old school, um tipo de ensino mais dinâmico e prático para também nos pormos mais à prova do que só estudar, estudar e depois respondermos a testes/exames”.</i>
		<i>“A carga de trabalho, na minha opinião, é excessiva”.</i>
		<i>“É da minha opinião, que o Carmo e a Trindade não cairão caso se diminua a carga de trabalho que experienciei no mestrado”.</i>
		<i>“Uma melhor gestão do currículo para sobrar tempo para os estudantes se cuidarem”.</i>
		<i>“Respeito pelo tempo livre, sem sobrecarga de tarefas TODAS as semanas devido à quantidade de trabalhos práticos de grupo e apresentações a todas as cadeiras”.</i>

Quadro 10. *Análise Temática das Respostas do Estudo 3* (continuação)

<b>DOMÍNIO 1: MUDANÇAS ESTRUTURAIS NO CURSO</b>		
<b>Categorias</b>	<b>Referências</b>	<b>Respostas</b>
<p>1.2 Diminuição da carga de trabalho</p>	<p>17</p>	<p><i>“Darem tempo para o realizarmos, uma vez que a carga de trabalho e horária é excessiva”.</i></p>
		<p><i>“Diminuir sobrecarga extra aulas talvez”.</i></p>
		<p><i>“Adequar a carga de trabalho”.</i></p>
		<p><i>“Não ter tantos trabalhos práticos ao longo do semestre, uma vez que os mesmos consomem muito tempo que poderia ser utilizado num sentido mais de autocuidado”.</i></p>
		<p><i>“Quantidade elevada de carga de trabalho exigida”.</i></p>
		<p><i>“Rever a carga, por vezes excessiva, de trabalhos em algumas cadeiras”.</i></p>
		<p><i>“Menos trabalhos”.</i></p>
		<p><i>“Não ser exigido que tenhamos que ler 50 mil livros a artigos”.</i></p>
		<p><i>“Os professores falarem entre si e tentarem organizar o calendário de trabalhos de forma a não sobrecarregar os alunos”.</i></p>
		<p><i>“Exigem muito de nós em termos de carga de trabalho em certos momentos do semestre, pois não estão coordenados entre eles e ficamos com vários trabalhos para entregar numa mesma semana, por exemplo”.</i></p>
<p><i>“Não a sobrecarga letiva e intelectual já vigente na instituição”.</i></p>		
<p><i>“Não haver tantos trabalhos, ou não tão exigentes, ao longo do semestre, uma vez que isso tira imenso tempo da vida pessoal”.</i></p>		

Quadro 10. *Análise Temática das Respostas do Estudo 3* (continuação)

<b>DOMÍNIO 1: MUDANÇAS ESTRUTURAIS NO CURSO</b>		
<b>Categorias</b>	<b>Referências</b>	<b>Respostas</b>
1.2 Diminuição da carga de trabalho	17	<p><i>“Seria útil que os docentes do meu curso se conformassem com o facto de que as cadeiras deles não são as únicas que temos e que, para além da faculdade, todos nós temos família, amigos, companheiros, etc. e que, considerarem que a carga horária que despendemos a ter uma dada UC nas instalações da faculdade deve ser equivalente à carga horária que dedicamos ao estudo dessa UC em casa, é uma ideia pouco realista, pouco lógica. Não acontece. Não é possível. No dia em que acontecer, vamos estar a trocar aquilo que nos ensinam ser o bem primordial da vida - o bem-estar psíquico e social - por compreender mais acerca de que hemisfério está ligada a qual olho. Sem questionar, claro, a (pouca ou inexistente) utilidade desta informação para estudantes de ciências psicológicas”.</i></p>
1.3 Mentorado de alunos	4	<p><i>“Mentores (professores e alunos) para os recém-chegados, que pudessem acompanhar e apoiar ao longo do curso”.</i></p> <hr/> <p><i>“Sessões de grupo para os alunos de diferentes anos conhecerem o que se faz em cada ano e juntos ultrapassarem as dificuldades”.</i></p> <hr/> <p><i>“Reforço do papel dos mentores como moduladores do ambiente da academia, neste caso particular em relação ao auto-cuidado”.</i></p> <hr/> <p><i>“Disponibilização de um mentor para cada aluno”.</i></p>

Quadro 10. *Análise Temática das Respostas do Estudo 3* (continuação)

