

# Check-in ENSINO SUPERIOR



**Exames e  
saúde mental**

UPmind Academy

**Plano de  
estudos e  
tempo pessoal  
são essenciais  
para o sucesso**

PÁGINA 4

COORDENAÇÃO EDITORIAL  
PAULA GOUVEIA

# O papel da vocação no acesso ao ensino superior

**Pedro Almeida Maia, fundador da Segmétrica, explica de que forma a vocação e a consequente escolha do curso mais adequado contribui para a possibilidade de um futuro profissional bem sucedido**



FREEPIK

Entre os mais de quatro milhares de cursos superiores que existem em Portugal, distribuídos por universidades e politécnicos de norte a sul do país – sem esquecer as ilhas – uma das maiores pressões que os jovens que se preparam para ingressar no ensino superior enfrentam passa por escolher “o” curso mais acertado.

Neste cenário entra, na grande maioria das vezes, a vocação de cada indivíduo, que embora seja “um construto complexo”, conforme explica o Psicólogo Organizacional e do Trabalho, Pedro Almeida Maia, está presente naquela que pode ser “a decisão que mais condiciona o futuro” de alguém.

Porém, conforme adianta o fundador da empresa de consultoria Segmétrica, para além da vocação, a escolha do curso do ensino superior deve ter em conta “as perspetivas a longo prazo e, ainda, outros fatores psicológicos” e individuais que são avaliados nos processos de orientação.

Nesse sentido, Pedro Almeida Maia refere que é preferível que a escolha de um curso esteja “alinhada com os interesses, as aptidões e os conhecimentos” possuídos, embora isso “nem sempre” se concretize.

Como obstáculos, podem surgir expectativas irrealistas em relação ao futuro, que, em acréscimo, podem também

existir pela “considerável importância” que os jovens atribuem aos pares, “por vezes fazendo pender a escolha de um curso para os mesmos destinos que os amigos”.

Por estes motivos, e não só, acabam por ser aplicados testes vocacionais de forma a despistar as principais áreas de interesse dos indivíduos, para que estes possam fazer escolhas mais acertadas com impacto na sua vida profissional.

Segundo o fundador da Segmétrica, os testes vocacionais são “ferramentas que os psicólogos utilizam para auxiliar na identificação de interesses, aptidões e valores de um indivíduo” e que permitem que haja

uma orientação “sobre possíveis carreiras e cursos”, e tudo através de “perguntas e atividades gamificadas que avaliam a personalidade, a capacidade e as preferências” de cada um.

É com base nas respostas que se geram “perfis que sugerem áreas de estudo e profissões que podem ser compatíveis” com cada indivíduo, conjugados com outros fatores identificados numa entrevista.

Estes resultados, explica ainda o Psicólogo Organizacional e do Trabalho, devem ser “vistas como um ponto de partida e não como uma resposta definitiva”, sendo, por isso, importante associar o momento de avaliação com o devido aconselhamento profissional.

Vendo o cenário no seu todo, a vocação para a área escolhida aquando da entrada no ensino superior é importante para evitar “uma experiência académica insatisfatória”, pois, com a falta de interesse o mais provável é que os jovens comecem por obter “resultados abaixo do esperado”.

Esta insatisfação, realça, fará com que os estudantes possam acabar por sentir desmotivação na hora da “preparação para as avaliações”, acabando por dar prioridade a outras atividades que não estejam relacionadas com o estudo.

A médio-longo prazo, o descontentamento ou a desmotivação perante o curso escolhido acaba também por se revelar na hora de escolher um emprego, explica Pedro Almeida Maia.

“Dos que concluem a formação superior neste contexto, a maioria aceita empregos medíocres ou pouco satisfatórios, por vezes nem sequer na área em que estudaram”, referindo ainda que estas são, por norma, pessoas com baixa produtividade na sua área laboral, que podem ainda ver a sua saúde mental e bem-estar psicológicos afetados.

Embora as escolas na Região Autónoma dos Açores realizem orientação vocacional e aplicação destes testes, Pedro Almeida Maia refere que, “devido ao volume de trabalho dos psicólogos escolares e à estratégia atual” essas avaliações ocorrem no 9.º ano de escolaridade, ficando por realizar no ensino secundário, quando os jovens se aproximam do ingresso no ensino superior.

