

Manual de Tutoria

Ano Letivo 2021/2022

Núcleo de Desenvolvimento Académico-NDA

Inspiração

Um filósofo estava sentado numa colina a olhar o oceano. Lá em baixo, na praia, viu um jovem que lhe pareceu envolvido numa dança ritual.

Intrigado, o filósofo foi até à praia e aproximou-se do jovem para perceber qual seria a natureza do seu ritual.

“A praia estava cheia de estrelas-do-mar trazidas pela maré. Se ficarem aqui, acabam por morrer. Por isso estou a lançá-las para lá das ondas, para que possam continuar a viver”, disse o jovem.

Rindo-se da futilidade daquela ação, o filósofo perguntou-lhe: “Meu caro senhor, estão aqui milhares e milhares de estrelas-do-mar. Acha mesmo que vai conseguir marcar a diferença?”.

Imperturbável, o jovem baixou-se, apanhou outra estrela-do-mar e devolveu-a ao oceano, dizendo “para esta, já marquei a diferença.”

Adaptado de *The Star Thrower* de Loren Eiseley

Testemunhos de Tutores¹

“Não hesito em afirmar que tornar-me Tutora fez uma enorme diferença no meu percurso como docente no IST, abrindo-me uma ‘janela de expansão’ aliciante que continuo a explorar.”

Tutora de MEC

“Um docente motivado para o Programa de Tutorado pode sentir-se realizado com este programa, e a fronteira entre os sentimentos de realização e de frustração pode depender muito da sua atitude nas primeiras semanas do primeiro semestre.”

Tutor de MEMec

¹Testemunhos em vídeo: <https://nda.tecnico.ulisboa.pt/docentes-e-investigadores/tutoria/kit-do-tutor/>

ÍNDICE

1. Apresentação	4
2. Objetivos	6
3. Vantagens em Ser Tutor	6
4. Fundamentação	7
4.1 Reuniões de Tutoria 1º Ano	8
4.2 Reuniões de Tutoria 2º Ano	10
4.3 Linha do Tempo	11
4.4 Boas Práticas de Tutoria	12
5. Do's & Dont's	15
6. Portal do Tutor	18
6.1 <i>Aceder ao Portal do Tutor</i>	18
7. Tutoria a Pedido	21
8. Estratégias Facilitadoras da Relação Docente-Aluno	22
8.1 O que deve fazer	22
8.2 Comportamentos a evitar	23
9. A Comunicação Com o Aluno	25
9.1 Sugestões de Procedimento	25
9.2 Comportamentos a evitar	26
9.3 Comunicar à Distância	26
10. Desafios frequentes	27
11. Material Complementar	33
12. Considerações Finais	35
13. Sugestões de Leitura Complementar	37
Anexo I. Grelha de Desempenho	38
Anexo II. Programas de Formação para Discentes	39

1. APRESENTAÇÃO

O Tutorado é um programa de apoio à gestão da carreira académica dos estudantes. O trabalho de gestão académica ou de *coaching* é efetuado por Tutores (docentes do curso do aluno) que são responsáveis pelo acompanhamento de um grupo de estudantes durante os seus dois primeiros anos do curso, contudo o formato que a tutoria assume em cada curso pode variar, e o apoio dado no primeiro ano é substancialmente diferente do apoio que é dado no segundo ano.

O Tutorado tem como missão promover a integração e o sucesso académico do estudante, suavizando o desfasamento existente entre o Ensino Secundário e o Ensino Superior. Ao apostar numa política de individualização do apoio prestado, o Tutorado assegura a formação de Tutores e garante o acompanhamento das práticas de Tutoria ao longo do ano letivo.

O Tutorado foi generalizado a todos os cursos do IST no ano letivo 2006/07, abrangendo todos os estudantes do 1º e 2º ano. A atribuição dos tutorandos a cada tutor é realizada automaticamente pelo Fénix no momento da inscrição (setembro), após indicação dos Tutores pelo Coordenador de Tutorado (julho). Cada Tutor recebe 0,5 HSi por cada grupo de 15 tutorandos a seu cargo (conforme disposto no Regulamento de Avaliação de Desempenho dos Docentes do IST)².

O Manual do Tutor reúne um conjunto de indicações úteis para todos os tutores no desenvolvimento das suas atividades, pelo que é importante lê-lo atentamente, e recorrer ao mesmo em caso de dúvida, ou em alternativa contactar a equipa do NDA através do e-mail nda@tecnico.ulisboa.pt. Frequentemente os docentes, mesmo sendo voluntários, desconhecem alguns aspetos específicos da sua atividade, servindo o presente Manual como um guia útil para a resolução das dificuldades mais frequentemente reportadas. Recordamos contudo que a leitura do Manual não dispensa a frequência das Formações para Docentes³, uma vez que estas formações, em particular as direcionadas especificamente para os Tutores, permitem o esclarecimento de dúvidas mais genéricas e outras específicas à realidade de cada curso.

Na consulta do Manual do Tutor, chamamos a atenção especialmente aos tópicos: **Do's e Dont's**, Estratégias facilitadoras da relação Docente-Aluno, *Checklist* de atividades e **Problemas Típicos**.

A consulta regular da página do NDA (nda.tecnico.ulisboa.pt) poderá também facilitar o acesso a informações atualizadas sobre o Programa, bem como a consulta de alguns textos de apoio produzidos pela nossa equipa, que poderão complementar a informação deste Manual (consulte a secção "Material Complementar") ou ser recomendados a estudantes que apresentem necessidades mais específicas. No seguimento de um pedido feito por alguns tutores, o NDA envia também em alguns momentos críticos e-mails que encaminham diretamente os tutores para alguns destes textos.

Adicionalmente, e assumindo que os tutores acumulam esta atividade com outras, de docência, orientação, gestão e investigação, o NDA contacta os tutores de cada curso, telefonicamente, por e-mail ou em reunião de equipas, acompanhando deste modo mais de perto as atividades de tutoria. Este *coaching* pretende ser uma resposta mais célere e em tempo útil às solicitações dos Tutores, e tem constituído um importante instrumento para monitorizar e **acompanhar de perto** as atividades do Tutorado e dos próprios Tutores. Estas atividades traduzem-se em:

- Contactos individualizados com o Tutor: telefónicos, por e-mail ou presenciais;
- Formação em técnicas de *coaching*: O que o *Coaching* pode fazer por si;

² <https://nda.tecnico.ulisboa.pt/files/sites/40/CreditosTutoria.pdf>

³ <http://pdf.tecnico.ulisboa.pt/>

- Reuniões com um elemento do NDA, o Tutor e os Tutorando(s), com o objetivo de intervir em situações de maior complexidade – por exemplo, insucesso académico persistente;
- Produção e disponibilização de textos de apoio para Tutorandos com dificuldades específicas;
- Motivação dos Tutores para o Tutorado.

Terminamos dando-lhe as boas vindas ao Programa de Tutorado no ano letivo 2021/2022, esperando que esta atividade seja gratificante para si e produtiva para os seus tutorandos.



Isabel Gonçalves

(Coordenadora do Núcleo de Desenvolvimento Académico)

2. OBJETIVOS

O objetivo principal do Tutorado é proporcionar aos estudantes do 1º e 2º ano um acompanhamento personalizado e estruturado do seu percurso académico, contribuindo para a definição de políticas e procedimentos suscetíveis de promover a qualidade do ensino e o sucesso académico.

Sucintamente, o Programa pretende alcançar os seguintes objetivos:

- Apoiar os **processos de tomada de decisão**;
- Acompanhar os estudantes durante o seu **percurso** no IST;
- Apoiar a **transição** ensino secundário/superior;
- Promover as **potencialidades académicas** e o desenvolvimento dos estudantes;
- **Identificar precocemente** situações de insucesso académico e sinalizar casos de especial sucesso;
- Contribuir para a melhoria da **qualidade do ensino** no IST;
- Apoiar as atividades ligadas à Coordenação dos Cursos.

3. VANTAGENS EM SER TUTOR

- Ajuda a gerir a carreira académica de estudantes do 1º ano, estando em contacto com o entusiasmo e energia que lhes são próprios;
- Contribui para a melhoria do ensino no IST ao beneficiar de um contacto mais próximo com as dificuldades sentidas pelos estudantes;
- Facilita o contato precoce dos estudantes dos primeiros anos com os seus colegas docentes, quer no contexto de sala de aulas, quer na frequência dos horários de dúvidas, familiarizando-os com a cultura do IST;
- Beneficia do apoio técnico/pedagógico por parte do NDA, núcleo especializado na intervenção ao nível do sucesso académico e da formação pedagógica dos docentes;
- Passa a fazer parte de um grupo de colegas docentes no IST que partilham de preocupações semelhantes, usufruindo da troca de experiências pedagógicas;
- Exercita as suas competências de *coaching*, que constitui uma metodologia de trabalho transversal, relevante para as atividades de *mentoring*, orientação de dissertações e liderança de equipas;
- Recebe 0,5 HSi por cada grupo de 15 Tutorandos a seu cargo (rácio a validar junto do Departamento).

4. FUNDAMENTAÇÃO

Uma das principais consequências do Processo de Bolonha foi a mudança do modelo de organização pedagógica das Instituições de Ensino Superior na Europa que passou a ser baseado na obtenção de competências por parte dos estudantes e não na mera demonstração de apreensão dos conhecimentos lecionados. Tal obriga a que o estudante adquira uma postura mais proactiva e autónoma no seu processo de aprendizagem.

Esta mudança de paradigma vem **acentuar a discrepância existente entre o que se espera do estudante no ensino secundário e no ensino superior**, aumentando o desafio que representa esta transição no que diz respeito não só aos métodos de estudo e dinâmicas de trabalho, mas também à complexidade curricular dos cursos do IST e à diversidade de opções de formação no 2º ciclo que justificam uma orientação académica precoce e personalizada dos estudantes.

Ingressar na universidade exige a conquista de um espaço social, mas também a afirmação de uma mais-valia intelectual e pessoal através de atitudes e comportamentos positivos de trabalho e relacionamento. O que se verifica é que os estudantes muitas vezes não possuem as competências e recursos necessários para lidar com o seu papel de estudante no novo contexto, nem os conhecimentos de vida a que este obriga.