<b>DOMÍNIO 2: MUDANÇA PARA UMA CULTURA DE AUTOCUIDADO</b>		
<b>Categorias</b>	<b>Referências</b>	<b>Respostas</b>
<p>2.1 Maior encorajamento e incentivo ao autocuidado</p>	<p>6</p>	<p><i>“Seria importante que os professores encorajassem mais os alunos a adotarem estratégias de autocuidado, explicando como é que as podemos integrar no nosso dia-a-dia”.</i></p>
		<p><i>“Incentivar a procura de psicoterapia individual para todos”.</i></p>
		<p><i>“Incentivos e dicas práticas”.</i></p>
		<p><i>“Incentivo ao acompanhamento psicológico desde o início do curso”.</i></p>
		<p><i>“Ênfase na importância e recomendação de utilizar os cuidados de saúde mental que a Universidade oferece”.</i></p>
		<p><i>“Incentivar a procura de ajuda”.</i></p>
<p>2.2 Maior promoção e divulgação de informação</p>	<p>27</p>	<p><i>“Sessões informativas, ir a todas as turmas”.</i></p>
		<p><i>“Mais informação”.</i></p>
		<p><i>“Procurar transmitir ao longo do curso que o autocuidado é muito importante para que possamos fazer intervenções psicológicas.”</i></p>
		<p><i>“Dar a conhecer esse conceito e a real importância dele”.</i></p>
		<p><i>“Abordarem esse tema.”.</i></p>

Quadro 10. *Análise Temática das Respostas do Estudo 3* (continuação)

<b>DOMÍNIO 2: MUDANÇA PARA UMA CULTURA DE AUTOCUIDADO</b>		
<b>Categorias</b>	<b>Referências</b>	<b>Respostas</b>
		<i>“Maior divulgação das práticas da universidade que estejam direcionadas para o autocuidado, porque se as há, não tenho conhecimento”.</i>
		<i>“Transmissão por parte dos professores sobre a importância do autocuidado”.</i>
		<i>“Seria útil dar a conhecer melhor o papel que o GAPE pode ter em termos de ajuda psicológica e promoção do autocuidado nas suas diversas formas”.</i>
		<i>“Sessões de esclarecimento regulares sobre o que são, como e em que situações se usam e as consequências de não utilizar estratégias de autocuidado”.</i>
<i>2.2 Maior promoção e divulgação de informação</i>	<i>27</i>	<i>“Penso que seria proveitoso sessões de autoconhecimento e autoconsciência ao longo do ano letivo. Uma simples palestra sobre o tema a meio do ano já seria uma mais valia”.</i>
		<i>“Conversas a respeito da importância do autocuidado”.</i>
		<i>“Falar e sensibilizar os alunos para o tema. Normalizar a questão”.</i>
		<i>“Falar da importância não só do auto-cuidado dos pacientes, mas dos próprios alunos que estão a estudar para ser psicólogos”.</i>
		<i>“Dando dicas e salientando a importância”.</i>
		<i>“Promover e disponibilizar formações e informação sobre cuidados de saúde não só mental mas também física (como bem sabemos estes influenciam-se mutuamente)”.</i>

Quadro 10. *Análise Temática das Respostas do Estudo 3* (continuação)

<b>DOMÍNIO 2: MUDANÇA PARA UMA CULTURA DE AUTOCUIDADO</b>		
<b>Categorias</b>	<b>Referências</b>	<b>Respostas</b>
		<i>“Maior interesse por parte da instituição em providenciar informação e feedback relativamente ao tema em questão”.</i>
		<i>“Fazer essa promoção, pois não faz”.</i>
		<i>“Informar mais acerca importância de nos conhecermos melhor e resolvermos os nossos conflitos internos, mesmo aqueles que não sabemos que temos, ou que sempre evitámos, antes de entrar e contacto com o mundo psíquico de alguém, ou seja, antes do 5º ano, no momento do estágio curricular”.</i>
		<i>“Proporcionar mais informação”.</i>
		<i>“E-mails informativos”.</i>
2.2 Maior promoção e divulgação de informação	27	<i>“Haver mais informação acerca da nossa própria saúde mental”.</i>
		<i>“Mais informação sobre o tema e que para podermos ajudar os outros futuramente enquanto profissionais temos de estar nós bem em primeiro lugar”.</i>
		<i>“Mais divulgação acerca dos recursos que a Universidade tem para oferecer no que toca aos cuidados da saúde mental”.</i>
		<i>“Sessões informativas sobre práticas de autocuidado”.</i>
		<i>“O mais básico seria começar e promover a conversa sobre o autocuidado e a sua importância”.</i>
		<i>“Informação bastante direta, talvez no início do curso, para garantir que todos os alunos estão a par”.</i>
		<i>“Divulgar mais informação”.</i>

Quadro 10. *Análise Temática das Respostas do Estudo 3* (continuação)

