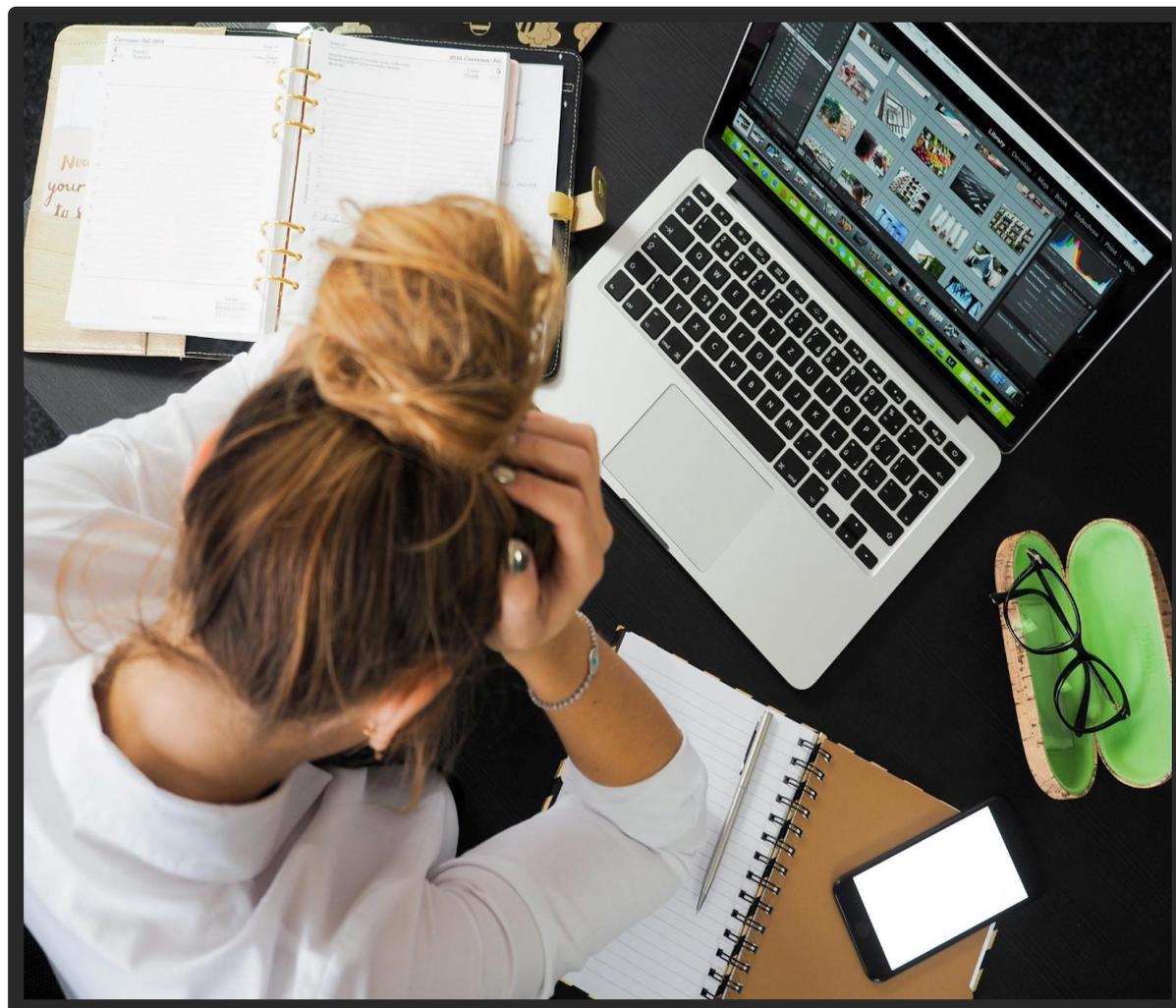


Contrato de Aprendizagem



Microcredencial

Ansiedade em Contexto Académico

Docentes: Maria de Fátima Goulão e Melanie Magalhães
Sequeira

2024

Introdução

O Contrato de Aprendizagem é um instrumento que o acompanhará ao longo da presente microcredencial, que funcionará como um “mapa do curso” para si enquanto estudante. Este Contrato de Aprendizagem descreve o percurso de aprendizagem que lhe é proposto no contexto da sua classe virtual. Para além disso, é também um guia sobre os conteúdos, a estrutura do curso, das atividades propostas, a metodologia de trabalho a desenvolver e a avaliação. Assim, deverá ser um elemento de consulta permanente.