A institucionalização da figura do Tutor é fundamental na ponte que se pretende estabelecer entre os dois diferentes níveis de ensino, numa tentativa de criar um ambiente mais personalizado, que promova a participação ativa do estudante na sua própria aprendizagem.

Espera-se que o Tutor estimule no estudante uma atitude de **responsabilização** pelo seu processo de aprendizagem e que promova o desenvolvimento de competências, atitudes e valores necessários para lidar com os desafios da sua vida universitária e mais tarde, da sua vida profissional.

A imagem em baixo identifica as diferentes áreas de atividade do NDA a **monitorização** das atividades dos tutores e do rendimento académico dos estudantes, o **acompanhamento** das atividades de tutoria no modelo do *coaching*, a **formação** de estudantes e docentes, a **divulgação** do Programa de Tutorado e das atividades adjacentes, bem como as atividades de **avaliação** do programa que permitem que o programa se adapte à realidade do Técnico.



4.1 Reuniões de Tutoria 1º Ano

As atividades de tutoria privilegiam o contato presencial entre tutores e tutorandos, estando prevista na maior parte dos cursos uma reunião de boas vindas, em que os tutores conhecem pessoalmente os estudantes e podem desde logo, não apenas explicar os objetivos da tutoria, mas também afinar o formato de contato preferencial daí em diante.

Existem modelos distintos de contato ao longo do primeiro e do segundo ano, sendo que se prevê que no primeiro ano a frequência dos contactos seja maior do que nos anos letivos seguintes. Ao longo dos anos, os tutores têm vindo a adotar diferentes formatos de contato regular – e-mail (frequentemente pouco eficiente), sms, contatos telefónicos, grupos de *facebook*, reuniões de grupo, reuniões por Skype e reuniões individuais. O formato escolhido dependerá do que for acordado nesta primeira reunião, no respeito naturalmente pelo que é aceitável para o tutor, e pelo que resulta com os estudantes.

O modelo recomendado de contactos com os tutorandos ao longo do primeiro ano prevê seis reuniões, três no primeiro semestre e três no segundo, incidindo nos períodos críticos: início das aulas no IST, preparação das primeiras avaliações e 'debriefing' dos resultados das mesmas. Idealmente este calendário seria claro para os estudantes desde a primeira reunião, sendo vantajoso que o docente explicita as razões para este calendário de contactos. O NDA recorda aos docentes estas datas, ainda que para os docentes seja vantajoso confirmar se o período sugerido não corresponde a um período de testes e/ou entregas de projetos, que impossibilite os estudantes de responder aos contactos dos tutores. Idealmente os docentes procuram também perceber se as horas propostas não correspondem a períodos de aulas dos estudantes (consulta dos horários).

Uma vez que este modelo de interação entre tutores e tutorandos pretende promover uma relação próxima, segura e de fortes alianças, onde se pode criar o espaço ideal para proporcionar crescimento pessoal de ambas as partes, sugere-se que o tutor prepare de antemão algumas perguntas para os estudantes, nomeadamente sobre as suas expectativas a respeito das dificuldades que espera encontrar na transição e as expectativas que tem para a tutoria.

A tabela seguinte resume os momentos de contacto sugeridos ao longo do primeiro ano de Tutoria, e apresenta algumas sugestões relativas a conteúdos específicos para os diferentes encontros entre tutores e Tutorandos. Embora os momentos seguintes sejam sugestões, o NDA reforça a importância de manter disponíveis canais de comunicação regulares, entre Tutor e Tutorando, de forma a que a sinalização, o apoio e a intervenção possam ocorrer nos momentos mais oportunos possíveis.

Reunião	Conteúdo da Reunião	Momento
1ª Reunião	<ul style="list-style-type: none">• Apresentação do Tutor/formato preferencial de contato• Apresentação dos Tutorandos/atualização de contactos, incluindo e-mail pessoal e número de telemóvel• Apresentação do Programa de Tutorado (Kit Tutor⁴)• Perguntas sobre expectativas para a tutoria e antecipação de dificuldades na transição entre o ensino secundário e o ensino superior• Agendamento do próximo contato tutor-tutorando	Após a Sessão de Acolhimento do Curso
2ª Reunião	<ul style="list-style-type: none">• Reforçar o papel do Tutor• Conhecer melhor os Tutorandos individualmente (e.g. histórico escolar, métodos de estudo, hobbies, etc)• Incentivar os estudantes a planificar o semestre• Incentivar o estudo autónomo, regular e a frequência às aulas de dúvidas	Após a primeira semana de Aulas

⁴ <https://nda.tecnico.ulisboa.pt/docentes-e-investigadores/tutoria/kit-do-tutor/>

	<ul style="list-style-type: none"> Sugerir formas de organizar as tarefas do semestre (contruir um horário, usar algumas apps, etc) Reforçar o meio de contacto preferencial Programar a reunião seguinte. 	
3ª Reunião	<ul style="list-style-type: none"> Fazer um balanço do semestre Antecipar a época final de avaliações e eventualmente apoiar os processos de tomada de decisões em relação ao período de avaliações Ajudar o estudante a refletir sobre os hábitos e métodos de estudo e sua adequação às avaliações no IST Ajudar os estudantes a compreender qual o melhor local de estudo e os horários de estudo mais produtivos Alertar os estudantes para a necessidade de uma boa higiene do sono e seu impacto sobre o rendimento académico Identificar possíveis casos de insucesso através das avaliações intermédias e encaminhar para o Núcleo de Desenvolvimento Académico, se necessário <ul style="list-style-type: none"> Identificar situações de ansiedade indevida às avaliações ou de potencial depressão e encaminhar para os Serviços de Saúde do Técnico - https://tecnico.ulisboa.pt/pt/viver/servicos/servicos-de-saude/ 	Antes das avaliações finais do 1º Período de aulas
4ª Reunião	<ul style="list-style-type: none"> Reflexão sobre o 1º semestre (analisar os aspetos positivos e os aspetos a melhorar) Felicitar os estudantes pelos resultados positivos alcançados (na área 'resultados' mas também nos 'processos') Oferecer mudança comportamental, indicando alternativas aos comportamentos que foram identificados como sendo menos produtivos no 1º semestre (sem critica) Definir objetivos para o 2º semestre Alertar para o Nº de UC's a que cada estudante se vai inscrever, no caso de existirem UC's em atraso Acompanhar mais de perto e individualmente os estudantes identificados com baixo rendimento académico no 1º semestre Sensibilizar os estudantes de elevado rendimento académico para as oportunidades de desenvolvimento ao seu dispor no IST (p.e. o workshop do NDA "De bom a excelente) 	Antes do início das aulas do 2º semestre ou na primeira semana de aulas do 2º semestre
5ª Reunião	<ul style="list-style-type: none"> Verificar o progresso no cumprimento dos objetivos traçados Identificar hábitos de estudo e de trabalho pouco produtivos, bem como alternativas que podem ser experimentadas 	Antes das avaliações finais do 3º Período de aulas
6ª Reunião	<ul style="list-style-type: none"> Esta será a reunião de fecho do 2º semestre que, idealmente deverá ser feita antes da época de exames e poderá incluir um balanço do que correu bem e do que pode ser melhorado, com espaço para planear melhor esta 2ª época de avaliações no IST, beneficiando da reflexão sobre o que aconteceu na época de exames do 1º semestre Aconselhamento para a época de avaliações e apoio nos processos de tomada de decisão Identificar os estudantes que preferencialmente pretendem manter o modelo de acompanhamento no 2º ano e demonstra-se disponível à receção dos restantes estudantes que pretendam uma 	Antes das avaliações finais do 4º Período de aulas

	metodologia de acompanhamento mais espaçada no tempo e de gestão mais autónoma	
--	--	--

4.2 Reuniões de Tutoria 2º Ano

O modelo de Tutoria no Instituto Superior Técnico compreende um ano de acompanhamento formal e regular e um segundo ano de acompanhamento mais 'desenhado à medida' das necessidades do estudante, do seu grau de adaptação à instituição e da qualidade da relação estabelecida com o tutor, bem como do grau de apoios alternativos que o estudante conseguiu criar ao longo do primeiro ano.

Todos os tutores têm acesso, através das **grelhas de desempenho** (Anexo II), ao rendimento académico sistematizado dos seus tutorandos desde o início até ao fim do percurso académico destes, sendo este acesso crucial nomeadamente para a sinalização das situações de risco. As situações de risco (baixo rendimento académico) e as situações em que não existem contatos bem-sucedidos com o tutorado podem ser reportados à equipa do NDA que tudo fará para fazer acompanhamentos mais especializados, encaminhamentos para apoios mais específicos ou ainda ou deteção de estudantes "desaparecidos" e potencialmente preocupantes.

É importante que o tutor possa ir reforçando, ao longo dos semestres, a sua disponibilidade para acompanhar os seus tutorandos, na medida da sua própria perceção da utilidade destes contatos, mantendo-se a importância da monitorização do rendimento académico através da grelha de desempenho, apenas para sinalizar precocemente situações de estudantes que, não procurando a ajuda do tutor, parecem, contudo, estar a viver dificuldades de adaptação à vivência da Escola.