<b>DOMÍNIO 2: MUDANÇA PARA UMA CULTURA DE AUTOCUIDADO</b>		
<b>Categorias</b>	<b>Referências</b>	<b>Respostas</b>
		<i>“Acompanhamento mais individualizado no processo de formação”.</i>
		<i>“Momentos de partilha de dificuldades, e aconselhamento, principalmente para estudantes deslocados”.</i>
		<i>“Ter alguém para conversar sobre conflitos pessoais e profissionais”.</i>
<i>2.3 Maior apoio e orientação dos alunos</i>	6	<i>“Dar apoio (individual ou em grupo) aos alunos que precisam e que se possam sentir sobrecarregados”.</i>
		<i>“Espaço onde pudéssemos conversar com alguém, descobrir nós e conhecermo-nos melhor”.</i>
		<i>“Falta de aconselhamento e apoio efetivo e verdadeiro na orientação vocacional (GAPE) sem burocracias extremas e/ou horários em que alguns alunos não podem ir. As opiniões dos alunos acerca das dificuldades que enfrentam não serem permanentemente ignoradas, permanecerem em "terra de ninguém", nem discriminar quem as dá de forma educada. Não estigmatizar alunos M23 (e fazer sessões vocacionais para "comunidade m23"... pois apelidar assim, constitui um estigma”.</i>
		<i>“Encontros regulares com professores para a promoção deste”.</i>
<i>2.4 Maior proximidade e partilha entre professores e alunos</i>	22	<i>“Maior comunicação entre professores, alunos e a universidade”.</i>
		<i>“Reforçar a proximidade do contacto humano entre docentes e discentes, numa óptica de prevenção de burnout, sofrimento psicológico evitável e reforço do sistema de inter-ajuda e despiste de dificuldades pessoais e/ou académicas”.</i>

Quadro 10. *Análise Temática das Respostas do Estudo 3* (continuação)

<b>DOMÍNIO 2: MUDANÇA PARA UMA CULTURA DE AUTOCUIDADO</b>		
<b>Categorias</b>	<b>Referências</b>	<b>Respostas</b>
		<i>“Maior relação entre alunos e professores e colegas”.</i>
		<i>“A possibilidade de uma ligação mais próxima com professores. Estes, considerando a experiência, conseguiriam estar mais atentos a situações de distress nos alunos e ajudar”.</i>
		<i>“Momentos de confraternização”.</i>
		<i>“Uma aula por mês dedicada a conversar, debater e discutir problemas e dúvidas dos alunos sobre o curso, sobre o estado da Psicologia em Portugal, dicas e também histórias que ajudam-nos a sentir parte desta área e que muitas vezes não são discutidos nas aulas”.</i>
2.4 Maior proximidade e partilha entre professores e alunos	22	<i>“Contribuir para uma relação de maior proximidade entre alunos e professores”.</i>
		<i>“Possibilidade de reuniões para esclarecer dúvidas”.</i>
		<i>“Fomentar a discussão sobre este tema, tanto nas aulas, como num nível mais informal entre os alunos e os professores”.</i>
		<i>“Conversas com docentes sobre isso”.</i>
		<i>“Partindo também da própria experiência pessoal dos nossos professores psicoterapeutas para que seja mais fácil aceitar também a nossa própria fragilidade humana como seres empático e sensíveis ao sofrimento do outro”.</i>
		<i>“Relações mais próximas e de apoio e suporte de profs”.</i>

Quadro 10. *Análise Temática das Respostas do Estudo 3* (continuação)

<b>DOMÍNIO 2: MUDANÇA PARA UMA CULTURA DE AUTOCUIDADO</b>		
<b>Categorias</b>	<b>Referências</b>	<b>Respostas</b>
		<i>“A melhoria das relações entre professor-aluno”.</i>
		<i>“Seria pertinente a existência de um momento menos académico de partilha entre futuros profissionais e especialistas”.</i>
		<i>“Um maior envolvimento entre professor e alunos”.</i>
		<i>“Disponibilizar uma maior rede de apoio psicológico, aproximar os alunos dos docentes e de profissionais da área”.</i>
<i>2.4 Maior proximidade e partilha entre professores e alunos</i>	22	<i>“Maior abertura/ discussão sobre o assunto (professores, GAPE, alunos, AE...) Saberem comunicar sobre o facto de existirem momentos com maior distress e existir espaço para se falar de estratégias de coping para esses momentos. Maior abertura para se falar sobre trabalhar em psicologia e como será necessária mais formação para se exercer psicologia para além do curso.”.</i>
		<i>“Promover a troca de experiências”.</i>
		<i>“Partilhando exemplos da sua experiência pessoal nesta gestão”.</i>
		<i>“Espaço de partilha entre professores e alunos”.</i>
		<i>“Questionamento e aconselhamento por parte dos professores para vencer mais facilmente as dificuldades”.</i>

Quadro 10. *Análise Temática das Respostas do Estudo 3* (continuação)

<b>DOMÍNIO 2: MUDANÇA PARA UMA CULTURA DE AUTOCUIDADO</b>		
<b>Categorias</b>	<b>Referências</b>	<b>Respostas</b>
		<i>“Sessões de terapia para falar sobre o que sentimos. Há muita pressão”.</i>
		<i>“Parece-me crucial para ser um bom profissional que se seja seguido em psicologia/psicoterapia dado que o trabalho que efetuamos é desgastante a vários níveis”.</i>
		<i>“Atendimento psicológico para alunos e estagiários”.</i>
		<i>“Maior preocupação em geral em providenciar apoio psicológico e académico aos alunos de Psicologia”.</i>
		<i>“Psicólogo disponível para os alunos frequentarem quando necessitassem de apoio”.</i>
		<i>“Psicoterapia grátis ou com um pequeno custo adicional nas propinas mensais para os alunos”.</i>
	18	<i>“Apoio do terapeuta durante a formação e ao longo da carreira”.</i>
		<i>“Talvez as consultas psicológicas mais acessíveis”.</i>
		<i>“Fornecerem o apoio psicológico adequado e necessário”.</i>
		<i>“Oferta de sessões de psicoterapia”.</i>
		<i>“Consultas psicológicas grátis”.</i>
		<i>“Criação de espaços de apoio psicológico”.</i>
		<i>“Descontos em psicoterapia”.</i>
		<i>“Maior facilidade de recorrer e ser encaminhado para ajuda psicológica”.</i>
		<i>“Sessões individuais de acompanhamento com os alunos”.</i>
<p>2.5 Maior facilidade e acesso a acompanhamento psicológico</p>		