Em países com estratégias relacionadas com a educação “mais desenvolvidas”, diz o psicólogo, a avaliação vocacional “começa no 6.º ano e repete-se anualmente”, uma vez que “está mais do que estudado que as inclinações vocacionais mudam à medida que amadurecemos”.

No caso dos Açores, quer pela lacuna que existe no ensino público, quer pelo substancial aumento da diversidade existente na oferta de cursos e carreiras, “a procura por serviços de aconselhamento vocacional tem vindo a aumentar”, tanto pela parte dos jovens, como pela parte dos “adultos que ambicionam mudar de profissão”, conclui o fundador da Segmétrica. ♦



# Como ter uma **saúde mental feliz** em tempo de exames

Ter um plano de estudos adaptado às metas que se pretende atingir, um bom suporte familiar e equilíbrio entre tempo pessoal e tempo dedicado aos exames é fundamental para alcançar bons resultados e manter a saúde mental dos jovens nos meses anteriores ao ingresso no ensino superior, alertam psicólogos

Com a conclusão do ensino secundário, a entrada no ensino superior é um dos caminhos mais comuns para muitos jovens estudantes, sendo este também um momento decisivo para muitos, que pode implicar permanecer no arquipélago ou explorar as oportunidades oferecidas por outras universidades, portuguesas ou não.

Porém, até que este cenário se concretize, antecipa-se uma exigente fase de estudos (com vários altos e baixos, por norma) para que o desempenho nos exames nacionais – que permitem o acesso à vida universitária – seja o melhor possível.

De acordo com os psicólogos da UPmind Academy, Nuno Pavão Nunes e Francisco Sousa, a aquisição de conhecimentos de forma cumulativa e ao longo de um maior período de tempo poderá levar a melhores resultados, sendo importante “distribuir a matéria delineada num plano de estudos”.

Esse plano de estudos, referem, será mais eficaz se “corresponder à quantidade e tipologia das disciplinas e às dificuldades e potencialidades” de cada um.

Importante é, ainda, que o estudo, nesta fase, seja feito através da “definição de prioridades para as disciplinas que serão mais relevantes nas respetivas candidaturas”, aumentando a possibilidade de uma boa nota no exame de ingresso.

Para que a saúde mental prevaleça nesta fase, tendo em conta que a época de preparação para os exames e ingresso no ensino superior é “propícia a momentos de maior stress e ansiedade” que podem ser responsáveis por causar “grande desconforto nos jovens e respetivas famílias”, tor-



Nuno Pavão Nunes e Francisco Sousa são psicólogos na UPmind Academy, em Ponta Delgada

na-se essencial “que o cronograma de estudos tenha em conta que os jovens precisam de continuar a ter tempo para o seu autocuidado”.

Nesta fase entram, sobretudo, *hobbies* e interesses, atividades sociais, momentos familiares e de descanso, de forma a permitir – ainda – que “os dias imediatamente anteriores aos exames sejam vividos com o máximo de tranquilidade e confiança”.

Caso estas ferramentas sejam aplicadas com sucesso, a ansie-

dade e o desconforto presentes nesta fase serão, muito provavelmente, passageiras no agregado familiar, sendo por isso importante que exista “uma boa organização pessoal e algumas ferramentas de gestão de tempo”, alertam os profissionais de saúde mental.

Nesta fase, “os sentimentos de pertença, de segurança física e psicológica, bem como o afeto e amor” tornam-se também essenciais para a “otimização” do bem-estar e desempenho humano. No caso dos jovens em particular, devido à etapa de desenvolvimento psicoemocional em que se encontram, esta presença de “re-

lações saudáveis de aceitação incondicional e valorização pessoal” acabam por ser, de acordo com Nuno Pavão Nunes e Francisco Sousa “alicerces ainda mais importantes nestes momentos mais desafiantes”, também para que conheçam mais “sobre si próprios e sobre o seu valor”.

No que diz respeito à frustração – que pode ocorrer por vários motivos ao longo deste processo – os profissionais da UPmind Academy reiteram que é importante “recolher boa informação sobre os critérios de admissão dos cursos a selecionar para a candidatura e fazer uma avaliação

realista do histórico de resultados académicos”, com uma definição de “objetivos e expectativas realistas”.