4.3 Linha do Tempo

TUTORES	2021	NDA
Identificação dos Tutores do 1º ano para o ano Letivo	Jun	
1ª Reunião com os Tutorandos: Apresentação	Set	
2ª Reunião com os Tutorandos: Ponto de Situação	Out	Formações para Tutores
3ª Reunião com os Tutorandos: Preparação para a Época de Exames	Nov Dez	Formações para Tutores e Docentes
	2022	Início das atividades <i>coaching</i> aos Tutores Acompanhamento 1º Semestre
Preenchimento da Ficha do Tutor do 1º Semestre, no Fénix	Jan	
4ª Reunião com os Tutorandos: Balanço do 1º semestre Reajuste estratégias de estudo Redefinição de objectivos caso necessário	Fev Mar	Formações para Tutores e Docentes
5ª Reunião com os Tutorandos: Preparação para a Época de Exames	Abr	Início das atividades <i>coaching</i> aos Tutores Acompanhamento 2º Semestre
6ª Reunião com os Tutorandos: Balanço do 1º Ano Preparação do novo ano	Mai Jun	
Preenchimento da Ficha do Tutor do 2º Semestre, no Fénix	Jul Set	Formações para Tutores e Docentes

4.4 Boas Práticas de Tutoria

Telemóvel agente Facilitador de Contacto

O telemóvel tornou-se um bem inseparável do dia-a-dia da grande maioria das pessoas, sobretudo nas novas gerações, pelo que não surpreende que docentes e até instituições recorram a este meio de comunicação para facilitar a relação com estudantes ou utentes. Sempre respeitando os limites do tutor, pode usar-se o telemóvel para mensagens simples por *sms* (p.e. marcação ou cancelamento de reuniões), telefonemas (p.e. no final de uma época de avaliações planeada com o apoio do tutor) ou mesmo por intermédio da criação de grupos (p.e. WhatsApp) que permitam o envio de enviar mensagens ilimitadas com imagens, vídeos e áudio. Esta é uma ferramenta utilizada por muitos tutores para conseguirem acompanhar regularmente os seus tutorandos e fortalecer a relação entre duas gerações que à partida parecem tão distantes. A Tabela seguinte resume a barreira identificada por alguns Tutores na relação com os seus tutorandos e qual a medida tomada para tentar ultrapassar a mesma. Os Tutores que efetuaram esta alteração no contacto com os seus tutorandos obtiveram resultados significativos e mais satisfatórios (por comparação com a metodologia adotada pela maioria dos tutores – o e-mail).

Enquadramento/Desafio	Medida adotada
<ul style="list-style-type: none">• Tutorandos 'desligados', ausentes e (pelo menos aparentemente) pouco interessados• Contacto Tutor /Tutorando esporádico e muitas vezes de pouca relevância ou agendado para momentos inoportunos (em termos de calendário)• Ausência de resposta aos emails• Tutor desmotivado	<ul style="list-style-type: none">• 1ª Reunião do ano envolveu a troca de contactos telefónicos• Monitorização regular do rendimento académico, mesmo em momentos de maior pressão em termos de tempo• Maior identificação do Tutorando com o Tutor (ambos usam as novas tecnologias, e a comunicação é feita por recurso a uma 'linguagem comum')• Acesso às avaliações intermédias dos Tutorandos (e não apenas aos dados da grelha de desempenho, que são apenas passíveis de consulta depois de lançadas as notas no fim de cada semestre)• Fortalecimento da relação através de uma presença mais acessível do Tutor, nomeadamente em momentos críticos da vida do estudante, o que facilita uma intervenção de maior relevância• Maior facilidade do Tutor em identificar situações de risco precocemente

Redes Sociais – Aumento da Interação Tutor/Tutorando e criação de redes de entreajuda

Atendendo ao facto do Facebook ter chegado aos 2 mil milhões de utilizadores mensais, e tendo em conta que a maioria dos jovens tem uma conta de facebook ou noutras redes sociais, esta ferramenta pode ser uma excelente aliada para agregar o grupo de Tutorandos, promover a partilha de experiências, agendar reuniões

e manter um contacto mais próximo e informal com os Tutorandos, presentes e passados. A tabela seguinte resume a barreira identificada por alguns Tutores na relação com os seus Tutorandos e qual a medida adotada para tentar ultrapassar essa barreira. Os Tutores que efetuaram esta alteração no contacto com os seus tutorandos obtiveram resultados positivos, sobretudo quando dinamizaram grupos que envolviam ex-tutorandos, aliviando simultaneamente a taxa de esforço já que o número de situações em que a sua intervenção se revelou necessária diminuiu.

Enquadramento/Desafio	Medida adotada
<ul style="list-style-type: none"> • Tutorandos pouco responsivos aos contatos por e-mail • Tutorandos com dificuldade aparente em ver vantagens no contato com o tutor (qual o valor acrescentado, p.e. por comparação com o 'apoio' de padrinhos ou colegas mais velhos) • Tutor (in)conformado face às dificuldades inerentes ao exercício das funções de tutoria 	<ul style="list-style-type: none"> • Criação de um grupo de facebook só para Tutorandos • Contacto estabelecido com 95% dos Tutorandos através do facebook e com resposta • Oportunidade de partilhar documentos, imagens ou vídeos • Meio de promover a discussões dos estudantes sobre questões académicas, discussões consideradas relevantes e em que o Tutor funciona sobretudo como mediador e dinamizador do contato, mantendo o foco nos objetivos da Tutoria • Facilitou o contacto entre novos Tutorandos e Tutorandos de anos anteriores, bem como a partilha de apontamentos e vivências relevantes

Unidades Curriculares de Competências Transversais e a Tutoria

O Núcleo de Desenvolvimento Académico detém, atualmente, onze parcerias com Unidades Curriculares de Competências Transversais, em onze cursos diferentes. Com o desenrolar destas parcerias foi possível observar que o facto de o contacto entre Tutor e Tutorando ter um motivo claro pode favorecer a proximidade entre ambas as partes. Em alguns casos, a relação começa por se estabelecer como sendo uma relação professor aluno, acabando, com o tempo, por derivar para uma relação privilegiada entre docente e estudante, ou uma relação de Tutor e Tutorando.

Enquadramento/Desafio	Medida adotada
<ul style="list-style-type: none"> • Revitalizar o programa de Tutorado no Curso, sobretudo nos cursos em que o Tutor não era docente do estudante e por isso parecia inacessível 'na torre de marfim' do seu gabinete • Contribuir para melhorar a formação dos estudantes em competências transversais e facilitar a reflexão e o desenvolvimento pessoal dos estudantes através de partilhas do tutor em torno da sua própria experiência 	<ul style="list-style-type: none"> • Contacto entre Tutor e Tutorando em contexto de sala de aula • Motivo de contacto Tutor – Tutorando é criado naturalmente e fora de um contexto (real ou imaginário) em que o estudante só deve procurar o tutor se tem um baixo rendimento académico ou qualquer 'problema' • O Tutor tem uma oportunidade para compreender os hábitos de trabalho dos estudantes nomeadamente nas áreas da gestão

<ul style="list-style-type: none"> • Criar laços duradouros de confiança entre tutores e tutorandos, nomeadamente através da descoberta de interesses comuns, que decorrem muitas vezes da exploração de atividades extracurriculares dos estudantes no contexto das atividades desenvolvidas em sala de aula • Criar um motivo de contacto objetivo que incentive os estudantes a contactar o seu tutor e que aumente também as oportunidades de contato entre o tutor e o NDA (na expectativa de que o encaminhamento de situações que exigem uma intervenção mais específica seja facilitado) 	<p>de tempo, do trabalho em equipa, da escrita e pesquisa científicas, da integridade e ética e da expressão oral/apresentações, podendo apoiar os estudantes no desenvolvimento das suas competências nestas áreas, partindo das suas próprias experiências em contexto académico</p> <ul style="list-style-type: none"> • Espaço para colaborações com o Núcleo de Desenvolvimento Académico e respetiva formação dos estudantes em áreas de competências transversais
--	---

Finalizamos recordando que os formatos e praticas de tutoria podem variar bastante de curso para curso, pelo que o contato regular dos tutores com os Coordenadores de Curso e/ou os Presidentes de Departamento, bem como com a equipa do NDA e os colegas tutores tem vantagens para todos e potencia a ação do Programa na vida da Escola. Todas as sugestões de melhoria são bem-vindas, bastando para isso contatarmos.

5. DO'S & DONT'S

O QUE SE ESPERA DO TUTOR?

1. Que realize, pelo menos, **três reuniões por semestre** durante o 1º ano de Tutoria e duas reuniões por semestre durante o 2º ano de Tutoria.
2. Que **monitorize o progresso académico** dos estudantes (quer através da consulta da Grelha de Desempenho, quer solicitando informação diretamente junto dos seus Tutorandos, em função dos resultados académicos obtidos ao longo do semestre), dando-lhes *feedback* apropriado, numa lógica de responsabilização do aluno pelo seu percurso académico (e.g. espera-se que o aluno peça ajuda quando tem resultados abaixo do esperado ou quando sente dificuldades numa UC).
3. Que **facilite a integração** do aluno do 1º ano no IST, nomeadamente no que à sua integração no curso diz respeito (i. e. ajudá-los a “sentirem-se em casa”, a “vestirem a camisola”).
4. Que **motive** o estudante e o ajude a conter a sua ansiedade, por intermédio da validação das dificuldades inerentes à integração no IST (salientando, p. ex. as diferenças entre o ensino secundário e o superior) e do reforço positivo (elogio) face aos resultados positivos entretanto alcançados e face ao esforço e persistência do aluno.
5. Que permaneça **disponível** para o esclarecimento de dúvidas do estudante, sempre que este tenha dificuldades, nomeadamente no que se refere ao aconselhamento e definição dos planos de estudos (e.g. escolha de disciplinas, área de estudo). A importância de ajudar o estudante a definir objetivos **realistas** para o semestre e para o ano letivo é algo que gostaríamos de salientar (‘ter mais olhos do que barriga’ é comum).
6. Que **diagnostique dificuldades e encaminhe o estudante**, sempre que necessário para estruturas de apoio específicas, como os serviços de saúde, o NAPE ou o NDA.
7. Que **mantenha um registo dos contactos** com o aluno, realizados ao longo do ano letivo, que lhe permita preencher as Fichas do Tutor no final de ambos os semestres de forma fidedigna.
8. Que **ouça os estudantes** e permita que cada um se apresente e fale dos seus **objetivos** pessoais e académicos, procurando ser empático com as dificuldades apresentadas.
9. Que explore as **expectativas de cada estudante** relativamente ao **Programa de Tutorado** e aos limites e potencialidades da intervenção do tutor.
10. Que **saliente e explicita as responsabilidades do estudante na relação Tutor/Tutorando** – e.g. o estudante ficará responsável por contactar o Tutor quando sentir necessidade de reunir, não ficando passivamente a aguardar o contato do Tutor.
11. Que **identifique o meio de contacto preferencial** (dar espaço à possibilidade de estabelecer contacto com os estudantes através das novas tendências tecnológicas, poderá estreitar laços e fortalecer a relação – p. ex: Facebook, WhatsApp, Google Hangouts)
12. Que explique o seu papel, **salientando a função de acompanhamento académico** que se centra na motivação, planificação do semestre e no apoio aos processos de tomada de decisão.
13. Que **disponibilize um horário de atendimento** para os Tutorandos e que se assegure de que os estudantes têm forma de o contactar em caso de necessidade (os contatos do Tutor estão disponíveis no Fénix para o aluno).
14. Que evidencie junto dos estudantes as **diferenças entre o ensino secundário e o ensino superior**, explicitando a necessidade de desenvolver estratégias de estudo adequadas à nova realidade do Ensino Superior.