Quadro 10. *Análise Temática das Respostas do Estudo 3* (continuação)

<b>DOMÍNIO 2: MUDANÇA PARA UMA CULTURA DE AUTOCUIDADO</b>		
<b>Categorias</b>	<b>Referências</b>	<b>Respostas</b>
<p style="text-align: center;">2.5 Maior facilidade e acesso a acompanhamento psicológico</p>	<p>18</p>	<p style="text-align: center;"><i>“Voltar a ter consultas de psicologia mais baratas para os estudantes da faculdade”.</i></p>
		<p style="text-align: center;"><i>“Serviço de Psicologia gratuito para os alunos (antes tinha um serviço a um preço reduzido de má qualidade, agora mantém a má qualidade do serviço mas o preço é o preço das consultas que se encontra em qualquer lado, sendo que acabamos por ter consultas mais baratas se formos a hospitais privados)”.</i></p>
		<p style="text-align: center;"><i>“Promover uma sessão de relaxamento ou consultas com psicólogos, pelo menos uma vez por mês, para averiguar a saúde física e o estado psicológico dos estudantes”.</i></p>
<p style="text-align: center;">2.6 Maior importância dada ao bem-estar dos alunos</p>	<p>9</p>	<p style="text-align: center;"><i>“Criação de espaços dedicados ao lazer, ao conforto, à saúde, às práticas de exercício físico, à boa nutrição: um espaço público "habitado e vitalizado", de encontro humano e aprendizagem e partilha visível das práticas de auto-cuidado”.</i></p>
		<p style="text-align: center;"><i>“Promoção de momentos de relaxamento ou convívio”.</i></p>
		<p style="text-align: center;"><i>“Uma maior consideração da vida pessoal e saúde mental dos alunos”.</i></p>
		<p style="text-align: center;"><i>“Dar tempo aos alunos para poderem participar em atividades de auto-cuidado”.</i></p>
		<p style="text-align: center;"><i>“Ênfase ao bem-estar tanto pessoal como profissional dos alunos”.</i></p>
<p style="text-align: center;"><i>“Verificar periodicamente o estado dos mesmos (os alunos)”.</i></p>		
<p style="text-align: center;"><i>“Focar no bem-estar físico e social”.</i></p>		

Quadro 10. *Análise Temática das Respostas do Estudo 3* (continuação)

<b>DOMÍNIO 2: MUDANÇA PARA UMA CULTURA DE AUTOCUIDADO</b>		
<b>Categorias</b>	<b>Referências</b>	<b>Respostas</b>
2.6 <i>Maior importância dada ao bem-estar dos alunos</i>	9	<i>“O curso precisa de notar mais preocupação com os alunos, com os seus interesses e com as suas questões”.</i>
		<i>“O curso não se esquecer que enquanto psicólogos, necessitamos de uma boa saúde mental”.</i>
2.7 <i>Maior responsividade às necessidades dos estudantes</i>	5	<i>“Identificar as disponibilidades cognitivas de cada aluno mediante o seu estatuto e adequar as exigências do curso de forma particular”.</i>
		<i>“Ter o cuidado de proporcionar condições iguais para todos os estudantes, que dependem da faculdade ou dos profissionais envolvidos. Por exemplo, todos os estágios comecem em alturas iguais para que os alunos tenham o mesmo tempo para escrever o relatório de estágio, uns comecem em setembro e outros em janeiro, a data de relatório é para todos igual (junho)”.</i>
		<i>“Deveria ser possível um aluno ausentar-se para tratar da sua saúde mental sem reprovar”.</i>
		<i>“Respeitar as dificuldades dos alunos”.</i>
2.8 <i>Maior sensibilização dos professores face ao autocuidado</i>	13	<i>“Dar atenção às necessidades dos trabalhadores estudantes, pois são necessidades diferentes e podem estar com bastantes dificuldades de autorregulação a vários níveis”.</i>
		<i>“Maior envolvimento dos professores nas actividades que a associação de estudantes organiza para os alunos”.</i>
		<i>“Sensibilidade dos professores”.</i>
		<i>“Demonstrar consideração pelos estudantes”.</i>
		<i>“Orientação primeiro aos professores”.</i>

Quadro 10. *Análise Temática das Respostas do Estudo 3* (continuação)

