

PROGRAMA DE FORMAÇÃO DE PARES-SUPORTE “C2C”:  
UMA NOVA FORMA DE INTERVIR

Daniel Silva <sup>a</sup>, Renato Santos <sup>ab1</sup>, João Baptista <sup>ab</sup>, Paula Fernandes <sup>c</sup>, Joice Carvoeiro <sup>c</sup>, Isabel Januário <sup>c</sup>, Andreia Matias <sup>d</sup>

<sup>a</sup> Secção Apoio Psicopedagógico da Academia Militar (SAP/AM)

<sup>b</sup> Centro de Psicologia Aplicada do Exército (CPAE)

<sup>c</sup> Mestranda na Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa. Estagiária na SAP/AM

<sup>d</sup> Psicóloga Clínica e Formadora na Área da Intervenção na Crise

## RESUMO

Investigações realizadas no contexto do ensino superior têm vindo a demonstrar que o suporte social apresenta um valor preditivo da adaptação à instituição educativa ao nível da integração académica e social, como do bem-estar pessoal. Em 2013, foi implementado na Academia Militar do Exército Português o Programa de formação de Pares-Suporte “C2C”. O programa tem como objetivos principais a promoção do autoconceito, do autoconhecimento e das competências sociais dos cadetes-alunos participantes. Durante as oito sessões foram abordadas diversas temáticas, entre as quais técnicas de comunicação e de aconselhamento entre pares, técnicas de gestão de *stress* e como explorar estratégias de *coping* para ultrapassar crises psicológicas. O presente estudo tem como objetivo avaliar a formação ministrada no programa “C2C” na perspetiva dos cadetes-alunos formandos. Participaram neste estudo 21 cadetes-alunos, do 1º ano da Academia Militar do Exército Português que responderam a um questionário no final da formação para recolha de informação. Os alunos consideraram que a formação contribuiu para o seu desenvolvimento socio-emocional e cognitivo, dando a oportunidade de ampliar competências para atuarem como suporte de pares, contribuindo para a promoção do bem-estar coletivo.

**Palavras-Chave:** Suporte de Pares; Cadete-aluno; Academia Militar.

---

<sup>1</sup> Contacto: Email – [santos.recp@mail.exercito.pt](mailto:santos.recp@mail.exercito.pt)

Recebido em 22 de fevereiro de 2016 / Aceite em 30 de maio de 2016

## ABSTRACT

Studies made at university level suggest that initial social support present a predictive value in regards to students' adaptation to the educational institute. This is present at the level of academic and social integration as well as personal well being. In 2013 the "C2C" Peer Support Formation program was implemented at the Portuguese Army's Military Academy. This program's main objectives are self-concept, self-knowledge and social skills promotion of the cadets that participated. Over eight sessions, several topics were explored including communications and peer counseling techniques, stress management techniques and how to explore coping strategies in order to overcome psychological crisis.

This study aims to evaluate the training provided in the "C2C" program from the cadets' point of view. These study participants included 21 cadets that frequented the 1<sup>st</sup> year of the Portuguese Army's Military Academy. The results show that the students considered that the training they received contributed for their cognitive and socio-emotional development, giving them the opportunity to amplify their peer support skills, ultimately contributing for the collective wellbeing.

**Keywords:** Peer Support; Cadet; Military Academy

## 1. INTRODUÇÃO

Na entrada para o Ensino Superior, os jovens enfrentam uma grande diversidade de situações que transportam consigo uma série de mudanças pessoais e sociais. O contexto académico nem sempre representa um ambiente facilitador ao desenvolvimento, sendo vários os momentos potenciadores de crise e vulnerabilidades individuais que podem comprometer o crescimento psicossocial e o rendimento académico, tendo implicações no prosseguimento dos cursos (Ramalho & McIntyre, 2001). Esta transição requer dos alunos uma adaptação, exigindo dos mesmos uma mobilização de recursos disponíveis de forma a conseguirem o melhor ajustamento possível à nova realidade (Pereira, et al., 2005). Como referem Fisher e Hood (1987), durante esta transição o jovem estudante sente a necessidade de se prover de novos recursos e aptidões em várias dimensões, entre as quais, na dimensão interpessoal, intrapessoal e social. Assim, lidar com sentimentos de isolamento social (Heirdsfield, Walker, Walsh, & Wilss, 2008; Nico, 1993) e de incerteza no início do trajeto académico (Heirdsfield, et al., 2008), torna por vezes esta experiência como sendo uma fase emocional muito stressante, requerendo fatores de equilíbrio, como por exemplo ter uma rede de apoio estruturada (Motta, et al., 2005).

Considerando o suporte social como um conjunto de interações sociais, formais ou informais, que influenciam o bem-estar das pessoas, pode-se qualificar em quatro tipos: emocional, de avaliação, instrumental e informativo (Bernardino,

Pereira, & Gomes, 2005). Este estudo foi realizado com 423 estudantes universitários, e os resultados revelaram que o recurso ao apoio dos pares e dos serviços disponíveis é utilizado para satisfazer necessidades, essencialmente no domínio do suporte social, instrumental e emocional.

Outras investigações realizadas em Portugal, no contexto do Ensino Superior, têm vindo a demonstrar que o suporte social apresenta um valor preditivo da adaptação à instituição educativa ao nível da integração académica e social, do bem-estar pessoal e de aspetos vocacionais (Seco, Casimiro, Pereira, & Dias, 2005). A perceção da existência de um suporte social aumenta o nível da motivação dos estudantes, produz maior eficácia na abordagem ao estudo por parte dos mesmos, permite uma deteção precoce de problemas ao nível do rendimento académico e promove a aquisição e treino de aptidões (Fernandes & Almeida, 2005).

Neste sentido, um programa de suporte de pares traduz uma rede de orientação e apoio, muitas vezes constituída por estudantes mais velhos, e uma entreajuda. Esta forma de intervenção promove o apoio psicológico entre pares e materializa em ações de empatia, de desempenho como um amigo, promovendo a partilha de vivências onde se inclui os problemas (Carr, 1984; Pereira, 2005). Poder-se-á afirmar que o suporte de pares, entre estudantes, é um catalisador de aprendizagem, em que uns alunos escutam e coadjuvam o crescimento e desenvolvimento pessoal e social de outros. Esta forma de intervenção contribui para o aumento da motivação dos novos alunos do Ensino Superior, e eventualmente, uma inserção social mais rápida e um melhor rendimento académico.