15. Que promova nos seus Tutorandos uma **atitude proactiva** e de responsabilização face ao processo de aprendizagem, nomeadamente através da assiduidade às aulas, da frequência dos horários de dúvidas, e da integridade académica.
16. Que resuma e reporte a informação das atividades de Tutoria através do preenchimento semestral da **Ficha do Tutor**.

O QUE NÃO SE DEVE ESPERAR

O papel do docente é essencialmente preventivo. Não se espera que o docente assuma responsabilidade pessoal pela resolução dos problemas do estudante – e.g. não se espera que se substitua ao papel dos pais, que seja um explicador ou um psicólogo (o trabalho de sinalização e encaminhamento é muito importante nos dois primeiros anos).

A real disponibilidade do docente é percebida pelo estudante muito rapidamente, pelo que uma demora excessiva na resposta aos e-mails, a ausência de contactos espontâneos por parte do tutor, a falta de pontualidade ou a interrupção frequente das reuniões para responder a e-mails, fazer telefonemas ou atender outros estudantes conduzem rapidamente a uma interrupção da relação de confiança que se deveria idealmente estabelecer entre tutor e tutorando, pelo que estes comportamentos são de evitar.

Um tutor desmotivado para as funções de tutoria desmotiva os tutorandos, desmotiva outros tutores e facilmente descredibiliza a imagem do Programa, pelo que se isto estiver a acontecer consigo, espera-se também que procure ajuda junto de outros colegas, da Coordenação de Curso ou do NDA para reconstruir a sua motivação, ou para usar a sua desmotivação para melhorar o Programa.

ACOMPANHAMENTO DOS ALUNOS/BRAC

A cada docente é atribuído um grupo de estudantes, que varia em número de acordo com as características específicas de cada Curso. Estes alunos aparecem identificados na área de tutoria do Tutor a partir do momento em que se inscrevem no IST. Os resultados académicos dos alunos podem ser analisados consultando a Grelha de Desempenho no final de cada semestre (ou antes disso, por contacto direto com o aluno). O Tutor deve atuar de acordo com as indicações menos positivas do desempenho escolar do aluno.

Assim, e sempre que se verifique uma taxa de aprovação nas UC do semestre anterior inferior a 50%, deverá ser planeada uma intervenção adequada, nomeadamente através da marcação de uma reunião. Após a realização da reunião, o Tutor poderá encaminhar o aluno para o NDA, caso considere necessário.

Outras formas de apoio aos estudantes com baixo rendimento académico incluem a possibilidade de inscrição no Workshop “Para Prescrever a Prescrição” (destinado a alunos com rendimento inferior a 50%).

Após o lançamento de todas as notas do 1º e do 2º semestre, todas as coordenações têm acesso a uma listagem de estudantes identificados pelo BRAC – Rendimento Académico. Esta listagem resulta da aplicação de um algoritmo que corre no sistema de informação Fénix e que permite identificar os estudantes de baixo rendimento académico. Esta ferramenta, desenvolvida em 2010 pelo Conselho Pedagógico e pelo NDA, tem como objetivo identificar e apoiar os estudantes que nos seus primeiros anos no IST têm resultados abaixo do expectável. Em detalhe, o modo de funcionamento desta ferramenta poderá ser consultado através de [aqui](#)⁵.

O NDA desenvolveu, igualmente, uma ferramenta para acompanhar os estudantes semanalmente, a FAS – Ferramenta de Acompanhamento Semanal – que permite seguintes funcionalidades:

- Criação de um horário tipo por semestre

⁵ <https://nda.tecnico.ulisboa.pt/estudantes/atendimentoscoaching/monitorizacao-do-desempenho-academico/brac/>

- Registo dos resultados de todos os momentos avaliativos
- Criação de tarefas diárias, com registo posterior da sua conclusão ou adiamento – ida às aulas, horas de estudo, trabalhos de grupo
- Registo das horas de sono diárias
- Visualização da eficácia por UC semanal e eficácia diária (mediante o planeado)

A ferramenta foi desenvolvida em Google Sheets, por proposta e no âmbito da colaboração entre o NDA e a UC de Introdução à Engenharia Informática, permitindo facilmente a partilha e a interação, quer em tempo real (através do hangouts), quer através de mensagens/comentários diferidos trocados entre o utilizador e o elemento da equipa que o acompanha. Uma vez que a pessoa que acompanha, tem acesso a qualquer momento a informação privilegiada, a ferramenta promove interações significativas e um acompanhamento do estudante em tempo real, ou pelo menos em tempo útil.

6. PORTAL DO TUTOR

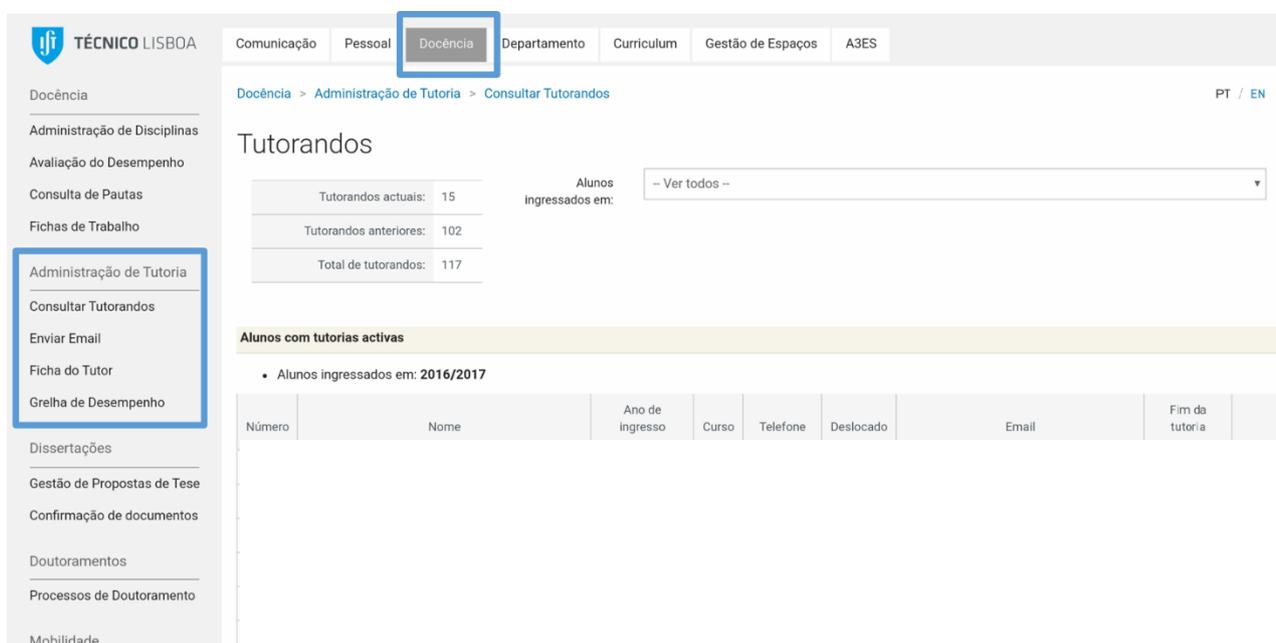
O Portal do Tutor foi criado com o objetivo de facilitar o trabalho do Tutor, pretendendo ser uma ferramenta de apoio às atividades de Tutoria, que deverá ser complementada com consultas regulares ao separador do Tutor na página do NDA.

No Portal encontrará toda a informação relativa aos seus tutorandos, e na página encontrará informações, textos e atividades que poderá recomendar aos seus tutorandos, mediante as necessidades sinalizadas.

Este documento resume as principais funcionalidades e pretende ser um ponto de partida para os novos utilizadores. Qualquer questão ou dúvida relativa ao funcionamento do Portal do Tutor envie-a para nda@tecnico.ulisboa.pt.

6.1 Aceder ao Portal do Tutor

Poderá aceder ao Portal do Tutor após autenticação no Fénix, entrando primeiro no separador **Docência**, e posteriormente no separador lateral intitulado **Administração de Tutoria**.



The screenshot displays the 'Docência' portal interface. At the top, there is a navigation bar with tabs for 'Comunicação', 'Pessoal', 'Docência', 'Departamento', 'Currículo', 'Gestão de Espaços', and 'A3ES'. The 'Docência' tab is selected and highlighted. Below the navigation bar, the breadcrumb trail reads 'Docência > Administração de Tutoria > Consultar Tutorandos'. The main content area is titled 'Tutorandos' and features a summary table:

Tutorandos actuais:	15
Tutorandos anteriores:	102
Total de tutorandos:	117

To the right of this table, there is a dropdown menu for 'Alunos Ingressados em:' with the option '-- Ver todos --'. Below the summary table, a section titled 'Alunos com tutorias activas' contains a sub-section for 'Alunos ingressados em: 2016/2017'. This section includes a table with the following columns: 'Número', 'Nome', 'Ano de ingresso', 'Curso', 'Telefone', 'Deslocado', 'Email', and 'Fim da tutoria'. The table body is currently empty.

Fig. 1 - Aspeto geral do Portal da Docência, através do qual se acede ao Portal do Tutor.

Funcionalidades disponíveis na Administração de Tutoria

O Portal do Tutor permitir-lhe-á acompanhar e comunicar com o seu grupo de tutorandos. É uma ferramenta de gestão, e de monitorização fundamental para a sua atividade enquanto Tutor.

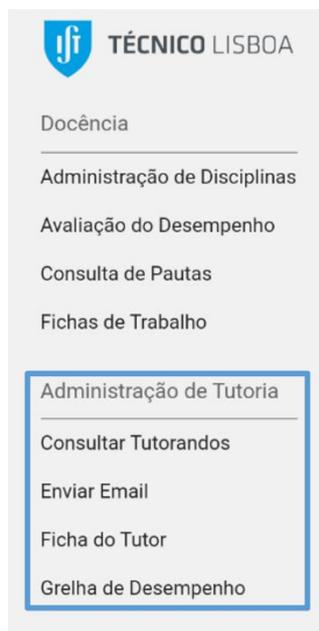


Fig. II - Aspeto geral do Portal do Tutor – Administração de Tutoria

Página do Tutorado: *link* direto para o sítio do NDA.