I.	Expetativas e Objetivos
II.	Competências a Desenvolver
III.	Roteiro de Conteúdos
IV.	Metodologia de Trabalho Online
V.	Recursos de Aprendizagem
VI.	O Ambiente de Aprendizagem
VII.	Sequência das Atividades de Aprendizagem
VIII.	A Avaliação

I. Expetativas e Objetivos

Esta microcredencial desperta para a promoção do bem-estar psicológico, enquanto essencial para uma vida equilibrada e saudável. Segundo dados publicados pela OCDE (Organização para a Cooperação e Desenvolvimento Económico), entre 2004 e 2009, observou-se um aumento de cerca de 25% no consumo de ansiolíticos, hipnóticos, sedativos e antidepressivos, deixando Portugal acima da média dos países do grupo económico europeu.

Os estudos referem que a ansiedade é prevalente nos adultos, assim como nos estudantes do Ensino Superior, não só, mas também em momentos de avaliação (Borralha, 2012). Desta forma, numa perspetiva de prevenção, torna-se de extrema importância capacitar todos estudantes da Universidade Aberta (UAb) para lidar com a ansiedade e nomeadamente para lidar com a ansiedade face às avaliações. Assim, é importante que compreendam o conceito e os sintomas, assim como consigam implementar estratégias de redução dos níveis de ansiedade tanto ao nível pessoal, como em situações académicas, designadamente momentos de avaliação. Pretendemos, ainda, que os estudantes compreendam que a ansiedade pode ser definida como uma emoção que se refere ao futuro, caracterizada por perceções de incontrolabilidade e imprevisibilidade

sobre situações bastantes aversivas (Barlow, 2002). Não obstante, tal como defende Seco et al. (2012) a ansiedade nem sempre é uma dificuldade, um problema, na medida em que permite, por exemplo, que o indivíduo se foque numa tarefa. No entanto, quando os níveis de ansiedade são elevados, poderá conduzir a quadros patológicos e comprometer a qualidade de vida de cada um de nós.

O percurso de trabalho sugerido, seguirá uma orientação metodológica adequada à reflexão sobre os temas propostos, num período de 4 semanas (1 módulo por semana), com uma carga total de 26 horas.

Nesta linha definiram-se os seguintes **objetivos**:

Gerais:

- Compreender o conceito de ansiedade e a sua sintomatologia;
- Compreender a ansiedade face às avaliações;
- Compreender as diferentes estratégias de redução da ansiedade e da ansiedade face às avaliações;
- Elaborar um plano de estratégias que visem a redução da ansiedade com reflexão crítica.

Específicos:

- Definir o conceito de ansiedade;
- Diferenciar ansiedade “normal” e ansiedade “anormal”;
- Identificar a sintomatologia ansiosa;
- Distinguir a ansiedade face às avaliações da ansiedade em sentido lato;
- Identificar as características associadas aos indivíduos com níveis de ansiedade face às avaliações;
- Perceber as implicações da ansiedade face às avaliações no rendimento académico;
- Identificar as estratégias que visam a redução dos níveis de ansiedade;
- Identificar estratégias de redução dos níveis de ansiedade face às avaliações;
- Selecionar estratégias de redução dos níveis de ansiedade de acordo com as necessidades individuais de cada estudante;
- Refletir sobre o percurso realizado na presente microcredencial.

II. Competências a Desenvolver

No final desta microcredencial cada estudante deverá ser capaz de conhecer e compreender o conceito de ansiedade e ansiedade face às avaliações, assim como a sintomatologia associada e as estratégias de redução dos níveis ansiedade. É ainda, importante que desenvolva estratégias individuais de redução dos níveis de ansiedade.

III. Roteiro de conteúdos

A microcredencial encontra-se organizada em 4 módulos que serão desenvolvidos sequencialmente.