Jacobi (1991) identificou alguns efeitos gerais deste apoio entre pares, dos quais se destacam uma integração mais rápida na vivência institucional, um maior bem-estar do aluno do 1º ano; um incremento de aptidões sociais; uma maior auto-motivação; uma deteção mais rápida de dificuldades ao nível do rendimento académico e melhores resultados académicos.

### **1.1. BREVE CONTEXTUALIZAÇÃO HISTÓRICA**

Turner e Shepherd (1999) mencionam que o apoio entre estudantes terá tido início entre o séc. XVIII e XIX, em Inglaterra, mais propriamente em Londres e consistia na transmissão de conhecimentos por parte dos professores, aos mentores (alunos mais experientes), que por sua vez transmitiam aos novos alunos. Este programa assumia o nome de “Educação por pares”.

Apesar do apoio psicológico no ensino superior surgir, nos Estados Unidos da América, e na Europa, especificamente no Reino Unido, nas décadas 40 e 60 do séc. XX, respetivamente, (Faria, 2005; Pereira, et al., 2005) só nos meados dos anos 70, no Canadá, é que se aplicou programas baseados na criação de redes de suporte entre estudantes. Estes programas, cujo autor é Rey Carr, são muitas vezes denominados por “peer counsellors”, “peer tutors”, “peer facilitators”, “health advocates”, “student

assistants”, “peer support workers” ou “counsellor aides” e envolvem estudantes, de forma ativa e eficaz, que prestam “serviços” de aconselhamento (Carr, 1988). Como refere Saunders (1990 cit. por Six, 1993), no Canadá, em 1979, havia apenas 10 programas de aconselhamento de pares documentados, em 1986, havia mais de 1000 e em 1990 contabilizavam-se mais de 3000.

Mas porquê utilizar os pares? Os pares são aqueles que compartilham algumas características comuns, como por exemplo, a idade e/ou a forma de pensar. Assim, eles são muitas vezes o primeiro ponto de contacto nas alturas de aflição e/ou de crise, desempenhando um papel valioso no apoio próximo. Estes pares estão dispostos a dar o seu tempo e oferecer-se como “ouvintes” em alturas em que a ajuda profissional não é “bem recebida”, ou simplesmente não está disponível ou acessível. Em suma, os pares são indivíduos, aproximadamente da mesma idade, que compartilham os mesmos valores, experiências e estilos de vida (Kracen, 2003). Então, o que é o apoio de pares? O apoio de pares é definido como um conjunto de técnicas e comportamentos inter-relacionais, não-profissionais que procuram ajudar aqueles que necessitam. Esta ajuda, muitas vezes, um-para-um, materializa-se em assessoria, aconselhamento, tutoria, e outras atividades de ajuda interpessoal. O papel dos pares em estabelecimentos de ensino superior é sobretudo atender e apoiar estudantes-colegas de forma individual (Kracen, 2003). Como referem Mead, Hilton, & Curtis (2001), o apoio de pares é um sistema de dar e receber ajuda assente em princípios fundamentais, como o respeito, a responsabilidade compartilhada e o acordo mútuo. Trata-se apenas de compreender empaticamente a situação vivenciada pelo outro através da experiência compartilhada. Afinal, quando as pessoas encontram validação do que sentem naqueles que os ouvem, elas sentem que são “como” eles, formando uma “ligação relacional”.

## **1.2. SUPORTE DE PARES NO MUNDO**

O suporte através dos pares continua a ser implementado em diversas universidades, devido à sua importância, quer na integração dos novos alunos no contexto do Ensino Superior, quer pela sua relação com o sucesso académico. Em universidades, como a da Califórnia<sup>2</sup> (Mental Health Council of Australia, 2006; Song, et al., s.d.), de Stanford<sup>3</sup> (Abreu & Ferreira, 2009; Standford University, 2015; Song, et al., s.d.) e a de Yale (Committee on Mental Health, 2013; Yale College, 2015) foram implementados programas de suporte de pares, concomitantemente com vários recursos internos, com o objetivo dar apoio aos estudantes a diferentes níveis.

---

<sup>2</sup> Programa denominado por “*Student to Student Peer Counselling*” (SSPC).

<sup>3</sup> Programa de suporte de pares chamado “*The Bridge Peer Counseling*”.

Reconhecendo a dificuldade dos estudantes confiarem e expor os seus problemas e preocupações, porque o ambiente académico valoriza e incentiva o sucesso individual dos estudantes, também a Universidade de Harvard, tal como as anteriores universidades referidas, implementou programas que apoiam os seus estudantes e que proporcionam ajuda quando necessário. Neste sentido, Harvard para além de dispor de uma estrutura de suporte para os institutos profissionais e superiores, através do qual o suporte é providenciado por estudantes graduados de Harvard, possui também um gabinete de estudos que tem como finalidade ajudar os estudantes na educação, trabalho e desenvolvimento pessoal (Sheila, Reindl, & Renna, 2014).

Em Inglaterra, na universidade de Oxford foi desenvolvido um programa de apoio de pares<sup>4</sup> porque reconheceram que o apoio entre alunos durante todo o percurso académico é fundamental. Assim, os alunos são vocacionados para apoiar e ajudar-se entre si em questões de ordem emocional e social (University of Oxford, 2015).

### **1.3. SUPORTE DE PARES EM PORTUGAL**

O surgimento dos serviços de apoio psicológico no Ensino Superior em Portugal ocorreu nos anos 80 do séc. XX (Dias, 2006). O Gabinete de Apoio Psicológico e Aconselhamento da Faculdade de Ciência e Tecnologia da Universidade de Lisboa entrou em funcionamento no ano de 1983/1984 (Abreu & Ferreira, 2009). Seguiu-se o Serviço de Consulta Psicológica e Desenvolvimento Humano na Universidade do Minho (Gonçalves, Welling, Botas & Fernandes, 1997, cit. por Abreu & Ferreira, 2009). Estes serviços têm sido um excelente suporte estratégico para dar resposta aos problemas identificados durante a integração e adaptação sociocultural dos novos alunos do Ensino Superior. A utilização de programas sustentados na rede de suporte social próxima tem revelado uma consistência no impacto positivo na referida integração e adaptação (Abreu & Ferreira, 2009). O suporte social próximo é um recurso eficaz não só pela perceção da sua existência, mas também pela sua eficácia. Assim, também nos estabelecimentos de ensino portugueses, os modelos de apoio entre pares têm sido considerados como formas de ação eficazes para apoiar alunos no saber lidar com os problemas de adaptação. Este formato de apoio psicológico a alunos por alunos iniciou-se em 1993, a nível nacional, com o projeto piloto de ajuda ao estudante pelo estudante através da linha telefónica LUA – Linha da Universidade de Aveiro - na Universidade de Aveiro (Pereira, 1997, 1999; Pereira & Williams, 2001). A LUA é um serviço inclusivo de apoio e aconselhamento psicológico e emocional aos alunos, feita por alunos

---

<sup>4</sup> Programa denominado por “*Student Peer Supporters*”.

voluntários que receberam formação específica, dada por psicólogos e médicos. Este apoio é feito através de uma linha telefónica criada para este efeito, sendo considerada a primeira *nightline* do país para apoiar alunos universitários (Pereira & Marques, 1996; Pereira, 2005). Este serviço tinha como finalidade preencher os momentos em que se sentiam mais sós. Esta experiência alavancou outros projetos em outros estabelecimentos de ensino superior (Pereira, 2005).