Consultar Tutorandos: aqui encontrará a Lista de todos os seus Tutorandos. As listas encontram-se divididas entre Tutorias Ativas e Inativas, as primeiras correspondem às tutorias atuais, e as segundas àquelas que já terminaram. Nesta Lista constam os seguintes elementos: Nº de aluno; Nome; Ano de Ingresso; Curso; Nº de Telefone; Indicação se o Aluno é ou não deslocado; E-mail.

Número	Nome	Ano de ingresso	Curso	Telefone	Deslocado	Email	Fim da tutoria	Editar
86308	Vera Martinez Pinto de Almeida Atanásio	2016/2017	MEQ		Não	vera.atanasio@tecnico.ulisboa.pt	10/2018	Editar
87359	Alexandra Miguel Ramalho Pardal	2016/2017	MEQ		Não	alexandra.pardal@tecnico.ulisboa.pt	09/2018	Editar
87371	Bernardo Maria Fernandes Ferreira	2016/2017	MEQ	217270526	Não	bernardo.maria.ferreira@tecnico.ulisboa.pt	09/2018	Editar
87384	Daniela Pereira Martins	2016/2017	MEQ		Não	daniela.martins@tecnico.ulisboa.pt	09/2018	Editar
87387	Fernando Manuel Lopes da Cunha	2016/2017	MEQ		Não	fernandocunha@tecnico.ulisboa.pt	09/2018	Editar
87388	Filipe Anjos Mateus	2016/2017	MEQ		Sim	filipe.mateus@tecnico.ulisboa.pt	09/2018	Editar

Fig. III - Aspeto geral do separador Consultar Tutorandos.

Grelha de Desempenho: aqui encontrará o resumo do Desempenho Académico dos seus Tutorandos, Ativos e Inativos (apenas têm Tutorandos Inativos os Tutores que já desempenharam funções de Tutoria noutros anos letivos). Encontra também as estatísticas referentes ao aproveitamento da totalidade dos seus tutorandos, bem como dos restantes alunos do IST que ingressaram nesse ano letivo. A informação disponibilizada neste separador permite-lhe monitorizar o rendimento académico dos estudantes que em algum momento lhe foram atribuídos – recordamos a importância desta funcionalidade nas situações (mais frequentes do que o que se imagina) de estudantes que procuram o seu tutor posteriormente ao período tradicional de duração da tutoria.

Número	Nome	Fase de Ingresso	Nota de Seriação	Média das Disciplinas	Taxa de Aprovação		1º Ano		2º Ano		3º A
					1º Sem	2º Sem	1º Sem	2º Sem	1º Sem	2º Sem	1º Sem
85006	Vera Martins Pinto de Almeida Atanásio		-	16.58	0%	0%	9.0 / 9.0	4.5 / 4.5	19.5 / 24.0	24.0 / 24.0	0.0 / 24.0
87359	Alexandra Miguel Ramalho Parial		162,00	15.25	0%	0%	12.0 / 30.0	3.0 / 22.5			
87371	Bernardo Maria Fernandes Ferreira		162,00	15.5	0%	0%	30.0 / 30.0	30.0 / 30.0	0.0 / 30.0		
87384	Francisco Soares A. Pereira		160.00	14.01	0%	0%					

Fig. IV - Aspeto parcial do separador Grelha de Desempenho.

Ficha do Tutor: no final de cada semestre terá que preencher esta Ficha, onde resumirá as atividades que desenvolveu com os seus Tutorandos. A Ficha será ativada pelo Programa de Tutorado, e **deverá preenchê-la num período determinado**, que é semestralmente indicado pelo NDA.

Enviar e-mail: este separador permite-lhe enviar e-mails diretamente para a totalidade, ou apenas para alguns dos seus Tutorandos.

PORTAL DO TUTORANDO

O aluno tem também acesso ao Portal do Tutorando, que apresenta as seguintes funcionalidades:

- Nome e contactos do respetivo Tutor;
- *Link* para aceder à página do NDA;
- Representação gráfica do seu currículo académico (equivalente à Grelha de Desempenho) e do seu rendimento académico, que permite ver a proporção em cada semestre de UC realizadas face às inscritas.

O aluno nem sempre conhece, no início da sua permanência no IST, estas potencialidades do Portal do Tutorando – o Tutor pode, logo no início dos seus contactos com o aluno, alertá-lo para estas e outras características das páginas do IST (nomeadamente exemplificando-as pessoalmente).

7. TUTORIA A PEDIDO

O Programa de Tutoria a Pedido foi criado pelo Conselho Pedagógico e pelo Gabinete de Apoio ao Tutorado em 2014, com o objetivo de responder aos sucessivos pedidos de alunos que, encontrando-se na sua 3ª ou posterior inscrição, gostariam de ter um tutor.

Esta nova modalidade de tutoria distingue-se da Tutoria tradicional, que se dirige aos alunos dos 1º e 2º ano, por não ter um período pré-determinado de acompanhamento, sendo o mesmo definido pelo tutor e pelo tutorando e variando de acordo com a questão ou situação pela qual o aluno requereu o acompanhamento tutorial. O Tutor, voluntário, que participa no Programa de Tutoria A Pedido, terá um máximo de 5 alunos atribuídos. Os estudantes poderão solicitar esta Tutoria diretamente ao NDA, assim como os Tutores que pretendam alistar-se nesta tarefa também o podem fazer através do email nda@tecnico.ulisboa.pt.



 **TÉCNICO LISBOA**

Tutoria a pedido
Um programa à tua medida!

Se és estudante do 3º ano ou posterior, sabe mais aqui: <https://tinyurl.com/y6x9h4uv>
nda@tecnico.ulisboa.pt



8. ESTRATÉGIAS FACILITADORAS DA RELAÇÃO DOCENTE-ALUNO

O sucesso do Programa de Tutorado assenta na possibilidade de se estabelecer uma boa aliança de trabalho entre o docente e o(s) estudante(s) logo nos primeiros dias do 1º semestre, lançando as bases nesse encontro para o trabalho a fazer ao longo dos próximos anos letivos (nalguns casos de tutoria particularmente bem-sucedida esta relação prolonga-se para lá do 2º ano). A qualidade dessa aliança depende essencialmente de três aspetos:

- do grau de acordo alcançado entre ambos relativamente aos **objetivos** do acompanhamento do(s) estudante(s) pelo docente;
- do grau de acordo alcançado relativamente às **tarefas/responsabilidades** de cada um;
- da qualidade do **laço** que se estabelecer entre os dois (componente afetivo).

O estabelecimento desta "aliança" é fulcral para o sucesso deste Programa, pelo que o contacto inicial com o estudante se reveste de particular importância. Assim, **a responsabilidade pelo contacto inicial com o estudante é do docente**. Nos casos em que o docente verificar que os estudantes não respondem aos contactos por *e-mail*, **poderão articular-se com um docente do 1º ano** de modo a agendarem a reunião pessoalmente com os estudantes, no contexto de sala de aula. Ao assegurar-se de que os alunos o conhecem pessoalmente neste contato inicial, o Tutor também pode acordar com os estudantes qual a melhor forma de contato daí em diante (muitos formatos são possíveis e nem sempre o e-mail se revela o melhor, como já vimos anteriormente).

8.1 O que deve fazer

- A disponibilidade do tutor para identificar as necessidades do estudante em relação às atividades de tutoria, ou em relação a outras atividades de apoio disponíveis na escola é importante;
- O tutor poderá informar-se, junto do estudante, das suas **anteriores experiências académicas**, não se esquecendo de identificar: sucessos, insucessos, dificuldades académicas ou pessoais conhecidas que possam trazer qualquer tipo de impedimento ao rendimento académico;
- O docente poderá promover no estudante uma atitude proactiva em relação ao seu próprio processo de aprendizagem, ajudando-o a definir os seus objetivos pessoais, a **identificar os seus recursos e dificuldades** e a planear a aquisição de novas competências, se necessário;
- Espera-se do tutor uma postura de **respeito e aceitação** em relação ao estudante, e.g. deve evitar os juízos de valor e os preconceitos, o que não significa que goste ou aprove tudo o que o estudante faz;
- O docente poderá referir-se, sempre que apropriado, e de modo tentativo (por oposição a taxativo) ao modo como o estudante lhe parece, do ponto de vista emocional (preocupado, triste, zangado, envergonhado, assustado, contente, etc.) – ex: "Parece um bocado assustado com a perspetiva de perder o ano" ou "Estou a ver que o entristece muito não ser já o bom aluno que era no secundário" - este procedimento, usualmente designado por "**empatia**", reforça a qualidade da interação, permitindo um aumento da confiança do estudante no docente (componente "laço");
- Os tutores são muito diferentes entre si, e não há uma única 'receita' para uma tutoria bem sucedida, por isso a **genuinidade** do docente é de valorizar, e.g. o tutor deve relacionar-se com o estudante como uma pessoa "real" e não procurar disfarçar o que pensa ou sente a respeito de uma dada situação (ainda que o timing e o estilo interpessoal possam ser ajustados a um *feedback* que possa ser considerado construtivo pelo estudante); sempre que apropriado, o docente pode partilhar brevemente situações semelhantes às vivenciadas pelo(s) estudante(s) - vividas por si (enquanto estudante) ou por outros que lhes são próximos (ex: ex-colegas ou atuais alunos, sem referenciar nomes);
- Às vezes os estudantes não sabem ao certo o que os preocupa, o Tutor pode **encorajá-los a falar** sobre o que sentem (consigo ou com alguém, profissional ou não), sobretudo se lhe parecerem tristes

ou deprimidos; contudo, se o estudante não conseguir explicar o que tem, ou o que o preocupa, o melhor será encaminhar a situação para o NDA;

- Idealmente, o Tutor conseguiria estabelecer com o estudante uma relação de suficiente confiança para que consiga ultrapassar a sua relutância/vergonha para falar sobre as situações de insucesso, ajudando-o a compreender que o **único erro é persistir no erro** e ainda que o insucesso pode (e deve) ser encarado acima de tudo como uma experiência de aprendizagem. Quando isso não for possível, o estudante não está ainda pronto para pedir ou aceitar ajuda para mudar os seus comportamentos, e por isso o encaminhamento ou sinalização para serviços mais especializados é de aconselhar.

