



ANSIEDADE EM CONTEXTO ACADÉMICO



Aprendizagem
ao Longo da Vida

N.º ECTS | HORAS DE TRABALHO DO ESTUDANTE

[1 ECTS | 26 horas]

COORDENAÇÃO

Maria de Fátima Goulão | maria.goulão@uab.pt

CONTACTOS PARA INFORMAÇÕES

alv.info@uab.pt

ÍNDICE

1. Introdução
2. Objetivos
3. Competências
4. Destinatários
5. Condições de Acesso
6. Pré-requisitos para a Frequência do Curso
7. Metodologia de Ensino
8. Estrutura Curricular e Plano de Estudos
9. Módulos Curriculares
10. Bibliografia Geral
11. Avaliação e Classificação Final
12. Cronograma
13. Docentes – CV resumido
14. Coordenação do Curso

Siglas

UAb – Universidade Aberta

MPV – Modelo Pedagógico Virtual

ECTS – European Credit Transfer System

FPCEUC – Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade de Coimbra

1. INTRODUÇÃO

Manter o bem-estar psicológico é essencial para uma vida equilibrada e saudável. Não obstante, 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.

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, a ansiedade também pode surgir em situações ditas normais do quotidiano. Assim, tal como defende Seco et al. (2012) a ansiedade nem sempre é uma dificuldade ou 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 do indivíduo.

Entre os diversos tipos de ansiedade, a ansiedade face às avaliações apresenta uma grande prevalência no Ensino Superior (Borralha, 2012). No entanto, após a pandemia Covid-19, os níveis de ansiedade dos estudantes do Ensino Superior aumentaram (Campos et al., 2021; Chang et al., 2021). Desta forma, numa perspetiva de prevenção, torna-se de extrema importância capacitar todos estudantes da Universidade Aberta (UAb) de modo que consigam implementar estratégias de redução dos níveis de ansiedade na sua vida pessoal, mas também em situações académicas, incluindo os momentos de avaliação.

O presente curso encontra-se organizado em 4 módulos, com duração de 1 semana cada um, com um total de 26 horas.

2. 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.

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 as estratégias que visam a redução dos níveis de ansiedade face às avaliações;
- Selecionar as estratégias que visam a redução dos níveis de ansiedade de acordo com as necessidades individuais de cada estudante.

3. COMPETÊNCIAS

No final do presente Curso 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 de ansiedade. É ainda, importante que identifique e desenvolva estratégias individuais de redução dos níveis de ansiedade.

4. DESTINATÁRIOS

O presente Curso destina-se apenas aos estudantes da Universidade Aberta.

5. CONDIÇÕES DE ACESSO

Este curso rege-se pelo Regulamento da Oferta Educativa da Universidade Aberta.

Podem candidatar-se a este curso:

- a) Estudantes que frequentam a Universidade Aberta, com prioridade para os de primeira matrícula.

6. PRÉ-REQUISITOS PARA A FREQUÊNCIA DO CURSO

Tratando-se de um curso de ensino a distância na modalidade de *e-learning*, a sua frequência exige que as/os candidatas/os tenham acesso a computador com ligação à

Internet e possuam conhecimentos de informática, na ótica do utilizador, incluindo de navegação na Internet.

7. METODOLOGIA DE ENSINO

As atividades de ensino-aprendizagem serão lecionadas integralmente online, seguindo os parâmetros determinados pelo Modelo Pedagógico Virtual® (MPV) definido e adotado pela Universidade Aberta. A modalidade de ensino/aprendizagem e de avaliação baseia-se num ambiente de turma virtual, com interação professor/estudante e estudante/estudante em modo, essencialmente, assíncrono, assente em fóruns de discussão online. 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 formativo. No final da semana 3 será realizada, novamente, uma sessão síncrona com vista a explicar o trabalho de avaliação a realizar na semana seguinte, assim como esclarecer eventuais dúvidas aos estudantes.

Neste sentido, serão promovidas atividades de aprendizagem com recurso a ferramentas online adequadas, integradas num ambiente virtual (plataforma de e-learning), que permitam a flexibilidade temporal e espacial, enquanto características das atuais metodologias de aprendizagem a distância (aprender em qualquer lugar, em qualquer momento).

8. ESTRUTURA CURRICULAR E PLANO DE ESTUDOS

O curso sobre Ansiedade (1 ECTS) está estruturada em 4 semanas letivas, com 4 módulos obrigatórios. Uma vez que a presente ação é apenas destinada a estudantes da UAb, não inclui Módulo de Ambientação. No entanto, será realizada uma sessão síncrona no dia 01 de outubro, pelas 18h00 (Hora de Portugal Continental), de forma que a futura comunidade de aprendizagem se conheça. Esta sessão também irá permitir que os estudantes solicitem algum esclarecimento às docentes sobre o desenvolvimento do presente curso. Neste sentido, solicita-se que os estudantes analisem previamente Contrato de Aprendizagem, que irá ser disponibilizado na plataforma UAb.