No Instituto Superior Técnico de Lisboa, o mentorado está a ser implementado desde 1996. O “Programa de Mentorado proporciona aos alunos do mesmo curso uma maior aproximação entre si, não só entre os alunos do mesmo ano, mas também de anos mais avançados, contribuindo para uma melhor integração” (Instituto Superior Técnico, 2015). O mentor é um aluno voluntário que aceita colaborar com o Núcleo de Apoio ao Estudante na integração dos novos colegas. Este programa assenta em quatro pilares: a) facilitar a integração social dos novos alunos, b) apoiar e integrar os alunos deslocados (nacionais ou internacionais), c) contribuir para o sucesso académico dos novos alunos, e d) contribuir para o enriquecimento pessoal e curricular dos alunos-mentores (Instituto Superior Técnico, 2015).

Na Faculdade de Ciências da Universidade de Lisboa, o mentorado foi batizado com o nome de “Programa de Adaptação à Faculdade” (PAF). O PAF também é um programa de receção e integração dos novos alunos feito por alunos mais velhos. Criado em 1999, foi inicialmente realizado pelo Departamento de Física. Atualmente está a ser realizado no Departamento de Geologia, no Departamento de Informática e com os alunos Erasmus (Faculdade de Ciências da Universidade de Lisboa, 2012).

Em Coimbra, foi iniciado, no ano letivo 1999/2000, o projeto “Apoio de Alunos por Alunos” na residência Polo II, da Universidade de Coimbra. A orientação inicial dirigiu-se exclusivamente aos alunos do 1º ano a frequentar aquela residência, e os principais objetivos eram “desenvolver o autoconceito e as competências sociais, saber lidar com as estratégias de *coping* adequadas, aprender técnicas de controlo do *stress*, conhecer técnicas básicas de aconselhamento e identificar e compreender os principais problemas dos estudantes” (Universidade de Coimbra, 2014).

O Gabinete de Apoio Psicopedagógico aos Estudantes (GAPE) da Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa também está a desenvolver atualmente, um conjunto de programas de apoio psicopedagógico aos estudantes, com o objetivo de promover o seu desenvolvimento e valorização cultural e pessoal, como o prevenir de situações de risco. Entre as funções exercidas pelo GAPE destaca-se o apoio à adaptação e integração dos novos alunos e a promoção de atividades que visem o sucesso académico dos alunos ao longo do seu percurso escolar (Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa, 2015). Para cumprir estas finalidades, o GAPE promove os seguintes projetos: a) “Projeto de tutoria - Maiores de 23 anos: (...) Este projeto apresenta como missão facilitar a integração e adaptação dos alunos à instituição e ao meio universitário, sobretudo a nível académico, tendo em vista contribuir para o seu sucesso e prevenir precocemente situações

de insucesso académico” (Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa, 2015), e b) “Programa de Mentorado: [para] os futuros alunos do 2º e 3º ano a serem mentores dos alunos recém-chegados. Sabe-se que o 1º ano pode ser, para a maioria dos alunos, um momento crítico. Os colegas que já passaram por esse momento podem minimizar esse impacto pelo conhecimento das dificuldades esperadas” (Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa, 2015).

#### **1.4. PROGRAMA DE PARES-SUORTE NA ACADEMIA MILITAR**

Tendo em atenção as mudanças pessoais e sociais inerentes à transição para o Ensino Superior, sobrecarregadas com as características intrínsecas de um estabelecimento militar de ensino, como a inflexibilidade de horários, a grande intensidade de treinos físicos e o regime de internato, a Secção de Apoio Psicopedagógico (SAP) da Academia Militar (AM) apresentou o Programa de Formação de Pares-Suporte “C2C”. Este programa vai ao encontro da permanente preocupação do Comando, da Direção de Ensino e do Corpo de Alunos da AM do Exército Português, em deter vários recursos de apoio que ajudem os cadetes-alunos a promover e desenvolver as suas competências intra/inter-relacionais, e visto que neste estabelecimento militar de Ensino Superior se preparam os futuros comandantes do Exército e da Guarda Nacional Republicana.

O “C2C” tem como objetivo final facilitar a integração dos novos cadetes-alunos na instituição militar. Tendo como modelo base o “*peer counselling*”, o “C2C” promove o apoio entre pares através da comunicação, ou seja, da capacidade de ser empático partilhando vivências e experiências. Os cadetes-alunos que frequentam a formação de suporte de pares ganham “ferramentas” que servirão de ajuda e apoio psico-emocional aos camaradas que passam por dificuldades. Para além desta possibilidade de ajudar e apoiar os pares, os cadetes-alunos que frequentam o programa de formação adquirirão experiências ao nível do seu auto e hétero-conhecimento, bem como estratégias que lhes permitem lidar de forma mais funcional com situações indutoras de maior *stress*. Foi em 2013 que a SAP implementou o primeiro programa de formação de Pares-Suporte “C2C”. A formação foi dinamizada durante 8 sessões teórico-práticas, sendo constituída por módulos, definidos de acordo com a natureza do contexto que se pretendia desenvolver e dirigidos para o “saber-fazer”. As temáticas dos módulos abordam:

- a) apresentação dos conceitos gerais, objetivos e vantagens/desvantagens de programas de suporte de pares;
- b) relação de ajuda e a empatia;
- c) competências comunicacionais;
- d) desenvolvimento de estratégias de ação;
- e) confidencialidade, papéis e limitações;
- f) situações de crise;
- g) gestão do tempo, assertividade, competências de integração e tomada de decisões.