Importante é, ainda, que cada elemento deste processo – jovens e familiares – reconheçam “a imprevisibilidade dos fatores associados aos exames”, mantendo “equilibrado o grau de exigência sobre si e sobre os resultados esperados”, sendo essencial estar “preparado para diferentes cenários e diferentes

**“A definição de prioridades para as disciplinas que serão mais relevantes nas respetivas candidaturas” aumenta a possibilidade de uma boa nota no exame de ingresso.**

NUNO PAVÃO NUNES E FRANCISCO SOUSA  
PSICÓLOGOS

alternativas de percurso académico e profissional”.

“É preciso reforçar que todos os percursos académicos são únicos e que entrar mais tarde no ensino superior pode, por exemplo, ser uma vantagem para ganhar uma prévia experiência profissional ou preparar-se ainda melhor para o ensino superior”, reforçam, ainda, Nuno Pavão Nunes e Francisco Sousa.

Os testes vocacionais, enquanto recursos psicométricos são, por exemplo, uma forma de ajudar na análise das “potencialidades e dificuldades de cada estudante”, revelando alternativas de percursos académicos, por exemplo. ♦

# Que apoios e bolsas estão disponíveis para os alunos do ensino superior?

Há apoios disponíveis através do Governo Regional dos Açores, do Governo da República ou através da Universidade dos Açores. Saiba quais

Para os alunos residentes no arquipélago dos Açores que pretendem ingressar no ensino superior, existem diversas bolsas e programas de apoio que facilitam este processo no aspeto financeiro, tendo em conta a sobrecarga que esta fase pode representar para as famílias.

A começar pelo Prémio de Mérito de Ingresso no Ensino Superior, no valor de 750 euros, atribuído pelo Governo Regional dos Açores, destinado a apoiar cada um dos estudantes colocados pela primeira vez no ensino superior, excluindo, porém, o ingresso no ensino superior à distância.

Os estudantes com residência nos Açores podem também beneficiar do Programa de Atribuição de Bolsas de Estudo a Estudantes do Ensino Superior, destinado àqueles que se encontrem “em situação de dificuldade ou carência económica”, num apoio anual com o valor total de 2750 euros.

Este apoio, de acordo com o Governo Regional dos Açores, foi criado com o objetivo de compensar os acréscimos significativos das despesas e o seu consequente impacto no rendimento disponível das famílias, resultantes da frequência do ensino superior de um ou mais elementos do respetivo agregado familiar”.

O Governo Regional dos Açores prevê ainda que este apoio – providenciado pelo

Programa de Recuperação e Resiliência (PRR), seja cumulável com apoios atribuídos por outras entidades, desde que estes tenham a mesma finalidade e até ao limite máximo de 8100 euros por ano.

No que diz respeito ao Programa de Apoio ao Pagamento de Propinas a Estudantes do Ensino Superior (PAPPEES), este visa, como o nome indica, apoiar o pagamento de propinas aos estudantes do ensino superior, residentes nos Açores, através da concessão de um apoio anual “equivalente a um terço do valor máximo da propina no ensino superior público”, estando disponível para ciclos de estudos do grau de licenciatura e de mestrado.

Mais recentemente, o Governo Regional dos Açores criou a medida QUALIFICA.Superior,

2.750,00€

Este é o apoio anual máximo alcançado pelos alunos residentes nos Açores “em situação de dificuldade ou carência económica”

8.100,00€

Conjugando com outros apoios financeiros destinados ao ensino superior, este é o máximo de apoios previstos por aluno



visando a atribuição de um apoio ao pagamento de propinas para frequência de licenciatura ou curso de pós-graduação. Este apoio é destinado “a pessoas ativas empregadas e desempregadas, maiores de 18 anos e residentes” nos Açores há pelo menos seis meses. O objetivo desta medida passa por promover o aumento do número de adultos qualificados com o ensino superior.

A Universidade dos Açores enumera outros apoios, como bolsas de estudo para a frequência de mestrado na área de formação de professores, Bolsa Anónimo, Bolsa de Anónimo para estudantes de Enfermagem de Ponta Delgada, bem como Bolsas de Mérito atribuídas pela Direção Geral de Ensino Superior (DGES).