<b>DOMÍNIO 2: MUDANÇA PARA UMA CULTURA DE AUTOCUIDADO</b>		
<b>Categorias</b>	<b>Referências</b>	<b>Respostas</b>
		<i>“Assim, os professores também deveriam estar sensibilizados para esta temática”.</i>
		<i>“Professores que também se preocupem com o autocuidado dos estudantes em vez de se preocuparem apenas em cumprir o plano curricular e passar trabalhos em cima de trabalhos e exames colados uns aos outros”.</i>
		<i>“Seria útil que os docentes do meu curso se conformassem com o facto de que as cadeiras deles não são as únicas que temos e que, para além da faculdade, todos nós temos família, amigos, companheiros, etc. (...) Estar doente também é achar que os alunos são máquinas feitas para fazer trabalhos, teses, frequências, exames, posters, relatórios, etc. O conselho que posso dar aos meus docentes é que vivam e deixem viver”.</i>
2.8 Maior sensibilização dos professores face ao autocuidado	13	<i>“Maior apoio dos professores, mais personalizado e atento às relações entre os alunos”.</i>
		<i>“Primeiramente preocupar-se com os alunos. Ouvir as suas queixas, dúvidas, sugestões...”.</i>
		<i>“Acredito que os próprios professores deveriam ter formações acerca do tema pois por vezes não estão atentos às necessidades psicológicas dos alunos e acabam por prejudicá-los sem tentar ajudá-los a solucionar/contornar o problema”.</i>
		<i>“Menos intolerância religiosa (sente-se nos contactos informais com colegas e professores)”.</i>
		<i>“Maior consciência da sobrecarga de trabalho colocada sobre os alunos”.</i>
		<i>“Penso que a promoção do autocuidado deve estar mais presente nos professores do que no curso”.</i>

Quadro 10. *Análise Temática das Respostas do Estudo 3* (continuação)

<b>DOMÍNIO 3: ENSINO E TREINO SISTEMÁTICO</b>		
<b>Categorias</b>	<b>Referências</b>	<b>Respostas</b>
		<i>“Uma cadeira curricular específica para o autocuidado, a sua importância e estratégias visto que a sua pertinência é crucial quer na nossa formação enquanto alunos, estagiários ou futuros técnicos formados, tendo associações com o nosso bem-estar psicológico”.</i>
		<i>“Uma cadeira sobre auto-cuidado”.</i>
		<i>“Uma unidade curricular dedicada ao auto-cuidado: dificuldades comuns que enfrentamos enquanto psicólogos, impacto que essas podem ter na vida pessoal e profissional, e que tipo de estratégias é que promovem o bem-estar de forma mais eficaz”.</i>
		<i>“Uma matéria sobre autocuidado e técnicas de relaxamento”.</i>
<i>3.1 Cadeira dedicada ao autocuidado</i>	37	<i>“Uma unidade curricular que fale concretamente nos aspetos de bem-estar, gestão de stress, oriundos do exercício da nossa função enquanto psicólogos e das profissões em geral”.</i>
		<i>“Considero essencial a criação de um espaço (atreveria-me a dizer até cadeira/disciplina) onde se pudesse reflectir mais sobre a importância do autocuidado e a sua respectiva gestão/melhoramento”.</i>
		<i>“Unidades curriculares em que se aborde o assunto, educação em autocuidado”.</i>
		<i>“E ter cadeiras direccionadas para o autocuidado e a importância de tal”.</i>
		<i>“Este tema poderia ser integrado em Unidades Curriculares”.</i>
		<i>“Cadeiras opcionais que fossem de acordo com isso, por exemplo”.</i>

Quadro 10. *Análise Temática das Respostas do Estudo 3* (continuação)

<b>DOMÍNIO 3: ENSINO E TREINO SISTEMÁTICO</b>		
<b>Categorias</b>	<b>Referências</b>	<b>Respostas</b>
		<i>“Atividades ou disciplinas obrigatórias para esse mesmo fim”.</i>
		<i>“Cadeira de coaching, meditação ou estratégias de coping with stress”.</i>
		<i>“Uma uc semana para esse efeito de frequência facultativa”.</i>
		<i>“Formações, informais ou em contexto da unidade curricular sobre a importância do auto-cuidado, da auto-consciência, de estratégias de coping, exemplos de exercícios de relaxamento, etc.”.</i>
		<i>“Uma cadeira relativa a estes temas”.</i>
		<i>“Também devia haver cadeiras obrigatórias com o intuito de promover autocuidado nos alunos”.</i>
<i>3.1 Cadeira dedicada ao autocuidado</i>	37	<i>“Uma disciplina sobre autocuidado”.</i>
		<i>“Uma cadeira só dedicada a esse tema no curso”.</i>
		<i>“Seria importante o tema ser discutido em âmbitos de unidades curriculares”.</i>
		<i>“Uma unidade curricular, por exemplo, em que nos explicassem que precisamos de estar bem connosco próprios, primeiro, para mais tarde conseguirmos ajudar os outros”.</i>
		<i>“No primeiro semestre do primeiro ano, o curso deveria ter uma cadeira sem avaliação formativa com o objetivo de ensinar práticas de autocuidado, de forma a educar os estudantes para este tema e para que possam implementar as técnicas aprendidas desde o princípio. A importância de não incluir avaliação prende-se com a possibilidade de criar um ambiente livre de distress”.</i>