8.2 Comportamentos a evitar

- Evidenciar o seu papel/posição/estatuto;
- Comentar com outros colegas (docentes) ou com outros estudantes o que soube no âmbito das reuniões de tutoria, quer no que se refere ao desempenho académico dos estudantes, quer sobre as eventuais razões para o insucesso dos mesmos (e deve informar os Tutorandos sobre este procedimento); quando se julgar necessário quebrar a confidencialidade da relação tutor-tutorando (por razões de força maior, p.e. de risco para o estudante), o tutor deve informar previamente o estudante e procurar obter o seu consentimento para o fazer;
- Faltar aos compromissos que assumir com os estudantes, quer em termos de pontualidade, quer em termos da periodicidade dos encontros;
- Analisar/emitir juízos de valor a respeito do estudante;
- Pressionar o estudante no sentido da mudança de comportamentos, antes de o estudante parecer preparado para iniciar esse processo

Nota Importante:

Os insucessos constituem, habitualmente, uma grande fonte de desmotivação e desespero para os estudantes e para os docentes. Se o Tutor conseguir manter a esperança e a motivação, é muito mais provável que possa auxiliar o estudante a persistir face ao insucesso e a manter a esperança de voltar a obter bons resultados – é precisamente quando mais ninguém acredita, que o papel do tutor se pode tornar fundamental.

A diferença entre os estudantes bem e malsucedidos academicamente é menor do que às vezes assumimos – os estudantes bem-sucedidos tendem a considerar que os bons resultados obtidos são fruto quer das suas capacidades cognitivas, quer da sua capacidade de se esforçarem academicamente, pelo que um bom resultado os motiva a fazer mais e melhor. Estes estudantes também se desencorajam pouco com os insucessos - não colocam em questão a sua capacidade, pensam antes que não se esforçaram o suficiente ou da maneira certa, e da próxima vez tentam mais e melhor, o que em última análise acaba por conduzi-los ao sucesso. Tipicamente, estes estudantes procuram e aceitam ajuda quando necessário, embora prefiram ser autónomos na resolução das suas dificuldades.

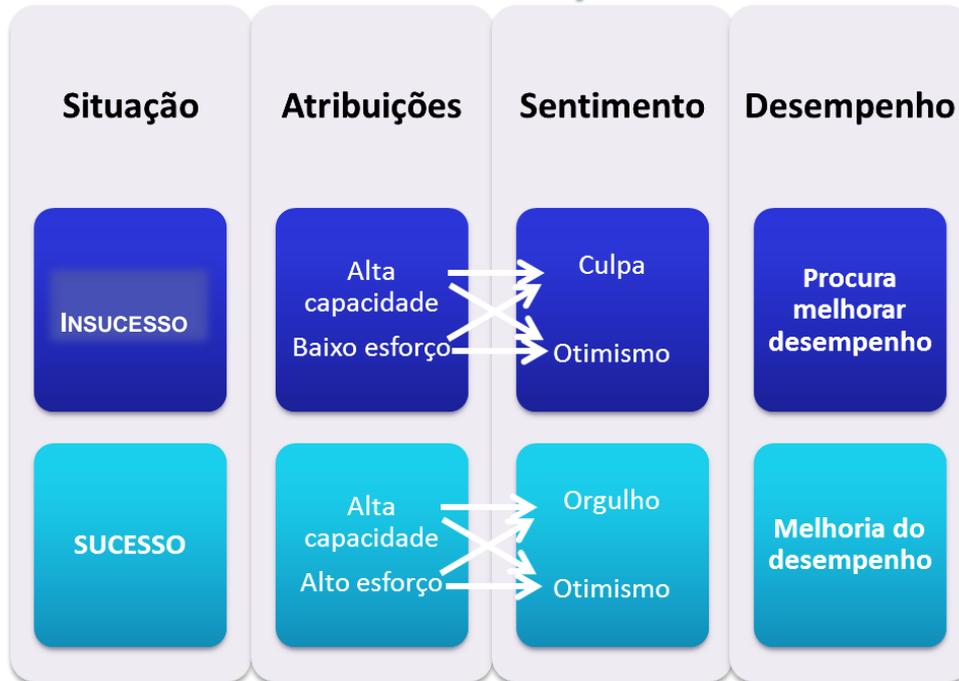
Os estudantes malsucedidos academicamente, contudo, não acreditam nas suas capacidades cognitivas, considerando o seu insucesso nalguma tarefa académica como uma demonstração da sua falta de capacidade – assim, face ao insucesso, desesperam facilmente e dificilmente procuram e aceitam ajuda. Sentem vergonha pelos seus fracos resultados, mas acham que ninguém os pode ajudar a adquirir uma competência que não têm. Face ao sucesso, contudo, estes estudantes também não se motivam, pois atribuem-no à sorte (um exame mais fácil, terem conseguido que saísse no teste uma matéria que por acaso estudaram, etc.), apesar deste raciocínio (pelo menos na realidade IST) fazer muito pouco sentido.

As críticas (potenciais ou reais) vindas de figuras de autoridade são sentidas muito duramente, por isso estes estudantes evitam o contacto destas pessoas (tutor incluído) e 'queimam' assim mais uma oportunidade de

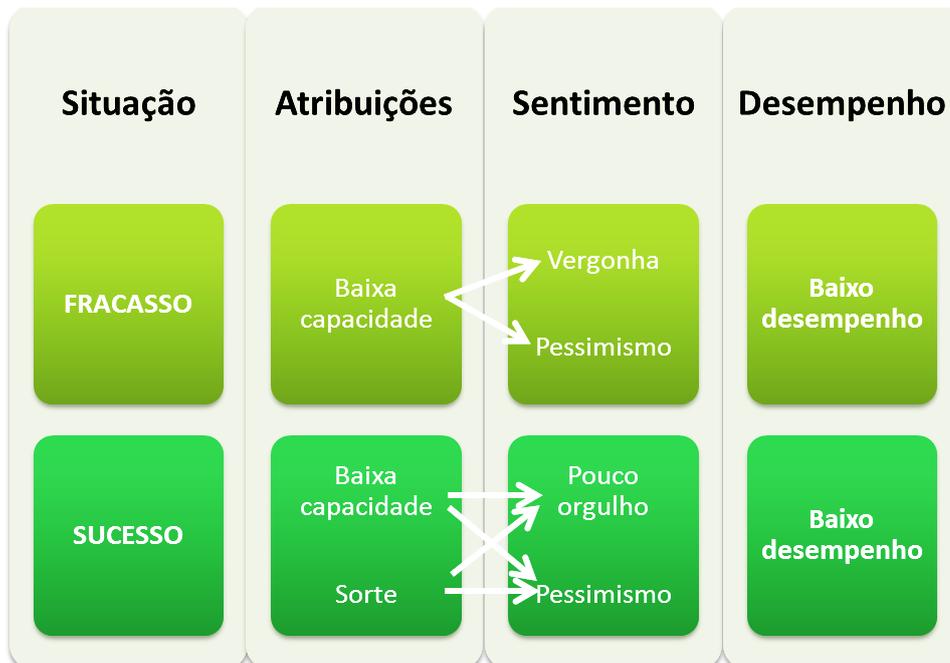
receberem apoio e incentivo para recuperarem a autoconfiança que perderam (naturalmente, a crítica do tutor afastará este estudante da tutoria e agravará o seu desespero).

Em situações mais graves, o estudante passa a evitar as tarefas académicas com receio de se confrontar com as suas limitações cognitivas (o que seria muito pior do que pensar apenas que é 'preguiçoso'), e a partir daí até a esperança de um bom resultado desaparece e o estudante facilmente se deprime. A sinalização atempada destes estudantes para serviços mais preparados para intervir nestas situações revela-se da maior importância.

Estudante orientado para o sucesso



Estudante orientado para o insucesso



9. A COMUNICAÇÃO COM O ALUNO

Existem outros aspetos relativos à facilitação da comunicação docente-estudante que consideramos de utilidade para o tutor, ainda que a maior parte deles sejam bastante simples e até intuitivos. A maioria das sugestões que organizámos partem do contexto “reuniões de grupo”, contudo é sempre vantajoso abrir disponibilidade para a realização de reuniões individuais, onde sabemos que os alunos são mais capazes de expor as suas dificuldades individuais.

9.1 Sugestões de Procedimento

- No início de qualquer contacto com os estudantes, cumprimente-os e no final despeça-se, de preferência com um aperto de mão ou qualquer tipo de contacto físico que julgue apropriado;
- Procure conhecer os estudantes pelo seu **nome próprio** tão depressa quanto possível;
- Prefira falar com o(s) estudante(s) numa sala onde dificilmente possam ser interrompidos por telefonemas (*não se esqueça de verificar, por exemplo, se todos desligaram os telemóveis*) ou pessoas, e onde a **confidencialidade** possa ser assegurada⁶;
- Use a **comunicação não-verbal** para expressar a sua atenção e interesse – estabeleça contacto “olhos nos olhos”, sente-se confortavelmente, respire tranquilamente;
- Procure **falar na primeira pessoa** – “parece-me que”, “eu provavelmente faria...” – expressando as suas preferências ou opiniões de forma clara e direta;
- Procure ser **breve e específico** no seu discurso;
- Procure fazer um discurso “pela positiva”, **elogiando** o comportamento dos estudantes sempre que apropriado;
- Procure **ouvir atentamente**, dando sinais de *feedback* para o estudante, indicando que está a ouvi-lo;
- Se necessário, **sumarie** o essencial do que ouviu do estudante antes de lhe responder – por vezes ouvimos o que queremos ouvir e por vezes o interlocutor (*sobretudo se está confuso relativamente a uma dada questão*) não se expressa de forma adequada; estes breves sumários podem contribuir para clarificar equívocos antes de estes causarem “mossa”;
- Prefira **questões abertas, exploratórias** (“o que quer dizer com...”, “o que pensa de...”), a questões fechadas, que apelam a uma resposta do tipo “sim” ou “não”. As boas perguntas são o instrumento de comunicação mais poderoso de que o Tutor dispõe;
- Quando iniciar um encontro/reunião com o(s) estudante(s) que está a acompanhar, **seja específico a respeito do período de tempo que tem disponível** para esse encontro (*meia-hora, uma hora*) e cumpra esse limite de tempo. Antes de agendar as reuniões com os seus Tutorandos procure **compatibilizar os seus horários com os horários dos estudantes** (e vice-versa);
- Termine a reunião numa nota **positiva**, recapitulando as tarefas entre reuniões e recordando a data do próximo encontro;
- Assuma claramente uma **posição de direcionamento** quando for caso disso, sem ser autoritário;

Nota importante: na página do NDA encontra-se o texto “Saber dar e receber feedback” que aprofunda alguns destes aspetos de forma clara e resumida.