Em suma, com o “C2C” pretende-se consciencializar os cadetes-alunos sobre a importância do “apoio emocional”, veiculado por um suporte de pares e, ao mesmo tempo, desenvolver um projeto de investigação de diagnóstico e intervenção sobre os problemas do Ensino Superior Militar. O presente artigo pretende dar a conhecer o programa desenvolvido pela SAP/AM, focando a importância da formação de curta-duração de suporte de pares através da ótica dos cadetes-alunos que nela participaram.

## 2. METODOLOGIA

Dos 31 cadetes-alunos da AM (17 do ano letivo 2013/14 e 14 do ano letivo 2014/15) que frequentaram a formação “C2C”, participaram neste estudo 21, com idades compreendidas entre os 17 e os 23 anos, todos eles a frequentar o 1º ano da AM. Entre os participantes, 11 integram o curso da Guarda Nacional Republicana e 10 o curso do Exército, sendo 9 do sexo feminino e 12 do sexo masculino.

Foi aplicado na última sessão de cada uma das formações “C2C” um *Questionário de Avaliação Geral da Formação de Curta-duração* (QAGFCd) com objetivo de avaliar a perceção dos formandos sobre a formação “C2C”. O QAGFCd é dividido em duas partes, sendo a primeira constituída por sete perguntas de resposta aberta:

1. *Como foi participar neste programa?*
2. *Voltava a participar e o que mudava?*
3. *O que ganhou com esta experiência?*
4. *Foram alcançados os objetivos deste programa?*
5. *Como pode apoiar (agora) os seus pares?*
6. *Quais são as competências que considera importantes para realizar o papel de par e que desenvolveu neste programa?*
7. *Quais as vantagens na adoção do programa de formação de suporte de pares? ”.*

Com a parte I pretende-se compreender o impacto da formação nos cadetes-alunos formandos.

Na parte II, os participantes teriam que responder através de uma escala *tipo-likert* de 5 pontos (1. *Concordo totalmente*; 2. *Concordo*; 3. *Indiferente*; 4. *Discordo*; e 5. *Discordo totalmente*) às seis frases que se referem aos objetivos a alcançar durante a formação:

1. *Desenvolver competências sociais e pessoais.*
2. *Adquirir e saber lidar com estratégias de coping adequadas.*
3. *Aprender técnicas de gestão de stress.*
4. *Conhecer e aplicar técnicas básicas de aconselhamento.*
5. *Identificar e analisar os principais indutores de stress ao longo do percurso académico-militar.*
6. *Promover o crescimento pessoal.*

Os questionários foram respondidos de forma anónima, tendo sido pedido aos participantes para identificarem apenas o seu sexo, idade e ramo. Salienta-se que cerca de 90% dos participantes (19 cadetes-alunos) referem que nunca tinham participado em formações similares. Os cadetes-alunos que responderam que já tinham experienciado algum tipo de formação nesta área, um refere que tem “atividades relacionadas com a psicologia e personalidades” e o outro menciona que já teve psicologia do desporto.

### 3.RESULTADOS

#### 3.1. RESPOSTAS À PARTE I

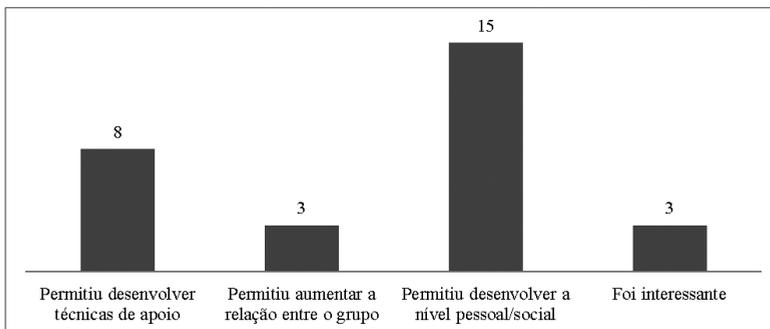
Relativamente à experiência proporcionada pela participação no programa de suporte de pares, 15 respostas destacaram o facto de ter sido uma oportunidade de crescimento pessoal e social, e 8 respostas, o desenvolvimento de técnicas (gráfico 1).

*“Foi uma experiencia enriquecedora para o desenvolvimento social e para melhor perceber os comportamentos das pessoas.” (Cadete-aluno 7)*

*“Foi positivo aprender novas técnicas e meios de ajudar o outro. Aprendi que certas atitudes ou palavras podem influenciar a relação com o outro. No geral foi uma boa experiencia de aprendizagem.” (Cadete-aluno 13)*

*“Foi gratificante aprender todas estas novas técnicas de pares.” (Cadete-aluno 5)*

**Gráfico 1.** Respostas à pergunta “Como foi participar neste programa?”.



Todos os participantes responderam afirmativamente à pergunta se voltavam a participar.

*“ Sim, se me fosse proposta novamente a participação neste programa eu voltava a participar com todo o gosto. Acho que é muito importante este tipo de programas no meio em que nos encontramos.” (Cadete-aluno 1)*

À questão que levanta possíveis propostas de alteração do programa “C2C”, 8 dos participantes respondem que não mudavam nada, e 9 mencionam que alteravam o horário, passando para diurno. Existir mais sessões práticas de role-play (n=2), agendar as reuniões com maior antecedência (n=1) e existir uma maior disponibilidade/flexibilidade por parte dos alunos (n=1), também foram propostas mencionadas pelos cadetes alunos.

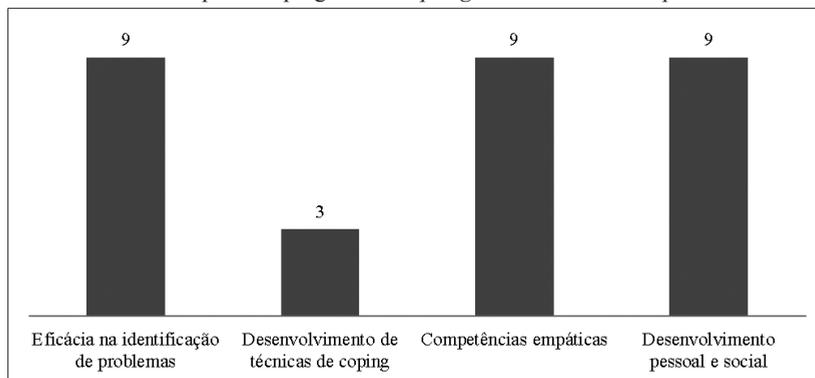
O desenvolvimento pessoal e social (n=9), ganhos em competências empáticas (n=9) e uma maior eficácia na identificação de problemas (n=9) foram as áreas em que os participantes perceberam terem ganhos com a experiência de terem participado no programa “C2C”. Existiram também 3 referências sobre incremento de conhecimento sobre técnicas de *coping* (gráfico 2).