Quadro 10. *Análise Temática das Respostas do Estudo 3* (continuação)

<b>DOMÍNIO 3: ENSINO E TREINO SISTEMÁTICO</b>		
<b>Categorias</b>	<b>Referências</b>	<b>Respostas</b>
		<i>“Uma unidade curricular, por exemplo, em que nos explicassem que precisamos de estar bem connosco próprios, primeiro, para mais tarde conseguirmos ajudar os outros.”.</i>
		<i>“Ter mais ofertas em áreas de autocuidado (workshops, unidades curriculares)”.</i>
		<i>“Aulas vocacionadas para a aplicação dos conhecimentos ao nível pessoal: como gerir o stress, como aumentar a nossa motivação e auto-eficácia, estratégias de coping”.</i>
		<i>“Devia ter uma cadeira sobre autoconceito e autocuidado”.</i>
		<i>“Poderia ter cadeiras dedicadas ao tema”.</i>
3.1 Cadeira dedicada ao autocuidado	37	<i>“Continuar a promover unidades curriculares como Desenvolvimento Pessoal e Interpessoal, que deixou de existir no plano curricular”.</i>
		<i>“Poderiam existir cadeiras em que se aprendesse mais sobre o auto-cuidado e sobre as características pessoais que devem existir para se ser um bom psicólogo”.</i>
		<i>“Uma disciplina direcionada para o tema”.</i>
		<i>“Prestar informação sobre as medidas a ter em conta para evitar o distress em forma de matéria integrada em disciplina obrigatória”.</i>
		<i>“(Especialmente aulas!) dedicadas à promoção do autocuidado”.</i>
		<i>“Uma unidade curricular sobre esta temática ou um gabinete específico”.</i>

Quadro 10. *Análise Temática das Respostas do Estudo 3* (continuação)

<b>DOMÍNIO 3: ENSINO E TREINO SISTEMÁTICO</b>		
<b>Categorias</b>	<b>Referências</b>	<b>Respostas</b>
<i>3.1 Cadeira dedicada ao autocuidado</i>	37	<i>“Haver aulas sobre como cuidarmos de nós próprios é essencial”.</i>
		<i>“Ou ter mesmo uma cadeira com uma componente mais prática mas que tenha como foco principal o desenvolvimento de auto-cuidado”.</i>
		<i>“Creio ser importante existirem módulos com créditos para áreas como esta”.</i>
		<i>“Poderia existir mesmo uma unidade curricular focada nestes aspetos”.</i>
		<i>“Cadeira dedicada apenas ao autocuidado”.</i>
<i>3.2 Ensino de Técnicas e Estratégias</i>	23	<i>“Aulas de técnicas de relaxamento”.</i>
		<i>“Gerir frustração e stress”.</i>
		<i>“Seria útil ensinarem estratégias práticas unidas à teoria”.</i>
		<i>“Um tempo por semana de relaxamento em sala”.</i>
		<i>“Ensinar de forma praticas técnicas para cuidarmos de nós e permitirmos sentir que temos vida para alem da faculdade”.</i>
<i>“Práticas sobre mindfulness, yoga, relaxamento e outras técnicas úteis para o nosso autocuidado”.</i>		
<i>“Coaching, meditação ou estratégias de coping with stress”.</i>		
<i>“Formações, informais ou em contexto da unidade curricular sobre a importância do auto-cuidado, da auto-consciência, de estratégias de coping, exemplos de exercícios de relaxamento, etc.”.</i>		

Quadro 10. *Análise Temática das Respostas do Estudo 3* (continuação)

<b>DOMÍNIO 3: ENSINO E TREINO SISTEMÁTICO</b>		
<b>Categorias</b>	<b>Referências</b>	<b>Respostas</b>
		<i>“Proporcionar aos alunos estratégias de coping adaptativas para lidar com a ansiedade, a frustração...”</i>
		<i>“Informação sobre técnicas ou métodos para o autocuidado”</i>
		<i>“Promoção de estratégias e técnicas propiciadoras de uma melhor saúde mental”</i>
		<i>“Aulas vocacionadas para a aplicação dos conhecimentos ao nível pessoal: como gerir o stress, como aumentar a nossa motivação e auto-eficácia, estratégias de coping”</i>
		<i>“Conhecer mais estratégias que nos ajudassem a desenvolver o nosso autocuidado”</i>
3.2 <i>Ensino de Técnicas e Estratégias</i>	23	<i>“Promover com mais ênfase técnicas para acalmar ataques de pânico e ansiedade”</i>
		<i>“Talvez mais interesse em algumas formas de combater o stress e dar algumas ferramentas para o mesmo”</i>
		<i>“Ensinar técnicas”</i>
		<i>“Como aprender a gerir emoções difíceis enquanto psicoterapeutas”</i>
		<i>“Técnicas de relaxamento que possibilitem uma introspecção”</i>
		<i>“Fornecer técnicas de autocuidado”</i>
		<i>“Acho que o meu curso podia promover mais workshops de meditação e de relaxamento, entre outras técnicas”</i>