⁶ Nalguns casos pode ser útil que a Coordenação de Curso disponibilize um espaço específico para a realização destas reuniões; noutros casos, os Tutores poderão preferir receber os estudantes no seu gabinete.

9.2 Comportamentos a evitar

- Não deixe “em aberto” a sua disponibilidade – e.g. **informe os estudantes claramente de quando e como estará disponível** para eles (dias da semana, horas preferenciais, forma de contacto);
- Evite a **comunicação não-verbal vaga e negativa**: aproximar-se ou afastar-se demasiado do seu interlocutor, pôr as mãos nos bolsos, cruzar os braços;
- Se puder, evite falar com o estudante com uma secretária enorme entre vós, que vai fomentar um grande distanciamento e vai acentuar as diferenças de estatuto, **prefira uma organização do espaço mais “paritária”**;
- **Evite uma relação excessivamente informal** – o estudante apreciará um docente com quem se sente à vontade, mas que não “abriu mão” do seu papel;
- **Evite interromper** o estudante enquanto ele estiver a falar, sobretudo se lhe parecer que essa comunicação tem forte “carga emocional”;
- **Evite usar termos vagos, generalistas ou imutáveis** (e.g. rótulos) para descrever o comportamento do estudante;
- **Evite usar estratégias indiretas/manipulação** para obter as soluções que “deseja”, ou julga mais adequadas, para solucionar as dificuldades apresentadas pelo estudante: evite “forçar” uma solução fazendo-o sentir-se culpado ou inadequado (há mérito em promover uma aprendizagem autónoma, mas acompanhada, no estudante), evite usar avisos (implícitos ou explícitos), ameaças ou ultimatoss como forma de coagir o estudante a implementar uma dada solução;
- Ajude os estudantes a perceberem a diferença entre **independência e autonomia**;
- **Evite um discurso pela negativa**, com muitas afirmações extremadas do tipo “sempre” ou “nunca”;
- Evite elogiar o comportamento de um estudante se esse elogio não for sincero, o estudante vai perceber e isso vai afetar a **confiança** dele em si. Contudo, lembre-se que se não tiver nada para elogiar num dado estudante, isso é estranho, e pergunte-se porque será que isso acontece;
- **Procure não ser defensivo** nem contra-atacar se um estudante o criticar a si, a algum colega seu, ao curso ou ao próprio IST, mas não permita que o estudante expresse as suas opiniões de uma forma desrespeitosa – o tutor também exerce uma função pedagógica junto do estudante ao nível dos valores;

Nota importante: cada tutor é Tutor à sua maneira, e está certo, porque o estilo de cada um imprime um cunho pessoal à tutoria. Estas indicações gerais devem, pois, ser seguidas no respeito por esse estilo, desde que também no respeito pela pessoa do aluno, regra essencial ao funcionamento da Tutoria.

9.3 Comunicar à Distância

Por vezes, a distância e a dificuldade em conciliar disponibilidades são uma das dificuldades apresentadas, tanto pelos tutores como pelos tutorandos. Neste sentido, uma das soluções mais viáveis é criar momentos de contacto à distância. O Técnico disponibiliza toda a informação que necessita para criar aulas ou reuniões à distância, disponibilizando todos os recursos. Poderá consultar mais informação através do link <https://tecnico.ulisboa.pt/pt/aulas-por-videoconferencia/>.

10. DESAFIOS FREQUENTES

O ESTUDANTE QUE NÃO SE CONSEGUE CONTATAR

No início de cada ano letivo, o Tutor fica de imediato com os contactos do estudante (tipicamente **e-mail**, telemóvel, telefone fixo ou morada, conforme os casos). Contudo, alguns estudantes não conseguem estar contactáveis por nenhum destes meios. O Tutor poderá tentar o contacto durante três semanas, aproximadamente. Se ao fim deste período não conseguir contactar o estudante (em cursos de dimensões mais reduzidas os Tutores contactam, por vezes, os estudantes diretamente nas salas de aula), é fundamental informar a equipa do NDA - nda@tecnico.ulisboa.pt.

O ESTUDANTE QUE APARECE À 1ª REUNIÃO E DEPOIS COMEÇA A FALTAR

Quanto mais variação houver na presença de elementos do grupo de Tutorandos de cada Tutor, menor a probabilidade de que se venha a constituir um grupo, o que tornará mais limitado o âmbito do Programa. **É importante que todos estejam presentes.**

Se algum estudante tiver de faltar mesmo (é raro acontecerem impedimentos realmente válidos), espera-se que contacte o Tutor para o avisar dessa falta com a devida antecedência. Se o estudante faltar, sem aviso, a mais de uma reunião, poderá ser contactado pelo docente, quer para averiguar das razões para essa falta, quer para avaliar o cumprimento dos objetivos de trabalho com que se comprometeu (se for caso disso). **É comum faltar para evadir o incumprimento de uma tarefa.** Se a razão para a falta (sobretudo se não avisada previamente) não parecer válida ao docente, este deve mencionar a sua opinião a esse respeito SEM PUNIR.

Se houver **incumprimento repetido**, o Tutor poderá agendar uma reunião individual com o Tutorando, com o claro objetivo de averiguar da vontade de o estudante permanecer no Programa (ninguém é, ou deve ser obrigado a participar). A uma nova falta do mesmo elemento não deve seguir-se mais nenhum contacto por parte do docente, que deverá informar a equipa do NDA.

Não é demais lembrar que este programa é um recurso que é oferecido ao aluno, e que é responsabilidade dele (e não do docente) o seu usufruto.

O ESTUDANTE QUE QUER ABANDONAR O IST/ENSINO SUPERIOR

A **perca de um elemento cria uma enorme pressão sobre o grupo**, que poderá sentir um acentuado decréscimo ao nível da cooperação entre os elementos ou um acentuado aumento dos níveis de conflito (efeito de contaminação), pelo que é muito importante estabelecer a regra, desde o início, de que o elemento que parte deve despedir-se do Tutor e dos colegas, apresentando, se possível, as suas razões para ir embora. Devem evitar-se situações de culpabilização ou crítica não-constructiva.

Se o estudante manifesta vontade de abandonar o IST e não apenas o Programa, a equipa do NDA pode ser avisada, e o estudante contactado no sentido de poder esperar um contacto por parte do Tutor ou da Coordenação. Estes estudantes não serão “convencidos” a ficar; contudo é importante para eles e para a instituição que as razões do abandono possam ser avaliadas e o processo de abandono acompanhado, tanto quanto possível.

O ESTUDANTE QUE É INTEGRADO NUM GRUPO DE TUTORANDOS PRÉ-EXISTENTE

Quando um elemento do grupo parte, quando um estudante ficou sem Tutor ou nunca teve um, a questão da entrada tardia de um novo elemento para um grupo pré-existente acaba por se colocar e mais uma vez se pode prever alguma perturbação no funcionamento do grupo.

O novo estudante deve ser apresentado ao restante grupo de Tutorandos numa reunião de grupo na qual deverá ficar a par do que já foi anteriormente realizado.

Se quem é substituído é o docente, é necessário contar com o docente mais “antigo” para “passar a pasta”, sendo que o “substituto” fará melhor em não fazer (quase) nada no início: ouvir atentamente, questionar e deixar claro que respeita o seu antecessor e o valor da equipa que “lhe caiu em sorte”.

O ESTUDANTE QUE ESTÁ COM DIFICULDADES PESSOAIS

O docente pode ter de lidar, ocasionalmente, com situações de crise pessoal ou académica dos estudantes (p.ex. doença de familiar ou do próprio, complicações no relacionamento amoroso ou familiar, dificuldades económicas). Um primeiro aspeto que gostaríamos de salvaguardar: se um estudante verdadeiramente confiar no docente, **é provável que o procure numa situação de crise aguda** e esse seria um **critério excelente de que o docente estaria a cumprir com mestria as suas funções**. Numa situação de crise, o estudante poderá apresentar tipicamente um de três comportamentos que geralmente são bastante perturbadores para o seu interlocutor:

- Chorar;
- Gritar/zangar-se;
- Entrar em pânico.

Qualquer destes comportamentos é, por assim dizer, normal numa situação de crise e deve ser encarado com uma certa tranquilidade (a que for possível) por parte do docente que, acima de tudo, deve **evitar emitir juízos de valor** que só iriam agravar a crise (do tipo “controle-se ou “já viu a figura que está a fazer?”). Qualquer ação da parte do Tutor só deve ser tomada (a menos que exista perigo para a sua integridade física, para a do estudante ou para terceiros) depois desta “explosão emocional” estar debelada.

Assim,

1. Poderá **organizar previamente a informação** relativa aos recursos que estão disponíveis para lidar com uma situação deste tipo (SERVIÇOS DE SAÚDE, NDA), reconhecendo os limites da sua capacidade de atuação e estando preparado para encaminhar logo que necessário;
2. Procure **conter a sua própria ansiedade**, agindo calmamente, de modo a comunicar segurança ao estudante;
3. **Oiça e observe** com atenção o que está a passar-se, procurando entender o ponto de vista do estudante (mesmo que lhe pareçam mais óbvios os pontos de vista de terceiros “envolvidos na narrativa” – pais ou colegas seus, por exemplo);
4. Auxilie o estudante a **recuperar o controlo**, verificando os seus suportes sociais (amigos, colegas, pais) e assegurando-se que o estudante sai da situação em segurança; marque com o estudante uma nova hora para fazer um “*follow-up*” da situação; é frequente o estudante sentir vergonha após uma situação de descontrolo, se possível liberte o estudante desse “peso”, assegurando-lhe que em situações de crise por vezes as pessoas perdem as “estribeiras”;
5. Procure perceber se o estudante poderá precisar de **ajuda profissional**, e nesse caso reencaminhe-o para o serviço adequado (em caso de dúvida, contacte esses serviços em <https://saude.tecnico.ulisboa.pt/>).