Estão ainda previstas Bolsas Humanitas – para estudantes do ensino superior que pesquise sobre temas relacionados com deficiência mental,

## Para incentivar o ingresso no ensino superior de pessoas ativas empregadas e desempregadas, foi criada a medida QUALIFICA.Superior

o Programa +Superior, a Fundação Amélia de Mello e, ainda, Bolsas e apoios atribuídas por municípios.

No que diz respeito às Bolsas de Ação Social e +Superior 2023-2024, a DGES aprovou alterações aos regulamentos de atribuição de bolsas a estudantes, com efeitos a partir do próximo ano letivo, incluindo o alargamento do limiar de elegibilidade, incluindo o limiar dos trabalhadores estudantes e de estudantes com rendimentos.

Estão ainda previstos aumentos dos valores mínimos de bolsa para estudantes inscritos em mestrado, bem como uma majoração dos complementos

de alojamento, assim como a renovação dos apoios aos estudantes em situação de proteção temporária provenientes do conflito militar na Ucrânia e, ainda, eventuais complementos e alargamento dos apoios aos estudantes em situação de emergência humanitária provenientes da Síria.

No regulamento do Programa +Superior, este foi alargado aos mestrados, bem como a todos os estudantes que não requeram ou tenham requerido o apoio no ano da sua colocação, entre outros. ♦

**Para mais informações, pode consultar os sites:**  
<https://uac.pt/pt-pt/bolsas#bolsas-humanitas---federa-o-portuguesa-para-a-deficiencia-mental>

<https://www.dges.gov.pt/pt/pagina/informacoes?plid=373>

<https://bolsas.azores.gov.pt/>



## Universidades portuguesas com **mais vagas disponíveis**

No total, a Direção-Geral de Ensino Superior (DGES) fixou 55 166 vagas no ensino superior público e 17 929 no ensino superior privado

No Regime Geral de Acesso, faz saber a Direção-Geral de Ensino Superior (DGES), foram fixadas 55 166 vagas no ensino superior público. Neste número, está presente um aumento de 2,8% nas vagas em ciclos de estudos que visam a formação em competências digitais, bem como um reforço de 46 vagas nos ciclos de estudo com maior concentração de melhores alunos.

O número de vagas para medicina cresceu novamente, lembra a DGES, sendo disponibilizadas 1554 vagas para o próximo ano letivo, à semelhança do que acontece para o número de vagas em licenciaturas em Educação Básica, que cresce agora cerca de 4%. Já no ensino superior privado são fixadas 17 929 vagas para os concursos institucionais.

De acordo com os dados disponibilizados pela Secretaria

Regional da Educação, Cultura e Desporto, anualmente, os cursos com maiores índices de colocação de alunos açorianos são os cursos de Gestão, Enfermagem, Psicologia e Direito, sendo ainda notável o crescimento, quer no número de vagas disponíveis para o ensino superior em geral, como de açorianos determinados a prosseguir estudos.

Assim, no Concurso Nacional de Acesso (CNA) entre os anos de 2019 e 2023, foram registados, nas três fases de acesso, um total de 7020 alunos açorianos com o desejo de ingressar no ensino superior.

Em 2019, ano em que se registou um total de 1229 candidatos açorianos, a mesma secretaria adianta que 1122 foram colocados em universidades, sendo o número de não colocados (103) o mais reduzido nos anos em análise.

### 55 166

diz respeito ao número total de vagas estabelecidas para o Ensino Superior no ano letivo 2023/2024, mais do que nos anos anteriores

### 2020

foi o ano com mais candidatos açorianos ao ensino superior, num total de 1243, mais cinco do que em 2021

Em 2020, registou-se uma subida de jovens açorianos com interesse em ingressar no ensino superior, alcançando um total de 1527 jovens. Destes, adianta a informação disponível, 1310 foram colocados, enquanto 186 ficaram na condição de não colocados.

O ano seguinte, 2021, viria a



FREEPIK

ser aquele com mais candidaturas provenientes de alunos residentes nos Açores, totalizando as 1534 candidaturas. Entre estas candidaturas, 1191 passaram numa das três fases de colocação no ensino superior, sendo que o número de alunos não colocados foi de 305.