Módulo 1-A Ansiedade

- Ansiedade: delimitação do conceito;
- Fronteiras entre a ansiedade “normal” e a ansiedade “anormal”;
- Sintomatologia ansiosa.

Módulo 2- Ansiedade face às avaliações

- Ansiedade face às avaliações;
- Características associadas aos indivíduos com níveis de ansiedade face às avaliações;
- Implicações da ansiedade face às avaliações no rendimento académico.

Módulo 3- Reduzir a ansiedade é possível

- Estratégias de redução dos níveis de ansiedade;
- Estratégias de redução dos níveis de ansiedade face às avaliações.

Módulo 4- Trabalho final

- Trabalho final.

IV. Metodologia de Trabalho Online

A presente microcredencial funciona em regime de e-Learning (online). A utilização de um ambiente virtual de aprendizagem implica que a metodologia assente em dois vetores fundamentais: a **auto-aprendizagem** e o **trabalho colaborativo**.

A **auto-aprendizagem** pressupõe que o estudante lê, estuda e reflete sobre os recursos que lhe são indicados (referências bibliográficas e online) e disponibilizados (textos e outros colocados na sala virtual através da plataforma de e-Learning). De forma a potenciar o sucesso da auto-aprendizagem, o estudante durante a leitura e estudo, deverá tomar nota daqueles aspetos que se lhe afiguram menos conhecidos e/ou que lhe levantam mais dúvidas. Durante o período de reflexão, é importante que o estudante confronte aqueles aspetos com os seus conhecimentos anteriores, distinguindo, desde logo, aspetos essenciais de aspetos acessórios, sempre numa perspetiva de apreciação crítica e distanciada. Deve, também, elaborar e organizar as suas próprias sínteses pessoais. Ainda, com base na sua auto-aprendizagem, o estudante deverá preparar comentários e elaborações pessoais, de forma a participar ativamente em debates temáticos assíncronos. Estes debates deverão ser encarados como uma forma de trabalho colaborativo, no decurso do qual cada estudante: partilha as suas leituras e reflexões com os restantes colegas; aprofunda conceitos e alarga os seus pontos de vista; e debate exemplos e casos concretos, aproveitando esse debate para analisar aplicações dos conceitos e das teorias abordadas na microcredencial.

O trabalho a desenvolver nesta microcredencial integrará, assim, estudo e trabalho individual, bem como **trabalho colaborativo**, atividades que ocuparão 4 semanas úteis. No módulo 1 e 2, será aberto um fórum temático, para discussões assíncronas entre todos os membros da comunidade, sendo a moderação desse fórum da responsabilidade das docentes. No início da semana 1 será realizada uma sessão síncrona de forma que os estudantes presentes se conheçam e que sejam esclarecidas quaisquer questões sobre o desenvolvimento deste percurso. Também, no final da semana 3 será realizada uma sessão síncrona com vista a explicar o trabalho final a realizar na semana seguinte, assim como esclarecer eventuais dúvidas aos estudantes. Ambas as sessões decorrerão pelas 18h00 (hora Lisboa), com presença digital facultativa.

Cada membro da comunidade deverá realizar as e-atividades propostas em cada semana em cada módulo. Sempre que existirem dúvidas é importante que coloque as mesmas no fórum Espaço de Ajuda e Feedback, de forma a serem esclarecidas pelas docentes e/ou pelos colegas.

Em função dos vários temas a abordar ao longo da microcredencial e sempre que se entenda adequado, serão colocados online, através da plataforma de e-Learning MOODLE, artigos, textos e/ou outros documentos, para além das referências bibliográficas indicadas previamente no Guia de Curso. As datas para a entrega cada e-atividade encontram-se definidas no Guia de Curso, assim como no presente documento. O planeamento,

organização e gestão do trabalho durante as 4 semanas, será da exclusiva responsabilidade de cada estudante.