Quadro 10. *Análise Temática das Respostas do Estudo 3* (continuação)

<b>DOMÍNIO 3: ENSINO E TREINO SISTEMÁTICO</b>		
<b>Categorias</b>	<b>Referências</b>	<b>Respostas</b>
		<i>“Fornecer estratégias de autocuidado”.</i>
3.2 <i>Ensino de Técnicas e Estratégias</i>	23	<i>“Competências de gestão de tempo e de stress”.</i>
		<i>“Técnicas de relaxamento, mindfulness (cujos workshop chegassem realmente ao conhecimento de todos), gestão de tempo, meditação, clarificar a importância do auto-cuidado numa linguagem simples e apelativa”.</i>
		<i>“Seminários acerca do autocuidado”.</i>
		<i>“Considero que o curso deveria disponibilizar mais workshops sobre relaxamento, estratégias de coping positivas, etc., bem como organizar mais palestras sobre a importância do autocuidado”.</i>
		<i>“Workshops ou formações sobre autocuidado, relaxamento e estratégias de coping”.</i>
3.3 <i>Formações, Workshops e Atividades</i>	66	<i>“Mais aulas, workshops e formações dedicadas a ensinar estratégias de auto-cuidado, de coping, gestão de stress, ao longo de todos os anos do Mestrado Integrado, não apenas no 1º e 2º anos”.</i>
		<i>“Formações na área do autocuidado; Programas socioeducativos com horários específicos relacionados com o autocuidado”.</i>
		<i>“Formações; Workshops de mindfulness; Sessões de yoga no lago da faculdade; Workshops de práticas que ajudem a gerir o stress (exercício físico, mindfulness)”.</i>
		<i>“Acredito que seria bastante benéfico se houvesse mais palestras sobre temáticas que promovam o auto-cuidado”.</i>

Quadro 10. *Análise Temática das Respostas do Estudo 3* (continuação)

<b>DOMÍNIO 3: ENSINO E TREINO SISTEMÁTICO</b>		
<b>Categorias</b>	<b>Referências</b>	<b>Respostas</b>
		<i>“Palestra acerca dos benefícios do autocuidado e como o efectuar, através de que áreas e a influência que tem na vida pessoal e, conseqüentemente, profissional”.</i>
		<i>“Mais palestras, aulas, formações sobre o autocuidado”.</i>
		<i>“Talvez a criação de workshops relativamente ao autocuidado, onde se abordasse que estratégias tendem a ser mais eficazes atendendo à nossa fase de vida que ainda é de "estudante", sinais mais comuns de distress (nunca é demais lembrar até porque é sempre mais difícil de identificar quando em nós próprios), etc”.</i>
3.3 Formações, Workshops e Atividades	66	<i>“Seminários/workshops/conferências sobre este tema”.</i>
		<i>“Sessões sobre o tema e a sua importância”.</i>
		<i>“Seria útil fomentar a discussão acerca de comportamentos de autocuidado e comportamentos autodestrutivos num clima mais intimista do que o de uma aula. A(s) sessão/sessões poderia(m) ser guiadas por professores e/ou alguém do GAPE”.</i>
		<i>“Formações e workshops; Sessões de esclarecimento regulares sobre o que são, como e em que situações se usam e as conseqüências de não utilizar estratégias de autocuidado”.</i>
		<i>“Criar formações/palestras que auxiliem todos os alunos, desde o 1º ano até ao 5º ano - com estratégias para lidar com o stress”.</i>
		<i>“Mais workshops”.</i>

Quadro 10. *Análise Temática das Respostas do Estudo 3* (continuação)

<b>DOMÍNIO 3: ENSINO E TREINO SISTEMÁTICO</b>		
<b>Categorias</b>	<b>Referências</b>	<b>Respostas</b>
		<i>“Workshops, unidades curriculares em que se aborde o assunto, educação em autocuidado”.</i>
		<i>“Workshops que levem os alunos a questionar-se sobre o assunto e a melhorar os seus hábitos diários que poderão estar a limitar o seu autocuidado”.</i>
		<i>“Promover e disponibilizar formações e informação sobre cuidados de saúde não só mental mas também física (como bem sabemos estes influenciam-se mutuamente)”.</i>
		<i>“Atividades de promoção de exercício físico”.</i>
3.3 <i>Formações, Workshops e Atividades</i>	66	<i>“Existir mais dinâmicas/aprendizagem fora das quatro paredes”.</i>
		<i>“Mais workshops que o incentivem”.</i>
		<i>“Seminários, formações”.</i>
		<i>“Talvez mais palestras, workshops, formações dentro desse tema”.</i>
		<i>“Formações informais”.</i>
		<i>“Técnicas de relaxamento, mindfulness (cujos workshop chegassem realmente ao conhecimento de todos), gestão de tempo, meditação, clarificar a importância do auto-cuidado numa linguagem simples e apelativa”.</i>
		<i>“Sessões ou workshops sobre o assunto”.</i>
		<i>“Mais workshops e/ou palestras de forma a perceber que tipo de atividades podem ser mais eficazes para cada pessoa”.</i>