*“ Existem muitas coisas que ao tentar ajudar um camarada fazia mal, como por exemplo comparar um problema dele com o meu, e neste programa estou a aprender a ajudar os meus camaradas corretamente.”*  
(Cadete-aluno 20)

*“ Autoconhecimento, e como poder ajudar os meus camaradas/amigos/família.”* (Cadete-aluno 9)

*“ Desenvolvimento de aptidões ao nível da comunicação e compreensão destes gestos e sentimentos sendo que foram adquiridas capacidades básicas para atuar neste tipo de situações.”* (Cadete-aluno 2)

**Gráfico 2:** Resposta à pergunta “O que ganhou com esta experiência?”.



Em relação aos objetivos do programa, todos os cadetes-alunos participantes consideraram-nos como conseguidos.

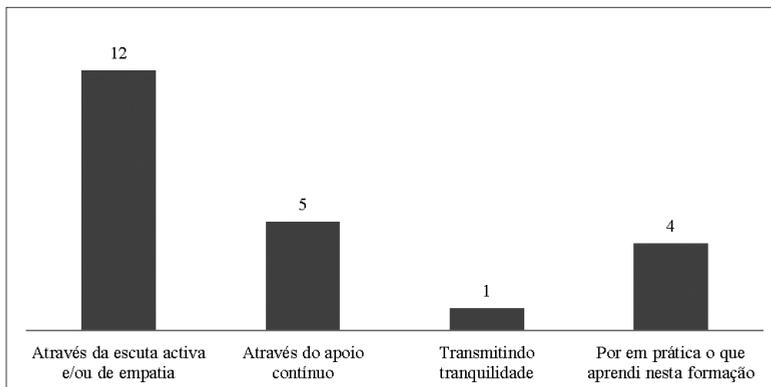
*“ Até agora julgo que sim, já alterei no meu dia-a-dia tudo o que fazia de mal.”* (Cadete-aluno 1)

Em resposta à pergunta “como pode apoiar os seus pares?”, fazer escuta ativa e/ou ser empático são as formas mais referenciadas (n=12) (gráfico 3).

*“É sempre gratificante ter a capacidade de poder ajudar outras pessoas, e pelo que aprendi, a base está em ser um bom ouvinte.” (Cadete-aluno 1)*

*“(…). Agora posso tentar dar aos meus pares respostas empáticas.” (Cadete-aluno 14)*

**Gráfico 3:** Resposta à pergunta “Como pode apoiar os seus pares?”.

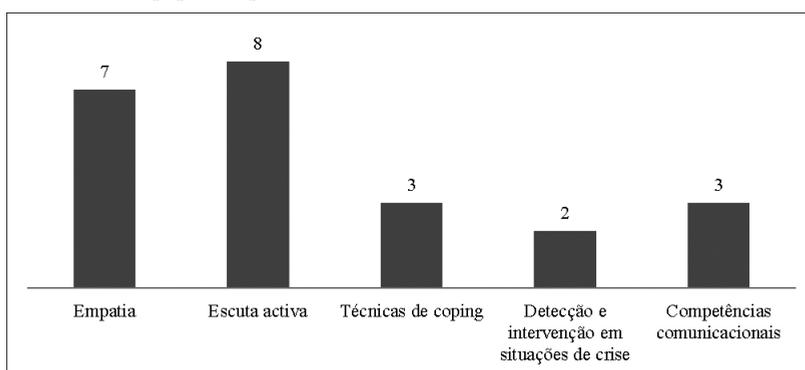


As respostas anteriores estão em concordância com as competências que os cadetes-alunos consideram importantes para realizar o papel de par (gráfico 4).

*“A capacidade de ser um bom ouvinte (...). É essencial uma pessoa saber ouvir o outro, mas ainda mais importante é saber analisar os problemas. Acho que este programa nos ajuda nestas competências.” (Cadete-aluno 3)*

*“A competência que na minha opinião mais me ajudou foi a empatia e o modo como ouvimos os nossos pares, e assim estamos a realizar um melhor trabalho no âmbito do par.” (Cadete-aluno 7)*

**Gráfico 4:** Resposta à pergunta “Quais são as competências que considera importantes para realizar o papel de par?”.

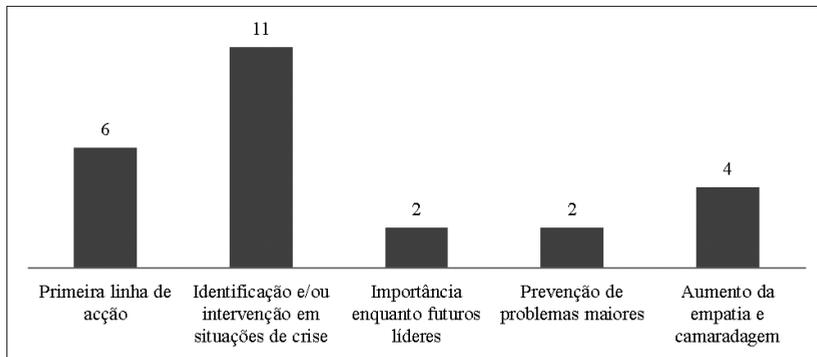


Quanto às vantagens da adoção do programa de suporte de pares, 11 mencionaram a importância da capacidade de identificação e/ou intervenção em situações de crise pelos formandos e 6 a vantagem de serem considerados como uma “primeira linha de ação” (gráfico 5).

*“Ganhei conhecimentos específicos eficazes úteis para a relação com as pessoas. Aumentei a capacidade de poder transmitir os conhecimentos (...).” (Cadete-aluno 3)*

*“É importante (...) pois visa ajudar-nos a desenvolver capacidades de entretajuda e transmissão de confiança para os nossos pares.” (Cadete-aluno 17)*

**Gráfico 5:** Resposta à pergunta “*Quais as vantagens na adoção do programa de formação de pares-suporte?*”.



### 3.2. RESPOSTAS À PARTE II

Em relação à parte II dos questionários aplicados, em que os cadetes-alunos participantes responderam através de uma escala de *Likert* de 5 pontos, são apresentadas as suas respostas (em %) no que se refere aos possíveis objetivos a alcançar com a formação:

	<i>Desenvolver competências sociais e pessoais</i>		<i>Adquirir e saber lidar com estratégias de coping adequadas</i>		<i>Aprender técnicas de gestão de stress;</i>		<i>Conhecer e aplicar técnicas básicas de aconselhamento</i>		<i>Identificar e analisar os principais indutores de stress ao longo do percurso académico-militar</i>		<i>Promover o crescimento pessoal</i>	
	<i>Gr A</i>	<i>Gr B</i>	<i>Gr A</i>	<i>Gr B</i>	<i>Gr A</i>	<i>Gr B</i>	<i>Gr A</i>	<i>Gr B</i>	<i>Gr A</i>	<i>Gr B</i>	<i>Gr A</i>	<i>Gr B</i>
<i>CT</i>	100	72	50	55	40	45	50	72	60	64	80	64
<i>T</i>	-	18	50	45	60	55	50	28	40	36	20	36
<i>Q2</i>												
<i>I</i>	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<i>D</i>	-	10	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<i>DT</i>	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

CT: Concordo totalmente; C: Concordo; I: Indiferente; D: Discordo; DT: Discordo Totalmente

#### 4. DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Uma das razões para que o suporte social se torne mais eficaz para o aluno é quando o mesmo percebe que este apoio se encontra próximo. Assim, a importância das relações entre pares na adaptação à vida acadêmica e no enfrentar de situações indutoras de *stress* tem inspirado os gabinetes de apoio aos estudantes dos estabelecimentos de ensino para criar programas de treino de competências básicas de aconselhamento para alunos (Kracen, 2003, Pereira et al., 2006). A utilização de estudantes como suporte de pares pode ser considerado um recurso eficiente para incentivar a retenção e apoiar o desenvolvimento dos mesmos (Kracen, 2003). Sendo os elementos do suporte de pares que compartilham algumas características comuns, estes são, muitas vezes, os primeiros pontos de ancoragem dos jovens alunos, em tempos de aflição, trazendo assim o papel valioso do apoio próximo (Kracen, 2003).

A AM, como um estabelecimento de ensino (com organização de internato), está conotada a características peculiares, tais como a reputação da escola, a inductilidade pedagógica, o isolamento social e a intensiva socialização (Kahane, 1988). A adaptação ao regime de uma academia militar transporta consigo um conjunto de mudanças de regras e costumes e “cortes” com as figuras de vinculação e da rede social existente (Fisher, Frazer, & Murray, 1984, cit. por Stamtee, 2008). Assim, e sabendo que na AM vivencia-se um contexto social próprio, os cadetes-alunos sentem a necessidade de procurar apoio nos seus pares. Moukaddem (1995, cit. por Kracen, 2003) refere que vários autores enfatizam a importância deste tipo de apoio no Ensino Superior, destacando um estudo realizado em Trinity College que indica que 78% dos estudantes procuram apoio de um amigo próximo nas alturas que estão mais preocupados ou sob algum *stress*. Os resultados deste estudo revelam que, para além da expectativa dos alunos em participar neste tipo de programas é o adquirir competências para ajudar os pares e ajudarem-se a si próprios. Assim, podemos dizer que existe a percepção de que se alcançou um incremento pessoal. A aquisição de competências empáticas, desenvolvimento de técnicas específicas, na forma mais eficaz de identificação de problemas inerentes a situações de desconforto, e desenvolvimento pessoal e social foram considerados os principais ganhos que os cadetes-alunos obtiveram com a sua participação no “C2C”.

Como o “C2C”, assenta no modelo de peer-support/counselling, norteia a promoção de competências desenvolvimentais (Egan, 1994 cit. por Pereira et al., 2006), como o lidar de forma eficaz com as situações indutoras de stress no contexto académico (Ellis, Gordon, Neenan, & Palmer, 1997; Pereira, 1997), então poder-se-á referir que os objetivos do programa foram alcançados, sendo que esta ideia é reiterada por todos os cadetes-alunos que participaram no estudo. Os alunos consideram, sobretudo, que a formação contribuiu para o seu

desenvolvimento pessoal e social, como para o desenvolvimento de técnicas específicas de apoio. Esta visão está concomitante com a literatura, onde se demonstra que para os alunos voluntários existe um ganho para o seu desenvolvimento socio-emocional e cognitivo, dando a oportunidade de ampliar aptidões, contribuindo desta forma para o bem-estar do grupo (Kracen, 2003).

*“As vantagens acabam por ser para ambos os lados: o meu par beneficiara porque se ira sentir mais a vontade comigo, e eu beneficiarei também porque senti que tinha de crescer também para, posteriormente, ajudar e saber ajudar.” (Cadete-aluno 5)*

Pondo em prática o apreendido na formação, i.e., aplicando competências comunicacionais (como ser empático e realizar escuta ativa) e fornecendo um apoio contínuo, são as “ferramentas” que os cadetes consideram como adequadas para apoiar como pares. O conteúdo do “C2C” é orientado para preparar e “equipar” os alunos com aptidões que servem para cumprir as tarefas de ouvir e apoiar os alunos com dificuldades. A escuta ativa, a comunicação verbal e não-verbal, a empatia, a solução de problemas são consideradas algumas das habilidades básicas de aconselhamento (Mental Health Foundation, 2002).

Para a maioria dos cadetes a grande vantagem na adoção de um programa de suporte de pares, como é o “C2C” é a identificação e/ou intervenção em situações de crise, sendo considerado por alguns como uma primeira linha de apoio. De facto, e como refere Pereira e colaboradores (2006), os alunos quando têm problemas, mais facilmente recorrem ao seu par do que a um técnico de saúde mental. Este suporte de pares torna-se eficaz podendo agir como um amortecedor para as pressões da vida académica diária (Lindsay, 1998, cit. por Kracen, 2003).

Em relação à consciencialização de quais os objetivos específicos do programa “C2C”, a grande maioria os cadetes-alunos reconhecem como tais: o desenvolvimento de competências pessoais e sociais (86% concordam totalmente), a aquisição de conhecimento de técnicas de gestão de stress (42,5% concordam totalmente e 57,5% concordam), técnicas básicas de aconselhamento (61% concordam totalmente e 39% concordam), a capacidade de identificar e analisar os principais indutores de stress inerentes ao percurso académico (62% concordam totalmente e 38% concordam), a compreensão sobre algumas das estratégias de *coping* adequadas (52,5% concordam totalmente e 47,5% concordam), e a promoção do crescimento pessoal (72% concordam totalmente e 28% concordam).

## 5. CONCLUSÃO

O sucesso do jovem adulto no Ensino Superior está associado a uma adequada transição e adaptação a este contexto acadêmico, ao suporte social que a instituição lhe possa conferir e à promoção do seu desenvolvimento pessoal e social. Assim sendo, o suporte social assume uma relevância estratégica na promoção do sucesso universitário. A utilização dos programas de suporte de pares no Ensino Superior surgiu da crescente preocupação e dos esforços das instituições para criar e implementar recursos que apoiem os alunos para alcançarem o sucesso acadêmico.