V. Recursos de Aprendizagem

Independentemente da pesquisa bibliográfica que os estudantes venham a efetuar ao longo das atividades previstas, indicam-se, em seguida, os recursos bibliográficos (ordenados por ordem alfabética de apelido do autor) a utilizar nesta microcredencial:

American Psychiatric Association, DSM-5 Task Force. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5™* (5th ed.). American Psychiatric Publishing, Inc. <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>

Barlow, D. H. (2002). *Anxiety and its disorders*. New York: Guilford Press.

Bezerra, B. R., Ibiapina, A. R., Costa, A. P., Júnior, J. D., Silva, R. A., Campelo, L. L., Filho, A. A., & Memoria, L. V. (2020). Terapia de relaxamento muscular de Jacobson em pessoas com ansiedade: Revisão integrativa. *Revista Eletrônica Acervo Saúde*, (51), e3438. <https://doi.org/10.25248/reas.e3438.2020>

Borralha S. (2012). Ansiedade em situações de avaliação. *Psicologia.pt*, 4-46. <https://www.psicologia.pt/>

Chellappa, S. L., & Aeschbach, D. (2022). Sleep and anxiety: From mechanisms to interventions. *Sleep Medicine Reviews*, 61, 101583. <https://doi.org/10.1016/j.smrv.2021.101583>

Clark, D. A., & Beck, A. T. (2010). Anxiety: A Common but Multifaceted Condition. *Cognitive Therapy of Anxiety Disorders: Science and Practice*, 3-30.

Della Corte, J., Santos, L. C., Chrispino, R. F., Brandão Pinto de Castro, J. B., Cabral, E. D., Miarka, B., & Telles, S. (2022). Impacto da atividade física sobre os níveis de ansiedade durante a pandemia de COVID-19. *Revista Brasileira de Fisiologia do exercício*, 21(1), 61-76. <https://doi.org/10.33233/rbfex.v21i1.5011>

Fernandes, H., de Oliveira, A. L., Quadros, C., & Mano, P. (2023). A “Aventura MindSerena” com estudantes de Ensino Superior: Um estudo de adaptação de um Programa Baseado em Mindfulness. *Sensos-E*, 10(3), 13–26. <https://doi.org/10.34630/sensos-e.v10i3.5015>

Rodrigues R., & Ramos S. (2014). Hábitos de estudo, estratégias de estudo e de aprendizagem - sua relação com a ansiedade e o stress face às avaliações nos

Severino, D. J., Rodrigues, B. S., & Spósito, P. Á. (2021). O efeito da técnica de relaxamento muscular profundo de Jacobson na melhoria da saúde mental. *Brazilian Journal of Health Review*, 4(6), 26808-26818. <https://doi.org/10.34119/bjhrv4n6-253>

VI. O Ambiente de Aprendizagem

As atividades de ensino-aprendizagem serão lecionadas integralmente online, seguindo os parâmetros determinados pelo Modelo Pedagógico Virtual® (MPV) definido e adotado pela Universidade Aberta. Assim, as atividades serão mediadas por um sistema tecnológico de gestão de aprendizagem (LMS - Learning Management System), materializado, no nosso caso, pela plataforma MOODLE, que permite a flexibilidade temporal e espacial, enquanto características das atuais metodologias de aprendizagem a distância (aprender em qualquer lugar, em qualquer momento).

Assim, todas as informações e atividades, serão disponibilizadas em ambiente de classe virtual, o qual determinará as características do contexto em que se desenvolve o ensino e a aprendizagem online.

O trabalho desta microcredencial será desenvolvido de acordo com a sequência de e-atividades relacionadas com módulos que irão ser abordados, para as quais serão providenciadas, em tempo oportuno, todas as indicações necessárias de forma a poderem ser levadas a cabo pelos estudantes. Para cada uma destas e-atividades, serão facultados os recursos e ferramentas necessários para a realização das mesmas. Como ferramentas de comunicação assíncrona por excelência, adequadas a uma significativa incidência na aprendizagem online, os fóruns serão os espaços privilegiados para a comunicação, interação e colaboração entre todos os participantes. Além dos fóruns relativos às e-atividades dos módulos 1 e 2, será igualmente disponibilizado um fórum "Notícias" (de utilização exclusiva das docentes), onde será colocada informação diversa, desde que seja considerada relevante, bem como um fórum "Espaço de Ajuda e Feedback", onde os estudantes poderão esclarecer dúvidas ou abordar qualquer assunto para o qual não exista um espaço específico na sala virtual.

