

Programa Tutorias

1ª formação de tutores - II



ESCOLA SUPERIOR DE
TECNOLOGIA DA SAÚDE
DE LISBOA
INSTITUTO POLITÉCNICO DE LISBOA

ADAPTAÇÃO DO ESTUDANTE AO ENSINO SUPERIOR

GAED

Gabinete de Apoio ao
Estudante e Diplomado

Ensino Superior

- Exigência autonomia e pro-atividade
- Informação sobre curso e profissão
- Aquisição de competências
- Diversidade colegas e professores

Facilitação do desenvolvimento

**Stress,
ansiedade,
frustração,
crise**

Algumas tarefas de desenvolvimento – Jovem adulto

- Desenvolver autonomia ↔ interdependência
- Desenvolver sentido de identidade pessoal e projeto de vida futura (experimentação)
- Tornar-se competente
- Alargar as relações interpessoais
- Afirmação de valores próprios e respeito de valores diferentes

PROCESSO DE ADAPTAÇÃO AO ES

Output

DESENVOLVIMENTO PESSOAL

Autonomia

DESEMPENHO

ACADÊMICO

CARACTERÍSTICAS ASSOCIADAS

Envolvimento

*Capacidade de
ajustar objetivos
“mito do caloiro”*

Autorregulação

*Integração na vida
académica e social
da instituição*

*Capacidade de
ultrapassar
dificuldades
académicas*

(Almeida, 2005)

ADAPTAÇÃO DO ESTUDANTE - CHECKLIST DO TUTOR

Áreas a abordar nas reuniões
individuais

ANO 1

- Base de conhecimentos para o curso
- Perceção pessoal de competências cognitivas
 - Desenvolvimento de carreira
 - Autonomia e comportamentos proactivos
- Participação em atividades extracurriculares
 - Relacionamento com os colegas
- Relacionamento com os professores
 - Relacionamento com a família
- Gestão de recursos financeiros
 - Adaptação ao curso
 - Método de estudo
 - Gestão de tempo
 - Ansiedade na avaliação
- **SAÚDE FÍSICA E PSICOLÓGICA**

-CHECKLIST DO TUTOR
Temas prioritários na primeira
reunião individual
ANO 1

Esclarecer dúvidas – tutor proactivo

Isolamento / anonimato

Orientação vocacional -----> GAED

Fomentar utilização dos recursos de informação
(mail, pagina da ESTeSL, regulamento
pedagógico, B on, secretria virtual, etc.)

Promover a motivação e atitudes positivas em relação
às aprendizagens (UC genéricas de 1º ano)