Com a implementação do “C2C” pretendeu-se consciencializar os cadetes-alunos sobre a importância do suporte social próximo, materializado no suporte de pares. Frequentar o programa foi considerado pelos cadetes-alunos como bastante enriquecedor, pois os mesmos referem que o apoio de alunos feito por alunos poderá ser um excelente auxílio, não só para os alunos que irão ser apoiados, mas também para aqueles que apoiam, visto que se transfigura numa autoajuda nos dois sentidos. Os cadetes participantes referem que o conhecimento ganho tornou-se numa mais-valia para os mesmos, quer a nível pessoal quer a nível social. Assim, esta recetividade, materializada nas respostas dos formandos constitui-se o “premiar” desta iniciativa na AM. Neste estudo identificam-se limitações, tais como a dimensão reduzida da amostra e a sua homogeneidade, por incluir somente cadetes-alunos do primeiro ano, não podendo generalizar os resultados aos outros alunos da AM. Contudo constituem uma importante referência para a continuidade da implementação do “C2C”. Tendo em conta que o programa “C2C” é recente, considera-se pertinente a continuação do desenvolvimento de estudos sobre a importância da implementação do suporte de pares na AM para procurar colmatar ou atenuar as limitações deste estudo, originando conhecimentos mais aproximados à realidade da vivência académica. Neste sentido, seria relevante a realização de estudos qualitativos, como por exemplo, *focus group* ou entrevistas semiestruturadas com os alunos que receberam a formação para uma melhor compreensão sobre como criar sistema de apoio social próximo estruturado de aconselhamento psicológico na AM. Adicionalmente, também seria interessante desenvolver estudos longitudinais de forma a explorar a aplicabilidade dos cadetes com formação em suporte de pares.

Para finalizar, realçamos a necessidade de uma maior participação integrativa entre os vários tipos de estabelecimentos de ensino de forma a promover sinergias sobre esta temática, contribuindo de forma significativa para a transição, adaptação e integração institucional dos jovens estudantes.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ABREU, C.; Ferreira, M. (2009). *Intervenção Psicológica no Ensino Superior: Efeitos da Psicoterapia no rendimento académico*. Dissertação de Mestrado em Psicologia. Faculdade de Psicologia - Universidade de Lisboa, Portugal
- BERNARDINO, O., Pereira, A., & Gomes, J. (2005). Transição e adaptação à universidade: que tipos de suporte social?. A importância do suporte social na integração na universidade. In A. S., Pereira & E. D., Motta (eds). *Acção social e aconselhamento psicológico no ensino superior. Investigação e intervenção*. SASUC. Coimbra.
- CARR, R. (1984). *Peer career counsellors: A conceptual and practical guide*. Toronto: Guidance Centre.
- CARR, R. (1988). The City-Wide Peer Counselling Program. *Children and youth services Review*, 10, 217-232.
- Committee on Mental Health (2013). Mental Health Reference Sheet. Yale College Council. Acedido em 01 de agosto de 2015 em <http://ycc.yale.edu/files/2013/09/MHC-Resource-Sheet-9.28.pdf>.
- DIAS, G. F. (2006). *Apoio psicológico a jovens do ensino superior: Métodos, técnicas e experiências*. Lisboa: Edições Asa.
- ELLIS, A., Gordon, J., Neenan, M., & Palmer, S. (1997). *Stress counselling: A rational emotive behaviour approach*. London: Cassell Education.
- Faculdade de Ciências da Universidade de Lisboa (2012). PAF: Mentorado. Acedido a 11 de julho de 2015 em <http://www.fc.ul.pt/pt/pagina/1505/paf-mentorado>.
- Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa (2015a). *Organização e Contactos: Serviços Comuns – GAPE*. Acedido a 11 de julho de 2015 em <http://www.psicologia.ulisboa.pt/GAPE-Organizacao-contactos>.
- Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa (2015b). *Projeto de tutoria - Maiores de 23 anos*. Acedido a 11 de julho de 2015 em <http://www.psicologia.ulisboa.pt/newsmodule/view/id/349/>.
- Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa (2015c). *Programa de Mentorado 2015/2016 - Candidatura para Mentor*. Acedido a 11 de julho de 2015 em <http://www.psicologia.ulisboa.pt/newsmodule/view/id/418/>.
- FARIA, M.C. (2005). Desafios e Trajetórias do Apoio Psico –Pedagógico no Ensino Superior. Ação Social e Aconselhamento Psicológico no Ensino Superior. Anabela Sousa & Elisa Motta (Eds.). *Investigação e Intervenção — Atas do Congresso Nacional*. Coimbra: Serviços de Ação Social da Universidade de Coimbra.

- FERNANDES, E. & Almeida, L. (2005). Expectativas e vivências académicas: impacto do rendimento dos alunos do primeiro ano. *Psychologia*, 40, 267-278.
- FISHER, S., & Hood, B. (1987). The stress of the transition to university: A longitudinal study of psychological disturbance, absent-mindedness and vulnerability to homesickness. *British Journal of Psychology*, 78, 425-441.
- HEIRDSFIELD, A. M., Walker, S., Walsh, K., & Wilss, L. (2008). PeerMentoring for First-YearTeacherEducationStudents: TheMentors' Experience. *MentoringandTutoring: Partnership in Learning*, 16(2), 109-124.
- Instituto Superior Técnico (2015a). *Núcleo de Apoio ao Estudante: Programa Mentorado*. Acedido a 15 de julho de 2015 em <http://nape.tecnico.ulisboa.pt/mentorado/>.
- Instituto Superior Técnico (2015b). *Núcleo de Apoio ao Estudante: Programa Mentorado*. Acedido a 15 de julho de 2015 em <http://mentorado.tecnico.ulisboa.pt/>.
- JACOBI, M. 1991. "Mentoring and Undergraduate Academic Success. A Literature Review." *Review of Educational Research*, 61, 505-532.
- KAHANE, R. (1988). Multicode organizations: a conceptual framework for the analysis of boarding schools. *Sociology of education*, 61, 211-226.
- KRACEN, A. (2003). *Peer Support Training Manual*. Student Counselling Service Trinity College Dublin. Consultado em 3 de março de 2015, em [https://www.tcd.ie/Student\\_Counselling/student-learning/assets/docs/old/Peer%20Support%20Training%20Manual.pdf](https://www.tcd.ie/Student_Counselling/student-learning/assets/docs/old/Peer%20Support%20Training%20Manual.pdf)
- MEAD, S., Hilton, D. & Curtis, L. (2001) Peer support: A theoretical perspective. *Psychiatric Rehabilitation Journal*, 25(2), 134-141.
- Mental Health Council of Australia (2006). *Innovative Models of Mental Health Care in Australia and Overseas*. Acedido em 03 agosto 2015 em [https://mhaustralia.org/sites/default/files/imported/component/rsfiles/mental-health-services/Smart\\_Services.pdf](https://mhaustralia.org/sites/default/files/imported/component/rsfiles/mental-health-services/Smart_Services.pdf).
- Mental Health Foundation (2002). *Peer support manual: A guide to setting up a peer listening project in education settings*. British Library Cataloguing-in-Publication Data. Consultado em 15 de junho de 2015, em <http://www.mentalhealth.org.uk/content/assets/PDF/publications/peer-support-combined.pdf?view=Standard>.
- MOTTA, E., Pinto, C., Bernardino, O., Melo, A., Pereira, A., Ferreira, J., Rodrigues, M. J., & Pereira, A. (2005). A importância do suporte social na integração na universidade. In A. S., Pereira & E. D., Motta (eds). *Ação social e aconselhamento psicológico no ensino superior. Investigação e intervenção*. SASUC. Coimbra.