VII. Sequência das Atividades de Aprendizagem

A presente planificação, organizada em tabelas, apresenta a previsão da distribuição temporal das várias temáticas de estudo, das e-atividades e respetivas orientações de trabalho, de modo que possa planear, organizar e desenvolver o seu estudo. A lógica de trabalho, como se referiu acima, fundamenta-se sobretudo em períodos de estudo e trabalho individual. Nos módulos 1 e 2 segue-se um período de debate conjunto em fórum.

Nota: Poderão ser feitos alguns ajustes em função de situações imprevistas.

TEMÁTICA	A Ansiedade
E-ATIVIDADE	Conhecer a ansiedade
DURAÇÃO	30 de setembro a 4 de outubro de 2024
OBJETIVOS	-Compreender o conceito de ansiedade e a sua sintomatologia. --Definir o conceito de ansiedade; --Diferenciar ansiedade “normal” e ansiedade “anormal”; --Identificar a sintomatologia ansiosa.
DESCRIÇÃO	A atividade desenvolve-se em 3 fases: 1.ª fase: Auto-aprendizagem com base na leitura, análise e visualização dos recursos audiovisuais de aprendizagem disponibilizados (30 de setembro*) 2.ª fase: Construção de 2 slides sobre as principais características da ansiedade (1 e 2 de outubro*) 3.ª fase: Discussão assíncrona entre todos os participantes da turma. A discussão decorrerá na sala de aula virtual do módulo I (3 e 4 de outubro*).
RECURSOS ESSENCIAIS	Leituras: -Clark, D. A., & Beck, A. T. (2010). Anxiety: A Common but Multifaceted Condition. <i>Cognitive Therapy of Anxiety Disorders: Science and Practice</i> , 3-30.
AVALIAÇÃO	A discussão e os slides serão avaliados com base nos critérios definidos no contrato de aprendizagem.
FEEDBACK DA EQUIPA DOCENTE	O feedback será dado a cada estudante na sala virtual do módulo 1, através de um comentário aos seus slides.

*	As datas são apenas sugestivas uma vez que o estudante pode realizar a e-atividade ao seu ritmo desde que a mesma esteja terminada dia 4 de outubro.
---	--

TEMÁTICA	A ansiedade face às avaliações
E-ATIVIDADE	Mapa de Conceitos
DURAÇÃO	7 a 11 de outubro de 2024
OBJETIVOS	<p>-Compreender a ansiedade face às avaliações.</p> <p>--Distinguir a ansiedade face às avaliações da ansiedade em sentido lato;</p> <p>--Identificar as características associadas aos indivíduos com níveis de ansiedade face às avaliações;</p> <p>--Perceber as implicações da ansiedade face às avaliações no rendimento académico.</p>
DESCRIÇÃO	<p>A atividade desenvolve-se em 3 fases:</p> <p>1.^a fase: Auto-aprendizagem com base na leitura, análise e visualização dos recursos (audiovisuais) de aprendizagem disponibilizados (7 e 8 de outubro*).</p> <p>2.^o fase: Construção de um mapa de conceitos sobre a ansiedade face à avaliação (9 e 10 de outubro*). Exemplos de ferramentas digitais a utilizar: Canva.pt; Mindmaple. Poderá utilizar outra ferramenta com que esteja mais familiarizado/a.</p> <p>3.^a fase: Discussão assíncrona e entre todos os participantes da turma. A discussão decorrerá na sala de aula virtual do módulo 2 (11 de outubro*).</p>
RECURSOS ESSENCIAIS	<p>Leituras:</p> <p>-Borralha S. (2012). Ansiedade em situações de avaliação. <i>Psicologia.pt</i>, 4-46. https://www.psicologia.pt/</p> <p>Outros recursos:</p> <p>-Exemplo de mapa de conceitos disponibilizado na plataforma moodle.</p>
AVALIAÇÃO	A discussão e o mapa de conceitos serão avaliados com base nos critérios definidos no contrato de aprendizagem.