Quadro 10. *Análise Temática das Respostas do Estudo 3* (continuação)

<b>DOMÍNIO 3: ENSINO E TREINO SISTEMÁTICO</b>		
<b>Categorias</b>	<b>Referências</b>	<b>Respostas</b>
		<i>“Mais atividades, seminários e ações que busquem identificar, incentivar e promover o autocuidado”.</i>
		<i>“Um maior número de formações, workshops, palestras”.</i>
		<i>“Workshops ou aulas em unidades curriculares para esse efeito; Mais parcerias com cursos de outras faculdades da mesma universidade, por exemplo, medicina, reabilitação psicomotora, exercício e saúde”.</i>
		<i>“Workshops e atividades”.</i>
		<i>“Palestras”.</i>
<i>3.3 Formações, Workshops e Atividades</i>	66	<i>“Workshops de auto reconhecimento de sinais/sintomas”.</i>
		<i>“A Universidade deveria fomentar/encorajar/recomendar/providenciar atividades de autoconhecimento a fim de cada um conseguir identificar melhor o que necessita lidar antes de passar à prática”.</i>
		<i>“Sessões informativas sobre práticas de autocuidado”.</i>
		<i>“Palestras, workshops, atividades que envolvam o autocuidado, que coloquem na prática um conceito que para muitos continua abstrato”.</i>
		<i>“Fornecer uma palestra acerca do assunto”.</i>
		<i>“Promover palestras, workshops, seminários, etc, sobre este tema para fornecer dicas úteis aos alunos”.</i>

Quadro 10. *Análise Temática das Respostas do Estudo 3* (continuação)

<b>DOMÍNIO 3: ENSINO E TREINO SISTEMÁTICO</b>		
<b>Categorias</b>	<b>Referências</b>	<b>Respostas</b>
		<i>“Oportunidades de desenvolver estas dimensões, como workshops ou seminários”.</i>
		<i>“Ter mais ofertas em áreas de autocuidado (workshops, unidades curriculares)”.</i>
		<i>“Deviam haver palestras e workshops”.</i>
		<i>“Poderia ter cadeiras ou workshops dedicadas ao tema”.</i>
		<i>“Darem palestras sobre autocuidado do psicólogo”.</i>
3.3 <i>Formações, Workshops e Atividades</i>	66	<i>“Acho que seria interesse que se desenvolvessem workshops sobre o tema para que pudéssemos conhecer mais estratégias que nos ajudassem a desenvolver o nosso autocuidado”.</i>
		<i>“Ações de formação, workshops, seminários”.</i>
		<i>“Enfatizar mais a sua importância em contexto de aula ou workshops/seminários”.</i>
		<i>“Sessões informais com os alunos, seminários e workshops”.</i>
		<i>“Deveria haver workshops/ formações/ palestras de promoção de autocuidado, por exemplo, ensinar autocuidado eficaz e não lesivo”.</i>
		<i>“Uma base teórica mais consistente e workshops e formações que consciencializa-se as pessoas da importância do autocuidado e como o podem e devem por em prática”.</i>
		<i>“Workshops relacionados ao tema”.</i>

Quadro 10. *Análise Temática das Respostas do Estudo 3* (continuação)

<b>DOMÍNIO 3: ENSINO E TREINO SISTEMÁTICO</b>		
<b>Categorias</b>	<b>Referências</b>	<b>Respostas</b>
		<i>“Promover palestras sobre depressão e como melhorá-la entre outros problemas psicológicos”.</i>
		<i>“Palestras e conferências específicas nesta área”.</i>
		<i>“Sessões de atividades individuais e grupais”.</i>
		<i>“Mais workshops, formações, flyers”.</i>
		<i>“Mais palestras gratuitas”.</i>
		<i>“Workshops/palestras/aulas”.</i>
		<i>“Workshops, intervenções em aulas, etc”.</i>
		<i>“Formações, workshops, exposição de técnicas...”.</i>
3.3 <i>Formações, Workshops e Atividades</i>	66	<i>“Workshops, espaços onde se possa falar”.</i>
		<i>“Mais workshops”.</i>
		<i>“Workshops a explicar técnicas de auto-cuidado e relaxamento, pondo em prática algumas das temáticas que damos a nível teórico em (poucas) cadeiras”.</i>
		<i>“Sessões dinâmicas sobre a temática”.</i>
		<i>“Acho que o meu curso podia promover mais workshops de meditação e de relaxamento, entre outras técnicas”.</i>
		<i>“Realização de workshops sobre técnicas de relaxamento, gestão de tempo, sobre a importância do auto-cuidado do Terapeuta e formas de check up do auto-cuidado”.</i>
		<i>“Workshops grátis ou de custo reduzido a estudantes, com conteúdo prático e real para a situação académica”.</i>