- Semana 1: **Módulo 1 | A Ansiedade**
- Semana 2: **Módulo 2 | Ansiedade face às avaliações**
- Semana 3: **Módulo 3 | Reduzir a ansiedade é possível**
- Semana 4: **Módulo 4 | Trabalho final**

9. MÓDULOS CURRICULARES

MÓDULO 1 | A ANSIEDADE

Docentes: Maria de Fátima Goulão e Melanie Magalhães

Sinopse

A ansiedade pode ser experienciada por qualquer um de nós, enquanto resposta emocional adaptativa à antecipação de ameaça futura real ou percebida. Esta emoção secundária é natural, tendo como função a nossa proteção.

Contudo, quando é demasiado intensa, frequente e/ou interfere com o nosso dia-a-dia, torna-se um problema de Saúde Psicológica causador de mal-estar e consequências negativas na nossa vida.

A ansiedade, em sentido lato, pode manifestar-se de diversas formas, como por exemplo a nível comportamental, cognitivo e físico. Esta sintomatologia pode variar em frequência e intensidade, dependendo do indivíduo e da situação.

Objetivos

Geral: Compreender o conceito de ansiedade e a sua sintomatologia.

Específicos:

- Definir o conceito de ansiedade;
- Diferenciar ansiedade “normal” e ansiedade “anormal”;
- Identificar a sintomatologia ansiosa.

Conteúdos

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

E-atividade

TEMÁTICA	A Ansiedade
E-ATIVIDADE	Conhecer a ansiedade
DURAÇÃO	1 semana
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none">– 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. 2.ª fase: Construção de 2 slides sobre as principais características da ansiedade. 2.ª fase: Discussão assíncrona entre todos os participantes da turma. A discussão decorrerá na sala de aula virtual do módulo I.
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 presente e-atividade será avaliada com base nos critérios definidos no ponto “11. Avaliação e Classificação final”.
FEEDBACK	As docentes irão comentando os <i>posts</i> elaborados pelos estudantes na sala virtual do módulo I.

Bibliografia

American Psychiatric Association. (2013). *DSM-5: Manual Diagnóstico E Estatístico de Transtornos Mentais*. Artmed Editora.

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

MÓDULO 2 | A ANSIEDADE FACE ÀS AVALIAÇÕES

Docentes: Maria de Fátima Goulão e Melanie Magalhães

Sinopse

Keogh e French (2001) referem que numa sociedade em que a competição é cada vez maior, os resultados académicos são imperativos na vida do estudante o que torna muitas vezes, os momentos de avaliação angustiantes, assim como o antes e depois da avaliação. A ansiedade face às avaliações, pode afetar o bem-estar físico, psicológico e social dos estudantes (Owens et al., 2012), o que irá afetar os resultados académicos.

Objetivos

Geral: Compreender a ansiedade face às avaliações.

Específicos:

- 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.

Conteúdos

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

E-atividade

TEMÁTICA	A ansiedade face às avaliações
E-ATIVIDADE	Mapa de Conceitos
DURAÇÃO	1 semana
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none">– Compreender a ansiedade face às avaliações;– 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.
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 de aprendizagem disponibilizados.</p> <p>2.^a fase: Construção de um mapa de conceitos sobre a ansiedade face à avaliação.</p> <ul style="list-style-type: none">• Exemplos de ferramentas digitais a utilizar: Canva.pt; <i>Mindmaple</i>. Poderá utilizar outra ferramenta com que esteja mais familiarizado/a. <p>3.^a fase: Discussão assíncrona e entre todos os participantes da turma. A discussão decorrerá na sala de aula virtual do módulo 2.</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 presente e-atividade será avaliada com base nos critérios definidos no ponto “11. Avaliação e Classificação final”.
FEEDBACK	O feedback será dado a cada estudante, através de um comentário ao seu mapa de conceitos na sala virtual do módulo 2.

Bibliografia

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

MÓDULO 3 | REDUZIR A ANSIEDADE É POSSÍVEL

Docentes: Maria de Fátima Goulão e Melanie Magalhães

Sinopse

Tal como temos vindo a referir, a ansiedade faz parte da nossa vida, mas em alguns casos pode comprometer o nosso bem-estar. Reduzir a ansiedade é importante uma vez que terá impacto tanto na nossa saúde física e psicológica (e.g. níveis elevados de ansiedade podem conduzir a distúrbios digestivos, a problemas cardiovasculares, a um menor desempenho cognitivo, a insónias entre outros). Neste sentido, é importante implementar estratégias que ajudem na redução dos níveis de ansiedade de forma a melhorar, num sentido lato, a nossa qualidade de vida.