FEEDBACK DA EQUIPA DOCENTE	O feedback será dado a cada estudante na sala virtual do módulo 2, através de um comentário ao seu mapa de conceitos.
*	As datas são apenas sugestivas uma vez que o estudante pode realizar a e-atividade ao seu ritmo desde que a mesma seja terminada até dia 11 de outubro.

TEMÁTICA	Estratégias de redução da ansiedade
E-ATIVIDADE	Folheto informativo digital
DURAÇÃO	14 a 18 de outubro de 2024
OBJETIVOS	<p>-Compreender as diferentes estratégias de redução da ansiedade e da ansiedade face às avaliações.</p> <p>--Identificar as estratégias que visam a redução dos níveis de ansiedade;</p> <p>--Identificar as estratégias que visam a redução dos níveis de ansiedade face às avaliações.</p>
DESCRIÇÃO	<p>A e-atividade desenvolve-se em 3 fases:</p> <p>1.ª fase: Auto-aprendizagem com base na leitura, análise e visualização dos recursos (scripto e audiovisuais) de aprendizagem disponibilizados (14 e 15 de outubro*).</p> <p>2.ª fase: Construção de folheto informativo que inclua as estratégias que visem a redução da ansiedade e/ou ansiedade face às avaliações (16 e 17 de outubro*). Exemplos de ferramentas digitais a utilizar: Canva.pt; Microsoft Word; <i>Power-Point</i>; poderá utilizar outra ferramenta com que esteja mais familiarizado/a.</p> <p>3.ª fase: Partilha com os colegas da turma através da ferramenta digital Padlet, utilizando o e-mail de estudante da UAb para a criação de conta (18 de outubro*).</p>
RECURSOS ESSENCIAIS	<p>Recursos:</p> <p>-Recurso (scripto) síntese disponibilizado pela equipa docente baseado na bibliografia do módulo.</p> <p>Outros recursos: Exemplo de folheto informativo disponibilizado na plataforma moodle da UAb.</p>

AVALIAÇÃO	O folheto informativo será avaliado com base nos critérios definidos no contrato de aprendizagem.
FEEDBACK DA EQUIPA DOCENTE	O feedback será dado a cada estudante através da ferramenta digital Padlet.
*	As datas são apenas sugestivas uma vez que o estudante pode realizar a e-atividade ao seu ritmo desde que a mesma seja terminada até ao dia 29 de novembro.

TEMÁTICA	Trabalho final de avaliação
E-ATIVIDADE	Plano de redução da ansiedade adaptado às necessidades individuais com reflexão crítica.
DURAÇÃO	21 a 28 de outubro de 2024
OBJETIVOS	-Elaborar um plano de estratégias que visem a redução da ansiedade com reflexão crítica. --Selecionar as estratégias que visam a redução dos níveis de ansiedade de acordo com as necessidades individuais de cada estudante; --Refletir sobre o percurso realizado na presente microcredencial.
DESCRIÇÃO	A e-atividade desenvolve-se em 2 fases: 1.ª fase: Elaboração do plano de estratégias com reflexão crítica (21 a 28 de outubro*). Exemplos de ferramentas digitais a utilizar: Canva.pt; <i>Microsoft Word</i> ; <i>Power-Point</i> ; <i>Wakelet</i> ; poderá utilizar outra ferramenta com que esteja mais familiarizado/a. A reflexão crítica deverá ser realizada no <i>Microsoft Word</i> . 2.ª fase: Partilha com as docentes através de submissão na plataforma UAb (28 de outubro*).
RECURSOS ESSENCIAIS	Recursos: -Recursos disponibilizados durante a microcredencial; -Exemplo de plano de estratégias disponibilizado na plataforma moodle.
AVALIAÇÃO	O trabalho final será avaliado com base nos critérios definidos no contrato de aprendizagem.
FEEDBACK DA EQUIPA DOCENTE	O feedback será dado a cada estudante através da plataforma UAb, de forma individual.