- NICO, J.B. (1993). Contributo para o estudo da relação pedagógica no ensino superior: ser-se caloiro. *Actas do VI Seminário “Ser Aluno”* (Universidade de Évora), 245-264.
- PEREIRA, A. M. S. & Marques, M. (1996). “*LUA: a help line on campus during the night. A portuguese experience*”, First International Congresso n Campus Security, University Southamphton, UK, 20-22 March.
- PEREIRA, A. M. S. (1997). *Helping students cope: Peer counselling in higher education*. Unpublished doctoral dissertation, University of Hull, U.K.
- PEREIRA, A. M. S. (1999). Sucesso versus insucesso: Taxonomia das necessidades do aluno. In J. José Tavares (Ed.), *Investigar e formar em educação: IV Congresso da Sociedade Portuguesa de Ciências da Educação* (Vol. 2). Aveiro: Universidade de Aveiro.
- PEREIRA, A. M. S., & Williams, D. I. (2001). Stress and coping in helpers on a student “nightline” service. *Counselling Psychology Quarterly*, 14 (1), 43-47.
- PEREIRA, A., Motta, E., Pinto, C., Bernardino, O., Melo, A., Pereira, A., Costa, A., Ferreira, J., Rodrigues, M. J., & Queirós, A. (2005). Preciso de alguém que me ouça. Intervenção de Peer Counselling/Support nas Residências Universitárias. In A. S., Pereira & E. D., Motta (eds). *Acção social e aconselhamento psicológico no ensino superior. Investigação e intervenção*. SASUC. Coimbra.
- PEREIRA, A. S. (2005). *Para obter sucesso na vida académica - Apoio dos estudantes pares*. Aveiro: Universidade de Aveiro.
- PEREIRA, A. M. S., Motta, E. D., Vaz, A. L., Pinto, C., Bernardino, O., Melo, C., Ferreira, J., Rodrigues, M. J., Medeiros, A., & Lopes, P. N. (2006). Sucesso e desenvolvimento psicológico no Ensino Superior: Estratégias de intervenção. *Análise Psicológica*, 1, 51-59.
- RAMALHO, V. & McIntyre (2001). *Unidade de Consulta Psicológica Clínica e da Saúde do SCPDH da Universidade do Minho: Caracterização dos utentes estudantes*. Comunicação apresentada no Congresso “Percurso no feminino: saúde e psicopatologia da mulher”. Porto
- SECO, G., Casimiro, M., Pereira, M., Dias, M. & Custódio, S. (2005). Para uma abordagem psicológica da transição do Ensino Secundário para o Ensino Superior: pontes e alçapões.
- SHEILA, M., Reindl, & Renna, M. S. (2014). *Listening to and Talking with Fellow Students: A Guide for Peer Counselors, Peer Educators, and Peer Advisers*. Center for academic and personal development, Harvard University. Acedido em 07 de agosto de 2015 em [http://bsc.harvard.edu/files/listening\\_to\\_and\\_talking\\_with\\_fellow\\_students.pdf](http://bsc.harvard.edu/files/listening_to_and_talking_with_fellow_students.pdf).

- SIX, K. R. (1993). *Getting real: peer counselling as a way to authenticity*. A Thesis Submitted to the Faculty of Education of The University of Lethbridge in Partial Fulfillment of the Requirements for the degree master of education.
- SONG, D., Zhang, X., Zhou, L., Xu, Z., Chen, J., & Chen, S. (s.d.). *A cross-cultural collaboration in peer counseling practice: RUC-Stanford model of peer counseling program*. Acedido em 07 de agosto de 2015 em [http://www.apssa.info/ace\\_upload\\_files/apssa\\_doc1419933796.pdf](http://www.apssa.info/ace_upload_files/apssa_doc1419933796.pdf).
- Stanford University (2015). *Peer Support Program*. Acedido em 03 agosto 2015 em, <http://wellmd.stanford.edu/get-help/peer-support.html>.
- STAMTEE, V. (2008). *Adaptação escolar de pré-adolescentes de 10 anos ao ensino regular num estabelecimento militar de ensino em Portugal: Fontes de suporte para uma boa adaptação escolar*. Dissertação de Mestrado em Psicologia ao Instituto Superior de Psicologia Aplicada, Lisboa.
- TURNER, G. & Shepherd, J. (1999). A method in search of a theory: peer education and health promotion. *Health Education Research*, 14(2), 235–247.
- Universidade de Coimbra (2014). *Educação pelos Pares*. Acedido em 24 de junho 2015 em [http://www.uc.pt/sasuc/ServicosApoioEstudantes/GAP/areas\\_de\\_intervencao/Educacao\\_Pelos\\_Pares](http://www.uc.pt/sasuc/ServicosApoioEstudantes/GAP/areas_de_intervencao/Educacao_Pelos_Pares).
- University of Oxford (2015). *Student-led Support*. Acedido em 03 agosto 2015 em, <http://www.ox.ac.uk/students/welfare/peer>.
- Yale College (2015). *Student Advising Programs*. Acedido em 03 agosto 2015 em, <http://yalecollege.yale.edu/student-services/advising/student-advising-programs/peer-liaison-program>.