Objetivos

Geral: Compreender as diferentes estratégias de redução da ansiedade e da ansiedade face às avaliações.

Específicos:

- Identificar as estratégias que visam a redução dos níveis de ansiedade;
- Identificar as estratégias que visam a redução dos níveis de ansiedade face às avaliações.

Conteúdos

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

E-atividade

TEMÁTICA	Estratégias de redução da ansiedade
E-ATIVIDADE	Folheto Informativo Digital
DURAÇÃO	1 semana
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none">– Compreender as diferentes estratégias de redução da ansiedade e da ansiedade face às avaliações;– Identificar as estratégias que visam a redução dos níveis de ansiedade;– Identificar as estratégias que visam a redução dos níveis de ansiedade face às avaliações.

DESCRIÇÃO	A e-atividade desenvolve-se em 3 fases: 1. ^a fase: Auto-aprendizagem com base na leitura, análise e visualização dos recursos de aprendizagem disponibilizados. 2. ^a fase: Construção de um folheto informativo digital que inclua as estratégias que visem a redução da ansiedade e/ou ansiedade face às avaliações. • Exemplos de ferramentas digitais a utilizar: Canva.pt; <i>Microsoft Word</i> ; <i>Power-Point</i> ; poderá utilizar outra ferramenta com que esteja mais familiarizado/a. 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.
RECURSOS ESSENCIAIS	Recursos: Recurso síntese disponibilizado pela equipa docente baseado na bibliografia do módulo. Exemplo de folheto informativo digital disponibilizado na Plataforma UAb.
AVALIAÇÃO	A presente e-atividade será avaliada com base nos critérios definidos no ponto “11. Avaliação e Classificação final”.
FEEDBACK	O feedback será dado a cada estudante através da ferramenta digital Padlet.

Recurso audiovisual

- Ansiedade: <https://gapae.uab.pt/ansiedade/>

Bibliografia

- 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 Eletrónica Acervo Saúde*, (51), e3438. <https://doi.org/10.25248/reas.e3438.2020>
- 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>
- 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 alunos do Ensino Superior. *Psicologia.pt*, 1-39. <https://www.psicologia.pt/artigos/textos/A0768.pdf>

Seco, G., Pereira, A., Filipe, L., Alves, S., & Duarte, A. (2012). *Como ter sucesso no ensino superior, guia prático do estudante*. Lisboa: Pactor

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>

MÓDULO 4 | TRABALHO FINAL

Docentes: Maria de Fátima Goulão e Melanie Magalhães

Tendo em conta todas as aprendizagens adquiridas, o presente módulo visa a construção do trabalho final de avaliação.

Neste módulo, pretende-se que o estudante desenvolva um plano de redução de ansiedade focado na ansiedade no seu sentido lato ou na ansiedade face às avaliações. É importante que o plano seja operacional e adaptado às necessidades de cada estudante. Desta forma, o documento deve conter um parágrafo inicial que enquadre a situação e/ou escolha de cada estudante. Além disso, pretende-se que seja realizada uma reflexão pessoal e crítica relativa ao seu percurso formativo neste âmbito.

Objetivos

Geral: Elaborar um plano de estratégias que visem a redução da ansiedade com reflexão pessoal e crítica.

Específicos:

- Selecionar as estratégias que visam a redução dos níveis de ansiedade de acordo com as necessidades individuais de cada estudante;
- Refletir sobre o seu percurso no âmbito da presente ação.

E-atividade

TEMÁTICA	Trabalho final de avaliação
E-ATIVIDADE	Plano de redução da ansiedade adaptado às necessidades individuais
DURAÇÃO	1 semana
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none">– Elaborar um plano de estratégias que visem a redução da ansiedade com reflexão pessoal e crítica;– Selecionar as estratégias que visam a redução dos níveis de ansiedade de acordo com as necessidades individuais de cada estudante;– Refletir sobre o seu percurso no âmbito da presente ação.

DESCRIÇÃO	A e-atividade desenvolve-se em 2 fases: 1. ^a fase: Elaboração do plano de estratégias. • 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. Para a reflexão pessoal e crítica deverá utilizar o <i>Microsoft Word</i> . 2. ^a fase: Partilha com as docentes através de submissão na plataforma.
RECURSOS ESSENCIAIS	Recursos: Recursos disponibilizados durante a presente ação. Exemplo de plano de estratégias disponibilizado na Plataforma UAb.
AVALIAÇÃO	A presente e-atividade será avaliada com base nos critérios definidos no ponto “11. Avaliação e Classificação final”.
FEEDBACK	O feedback será dado a cada estudante através da plataforma UAb, de forma individual.