VIII. Avaliação

Os módulos do curso adotam o modelo de avaliação contínua, sendo a classificação final dos estudantes o resultado do trabalho desenvolvido ao longo da sua realização. A classificação final de cada estudante será feita tendo em conta as avaliações parcelares. Terá em conta as seguintes dimensões:

- E-atividades, que reflitam a aprendizagem adquirida (40%) - 8 valores
 - Nota: E-atividades dos módulos 1, 2 e 3
- Participação nas discussões realizadas (20%) - 2 valores
- Realização de um trabalho final (e-atividade do módulo 4) traduzido num plano de redução da ansiedade adaptado às necessidades individuais, com reflexão crítica sobre o percurso realizado (50%) -10 valores.

Dimensões da avaliação e respetivos parâmetros

E-atividades, que reflitam a aprendizagem adquirida (40%) - 8 valores

- Nota: E-atividades dos módulos 1, 2 e 3

PARÂMETROS	INDICADORES
Conteúdo das e-atividades	-Demonstra que fez pesquisas relevantes e que procurou ter uma opinião crítica e fundamentada sobre a bibliografia consultada; - Revela que teve a preocupação de incluir os temas em estudo; -É rigoroso no trabalho, não apresentando erros ou imprecisões científicas; -Cita corretamente as fontes consultadas; -Revela coerência entre as partes da mesma e-atividade, evitando contradições.
Organização das e-atividades	-A escrita é correta, demonstrando espírito de síntese e evitando repetições;

	<p>- A e-atividade é agradável de ler e fácil de analisar;</p> <p>-Os links eventualmente colocados remetem para sites/documentos de qualidade em assuntos de investigação psicológica.</p>
--	---

Participação nas discussões realizadas (20%) - 2 valores

PARÂMETROS	INDICADORES
Pertinência das participações	<p>-Domina os conteúdos abordados;</p> <p>-Demonstra que distingue o essencial do acessório;</p> <p>-Fundamenta as suas intervenções, com base nas pesquisas ou nas leituras efetuadas.</p>
Aprofundamento dos temas em discussão	<p>-Contribui como novas perspetivas que enriquecem a discussão.</p>
Dinamização da discussão	<p>-Contribui para a discussão;</p> <p>-Tem em conta as participações dos colegas, comentando, inquirindo, contrapondo, desenvolvendo;</p> <p>-Procura não repetir intervenções já colocadas, mas demonstra que as teve em conta ou pelo menos não as ignorou;</p> <p>-Revê as suas próprias opiniões, em face de outros comentários que colocam outros pontos de vista ou novos argumentos em que não tinha pensado previamente.</p>

Realização de um trabalho final (e-atividade do módulo 4) traduzido num plano de redução da ansiedade adaptado às necessidades individuais, com reflexão crítica sobre o percurso realizado (50%) -10 valores.

O trabalho final consiste num plano de redução da ansiedade adaptado às necessidades individuais, com reflexão crítica sobre o percurso realizado. Desta forma, pretende-se que o estudante reflita sobre os conteúdos abordados e principalmente sobre as estratégias de redução da ansiedade e que elabore um plano adaptado a si próprio, que considere que resulte em momentos de maior ansiedade. Deverá, ainda, realizar uma pequena reflexão crítica (máximo 1500 caracteres, incluindo espaçamento) sobre o seu percurso durante as 4 semanas. Para a elaboração do plano poderá utilizar as ferramentas indicadas na descrição da e-atividade, ou outra à escolha. No entanto, a reflexão crítica deverá ser elaborada no *Microsoft Word*.

Para a sua avaliação serão considerados os seguintes critérios:

- Domina os conteúdos abordados durante os módulos, que são aplicados no trabalho, numa apropriação pessoal;
- Demonstra capacidade de reflexão e elaborar ideias com base nos conceitos e temáticas abordadas;
- É capaz de distinguir o essencial do acessório;
- A escrita é correta, demonstrando espírito de síntese e evita repetições;
- O plano agradável de compreender;
- O plano encontra-se adaptado às necessidades do estudante;
- A reflexão revela as aprendizagens adquiridas.

Classificação

A classificação será expressa numa escala de pontuação de 0-20.

A aprovação no curso exige classificação igual ou superior a 10 valores.