Os dados referentes a 2022 mostram que houve um total de 1408 candidaturas de açorianos às três fases de acesso ao ensino superior e que, destes 1191 ficaram colocados em

universidades. Por outro lado, 214 alunos acabaram por não ser colocados.

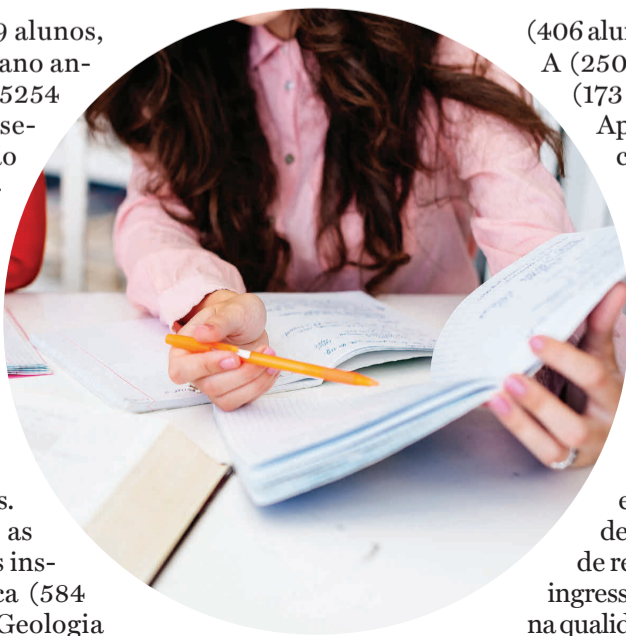
No ano passado, e à semelhança do que aconteceu em 2022, houve um segundo decréscimo de alunos candidatos ao ensino superior, situando-se o número total de candidatos dos Açores em 1322. Destes, 1108 foram colocados em universidades e 213 acabaram por não conseguir colocação nas três fases do processo. ♦

## Mais de **três mil alunos inscritos nos exames nacionais**

Estão inscritos 3059 alunos, mais 325 do que no ano anterior, para realizar 5254 exames nacionais, segundo a informação da Secretaria Regional da Educação, Cultura e Desporto.

Foi no exame de Português que se realizou no dia 14 que houve mais estudantes inscritos.

Segundo a tutela, 830 alunos inscreveram-se para Português. Seguindo-se, entre as disciplinas com mais inscrições, a Matemática (584 alunos), Biologia e Geologia



FREEPIK

(406 alunos), Física e Química A (250 alunos), História A (173 alunos), Matemática Aplicada às Ciências Sociais (116 alunos), Inglês (80), Economia A (78 alunos), Geografia A (58), Filosofia (64) e Desenho A (62).

Como explica a Secretaria Regional da Educação, os alunos do 11.º ano de escolaridade realizam exames na qualidade de internos, para efeitos de realização de provas de ingresso e/ou para aprovação na qualidade de autopropostos.

Este é o primeiro ano, desde 2020, em que os alunos do ensino secundário, voltam a realizar exames nacionais como internos (podem realizar um ou dois exames).

Os alunos do 12.º ano de escolaridade realizam exames nacionais apenas para efeitos de provas de ingresso e/ou na qualidade de alunos autopropostos para aprovação.

Note-se que o número de alunos inscritos tem estado a aumentar desde 2021, ano em que só se inscreveram 2585 alunos nos exames nacionais do ensino secundário. Um número que haveria de aumentar em 2022 para 2713, e em 2023 para 2734. E,

apesar deste ano se ter ultrapassado os três mil alunos, a verdade é que ainda se está longe do número atingido em 2016 - 3646.

As pautas de classificação dos exames nacionais do ensino secundário serão afixadas no dia 15 de julho.

Recorde-se de que já decorreram as provas de aferição do 5.º e do 8.º anos de escolaridade, e os alunos do 2.º ano realizam hoje, dia 18 de junho, a prova de Matemática e Estudo do Meio, depois de já terem feito de Português e Estudo do Meio, Educação Artística e Educação Física, bem como a prova final de PLNM e de Português. ♦