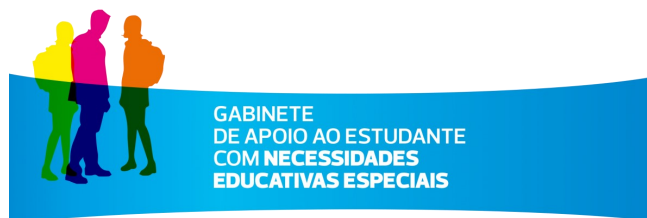


sadequado e por último apresentar-lhe opções de resolução da situação;

- É importante dar ao estudante tempo para que este possa refletir e acalmar;
- Não se comportar de forma autoritária ou repressiva;
- Incentivar sempre que possível uma aliança positiva com o estudante;
- Providenciar mudanças no tipo de atividades, de forma que o estudante possa mudar o foco da sua atenção e, assim, relaxar um pouco;
- Em função da gravidade da situação, referenciar o sucedido à Coordenação de Curso, Direção da Faculdade, Escola e/ou Unidade Orgânica e ao GAENEE, principalmente se existir violência física ou verbal para com o docente ou colegas.



**UNIVERSIDADE DO ALGARVE**

TEL.: 289 800 000/289 800 914

E-MAIL: [gaenee@ualg.pt](mailto:gaenee@ualg.pt)



**GAENEE**  
*Gabinete de Apoio ao  
Estudante com Necessidades  
Educativas Especiais*

**PERTURBAÇÕES DO  
FORO PSICOLÓGICO E  
PSIQUIÁTRICO**



## O QUE SÃO PERTURBAÇÕES DO FORO PSICOLÓGICO E PSIQUIÁTRICO?

As perturbações do foro psicológico e psiquiátrico verificam-se quando existe uma alteração na organização mental, que implica que a pessoa não consiga exercer ou exerça com dificuldade os seus papéis sociais (familiares, relacionais, ou atividades do quotidiano).

Estas alterações podem ser visíveis ao nível físico, comportamental, das emoções e mesmo dos pensamentos. Todas as formas de sofrimento pessoal podem traduzir um problema a necessitar de avaliação e tratamento.

Os problemas de saúde mental podem incluir alterações do pensamento, do humor, da energia e/ou do comportamento, traduzindo-se em sinais e sintomas. Quando adquirem intensidade elevada ou persistem

no tempo, aliadas ao sofrimento e/ou disfunção, podem ser diagnosticadas como uma perturbação de saúde mental.

Destacam-se as perturbações de ansiedade, do humor (depressão, perturbação bipolar), as fobias, a perturbação obsessivo-compulsiva, as psicoses, a esquizofrenia, entre outras.

As causas das perturbações poderão ser devidas a interações complexas entre diversas variáveis sociais, psicológicas, culturais, físicas e biológicas.

As pessoas com perturbações mentais podem apresentar limitações na sua capacidade de gerir o seu dia-a-dia, de forma autónoma e eficaz.

Existem perturbações que são de carácter permanente e outras de natureza mais transitória.

### COMO AJUDAR?

#### NA SALA DE AULA

Perante um estudante que apresente perturbações de foro psicológico e psiquiátrico, com problemas de compor-

tamento, de gestão da ansiedade e frustração é importante:

- Criar na sala de aula um ambiente estruturado, com regras bem definidas e objetivas;
- Podem ser necessárias algumas conversas a sós com o estudante para delimitar os comportamentos aceitáveis e inaceitáveis;
- Não deverá entrar em discussão de forma a evitar uma escalada de tensão;
- Se surgir alguma situação mais tensa, para acalmar o estudante, deve dar-lhe tempo para desabafar e relaxar e, depois, recomeçar uma conversa mais calma;
- Em situação de crise deve tentar acalmar o estudante e explicar de forma precisa qual o comportamento desadequado. Em segundo lugar, explicar porque foi de-