10. BIBLIOGRAFIA GERAL

American Psychiatric Association. (2013). *DSM-5: Manual Diagnóstico E Estatístico de Transtornos Mentais*. Artmed Editora.

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 Eletrónica 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/>

Campos, R., Pinto, V., Alves, D., Rosa, C. P., & Pereira, H. (2021). Impact of COVID-19 on the mental health of medical students in Portugal. *Journal of Personalized Medicine*, 11(10), 986. <https://doi.org/10.3390/jpm11100986>

Chang, J., Ji, Y., Li, Y., Pan, H., & Su, P. (2021). Prevalence of anxiety symptom and depressive symptom among college students during COVID-19 pandemic: A meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 292, 242-254. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.05.109>

Chellappa, S. L., & Aeschbach, D. (2022). Sleep and anxiety: From mechanisms to interventions. *Sleep Medicine Reviews*, 61, 101583. <https://doi.org/10.1016/j.smr.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 alunos do Ensino Superior. *Psicologia.pt*, 1-39. <https://www.psicologia.pt/artigos/textos/A0768.pdf>

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>

11. AVALIAÇÃO E CLASSIFICAÇÃO FINAL

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.

Participação nas interações propostas;

Terá em conta as seguintes dimensões:

- E-atividades, que reflitam a aprendizagem adquirida (50%) – 10 valores
 - Nota: E-atividades dos módulos 1, 2 e 3
- 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 (50%) – 10 valores

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

PARÂMETROS	INDICADORES
Conteúdo das e-atividades	<ul style="list-style-type: none"> – 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, sem contradições.
Organização das e-atividades	<ul style="list-style-type: none"> – A escrita é correta, demonstrando espírito de síntese e evitando repetições; – A e-atividade é agradável de ler e fácil de analisar; – Os links eventualmente colocados remetem para sites/ documentos de qualidade em assuntos de investigação psicológica.

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.

12. CRONOGRAMA

MÓDULOS	DURAÇÃO (H)	N.º DE SEMANAS
Módulo 1	6,5	1
Módulo 2	6,5	1
Módulo 3	6,5	1
Módulo 4	6,5	1

13. DOCENTES – CV RESUMIDO

MARIA DE FÁTIMA GOULÃO

Licenciada e Mestre em Psicologia da Educação. Doutorada em Ciências da Educação, na área de especialidade de adultos. Docente na Universidade Aberta desde 1994, atualmente no Departamento de Educação e Ensino a Distância. Pós-Doutoramento na área da autorregulação na Universidade de Oviedo, Espanha. A sua investigação encontra-se nestes domínios científicos, assim como no apoio psicopedagógicos aos estudantes em *e-learning*.

MELANIE MAGALHÃES

Licenciada em Psicologia e Ciências da Educação, Mestre em Intervenções Cognitivo Comportamentais em Psicologia Clínica e da Saúde e em Ciências da Educação pela Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade de Coimbra. Pós-Graduada em Gestão e Organização pelo Instituto CRIAP e em Educação Digital e em Rede pela Universidade Aberta. Fã da Aprendizagem ao Longo da Vida, participa com frequência ações de formação, destacando a formação em *MindKindful*, pela Associação Portuguesa para o *Mindfulness*, o MBSR – Mindfulness-Based Stress Reduction pelo *MindSerena* e a Educação para a Parentalidade pela CIM-RC. Atualmente, exerce funções como Coordenadora do Centro Local de Aprendizagem da UAb em Grândola, sendo, ainda membro investigadora do Centro de Estudos Globais da mesma Universidade.

Áreas de investigação de interesse: educação para a saúde, saúde psicológica, promoção do sucesso educativo em contexto digital.

14. COORDENAÇÃO DO CURSO

Maria de Fátima Goulão

A coordenação do curso é responsável, nomeadamente, por:

- a) superintender aos processos de seleção de candidatas/os;
- b) coordenar a organização e atualização de um dossier de curso, contendo os dados das/os estudantes inscritos, os Contratos de Aprendizagem das diversas unidades curriculares que compõem o curso e demais documentos inerentes ao seu funcionamento;
- c) organizar e dinamizar um módulo de ambientação online para as/os estudantes admitidas/os e que não tenham uma frequência anterior na Universidade;
- d) organizar e dinamizar um espaço de socialização online aberto a toda/os as/os estudantes e docentes do curso; este espaço desempenha as funções de local