COMPORTAMENTOS QUE PODERÃO EXIGIR UMA INTERVENÇÃO PROFISSIONAL NA ÁREA DA PSICOLOGIA

- Comportamentos alimentares extremos e/ou alterações de peso demasiado bruscas;
- Uso prolongado de álcool e/ou drogas;
- Solidão e isolamento social;
- Problemas económicos e/ou dívidas de jogo;
- Comportamentos súbitos e incharacterísticos para o estudante: violência ou resultados académicos muito baixos;
- Insónia persistente ou padrões de sono muito irregulares;
- Alterações de humor bruscas e acentuadas;
- Ansiedades relativas à identidade sexual ou à sexualidade em geral;
- Alucinações ou ideias paranoides (sobretudo se o estudante não tem noção de que o são);
- Ideação suicida (leve a sério todos os comportamentos que poderão indiciar a presença de ideação suicida, inclusive as piadas);
- Comportamentos de automutilação ou tentativas de suicídio anteriores;
- Abuso da Internet.

ACONTECIMENTOS QUE PODEM ORIGINAR PREOCUPAÇÃO E EXIGIR, EVENTUALMENTE, UMA INTERVENÇÃO PROFISSIONAL

- Perda recente de uma pessoa significativa (luto), sobretudo se a morte foi súbita, se se trata de pais, irmãos, avós ou namorados/as, e sobretudo se foi um suicídio;
- Insucesso académico marcado;
- Término de uma relação significativa;
- História de doença mental na família;
- História de violência na família;
- História de abuso sexual.

O ESTUDANTE QUE APRESENTA DIFICULDADES ACADÉMICAS

O Tutor poderá ser confrontado com um estudante (por assim dizer, “alvo privilegiado” deste Programa de Tutorado) com dificuldades académicas persistentes, desmotivação ou mesmo negligência em relação às suas responsabilidades como estudante. **A situação poderá ser particularmente difícil se o estudante não reconhecer que o seu comportamento é problemático, se não aceitar ajuda, se não acreditar que pode ser ajudado ou ainda se o próprio Tutor não souber o que fazer** e assim se sentir desmotivado ante a perspectiva de acompanhar um “mau” aluno ao longo do seu percurso no IST (alguns Tutores dizem-nos “fui sempre bom aluno, os meus amigos eram todos bons alunos... não sei o que fazer em relação a um aluno de baixo rendimento académico”). Nestes casos, referenciar para o NDA ou solicitar algum *coaching* sobre como proceder ao acompanhamento poderão ser alternativas válidas.

COMPORTAMENTOS ACADÉMICOS QUE PODEM/DEVEM GERAR PREOCUPAÇÃO

- Baixo rendimento académico recorrente (em teste, exames e trabalhos práticos);
- Fraca pontualidade e/ou assiduidade às aulas (sem uma justificação válida, e sobretudo quando os resultados académicos são abaixo do expectável);
- Dificuldade extrema em entregar trabalho e /ou cumprir prazos (sem que haja uma justificação válida para esse comportamento);
- Preocupação intensa com o rendimento académico, a um ponto em que parece que nada mais existe para o estudante;
- Atitude de grande negligência e despreocupação (aparentes) em relação ao IST em geral ou ao rendimento académico em particular (ver o que dissemos anteriormente sobre os estudantes orientados para o insucesso);
- Atitude de crítica excessiva (sobretudo se infundada) em relação ao IST, aos métodos de ensino, aos docentes ou ao curso;
- Medo intenso de falhar ou vergonha acentuada por ter falhado;
- Ansiedade às avaliações, intensa e impeditiva de um rendimento académico compatível com os conhecimentos adquiridos;
- Sentimento de inferioridade em relação aos outros estudantes;
- Desmotivação académica acentuada e/ou prolongada;
- Problemas acentuados e/ou prolongados de concentração, memória ou de competências de organização do estudo;
- Dificuldades marcadas com a escrita e/ou com a leitura;
- Atitude “oca” de motivação associada a adiamentos sistemáticos (procrastinação).

Quando o Tutor identificar um estudante com estas características, deve informar a equipa do NDA do mesmo, para que se possam pensar estratégias de intervenção rápidas e apropriadas a cada caso, de entre as quais podemos explicitar: inscrição do estudante num dos workshops para alunos, nomeadamente o “Prescrever a Prescrição”, realização de reuniões com o Tutor e com técnicos do Programa de Tutorado. Nos estudantes que se enquadrem nesta situação, o acompanhamento pode ser feito pelo Tutor, recorrendo a alguns materiais de apoio disponíveis na página do Tutorado ou sugerindo um acompanhamento individualizado do estudante para os Serviços de Saúde (em situação de sofrimento psicológico e/ou psiquiátrico). Em todo o caso, é importante que se perceba, de novo, que o objetivo é sempre responsabilizar o estudante, tão precocemente quanto possível, pelo seu processo de aprendizagem e não o substituir-se ao estudante na resolução dos desafios que se lhe colocam.

O ESTUDANTE “EXEMPLAR” QUE NÃO SENTE NECESSIDADE DO TUTORADO

Os estudantes que têm um elevado rendimento académico e/ou que têm bastantes contactos com outros colegas e/ou docentes do IST não sentem, muitas vezes, necessidade de participarem ativamente no Tutorado, muitas vezes até por uma questão de orgulho. Naturalmente, ninguém pode ser obrigado a participar e há até docentes que não vêem utilidade na participação destes estudantes no Programa. Contudo, **há vários argumentos para que estes estudantes sejam integrados no Tutorado:**

- A sua integração no IST e no seu curso sai reforçada, com prováveis benefícios em termos de rendimento académico (se o Tutorado passa a fazer parte da cultura do seu curso, “ficar de fora” não é bom);

- Numa perspetiva de longo prazo, muito provavelmente o estudante poderá otimizar o seu rendimento académico pelo facto de ter um docente que está “por dentro” do curso e da realidade do seu ano e o acompanhará ao longo de todo o seu percurso, pensando exclusivamente no que poderá ser melhor para aquele estudante particular (função de “guia” do Tutor);
- Para os Tutores, o contacto com estes estudantes aumenta significativamente a motivação para o Tutorado, auxiliando-os a ter uma visão mais realista do curso, nomeadamente das “queixas” dos alunos com baixo rendimento académico;
- Os estudantes mais aplicados têm, frequentemente, ótimos *feedbacks* a dar sobre o modo como determinadas disciplinas funcionam, podendo deste modo contribuir para um melhor funcionamento das mesmas, do qual serão grandes beneficiários;
- O grupo de Tutorandos sairá enriquecido pela diversidade dos seus participantes, conseguindo muitas vezes os estudantes mais aplicados “puxar” os outros, conseguindo-se ainda um funcionamento mais interessante para todo o curso (que deste modo fica “menos clivado” entre “bons” e “maus” alunos);
- Os estudantes de elevado rendimento académico podem ser encaminhados pelo Tutor para o Workshop “De Bom a Excelente” promovido pelo NDA ou integrados precocemente em projetos de investigação do seu Tutor ou do seu Departamento.

O ESTUDANTE QUE APARECE COM OS PAIS

Alguns estudantes do Ensino Superior “aparecem” na Universidade com uma presença excessiva por parte dos pais, que muitas vezes são demasiado protetores em relação ao filho. Esta realidade é verdadeira para estudantes de elevado e de baixo rendimento académico e inclui, muitas vezes, progenitores que estão, de alguma forma, ligados ao IST. Nesta fase da vida do estudante, em que se pretende que se autonomize em relação à família, este tipo de proteção é indesejado, pelo que se propõem aos Tutores que **limitem ao máximo os contactos com os pais dos seus Tutorandos** e que insistam num contacto direto com o estudante, para a resolução de toda e qualquer questão.

Adicionalmente, o NDA recorda os Tutores que **nenhuma** informação académica sobre os alunos maiores de idade pode ser fornecida aos pais ou outras entidades.

O ESTUDANTE DESLOCADO, DESPORTISTA DE ALTA COMPETIÇÃO OU PORTADOR DE DEFICIÊNCIA

Todos estes estudantes merecem uma atenção especial por parte do Tutor, contudo nem todos parecem disponíveis para usufruir desse recurso (em particular, e paradoxalmente, os estudantes deslocados, sempre desejosos de passar “em casa” tanto tempo quanto possível). A Coordenação do Curso, a Coordenação do Tutorado e a Secretaria de Graduação/Dra. Carolina Ferreira (em particular no caso dos estudantes portadores de deficiência) devem ser contactados sempre que o Tutor sinta que o estudante está com dificuldades e não está a conseguir usufruir devidamente do Tutorado.

O ESTUDANTE COM DÚVIDAS EM RELAÇÃO AO CURSO E QUE PENSA PEDIR TRANSFERÊNCIA DE CURSO

Tipicamente, este estudante vê pouca utilidade no Tutorado porque não se sente muito implicado no curso em que foi colocado; contudo, pode ser importante que tenha algum acompanhamento no processo de mudança (e recordamos que muitos destes alunos acabam por continuar no curso para onde entraram).

O ESTUDANTE COM DIFICULDADES FINANCEIRAS

O Instituto Superior Técnico, principalmente a Área de Transferência e Tecnologia, tem envidado esforços para conseguir captar a atenção de Mecenas que se interessem por financiar os estudos de alunos com dificuldades económicas. Neste sentido, têm-se efetivados diversos protocolos entre o Técnico e alguns Mecenas, com a finalidade de apoiar diversos estudantes. Até ao momento já foram atribuídas 20 Bolsas de Estudo. Esta é uma boa forma de apoiar estudantes que tenham dificuldades financeiras pelo que poderá encaminhar os estudantes para a nossa página (<https://nda.tecnico.ulisboa.pt/bolsas-de-estudo/>) ou diretamente para o NDA.

11. MATERIAL COMPLEMENTAR

TEXTOS DISPONIBILIZADOS NA PÁGINA DO NDA -

Aprender a Aprender

- [Métodos de Estudo \(PDF, 137KB\)](#)
- [Dicas para Facilitar o Estudo \(PDF, 161KB\)](#)
- [Aprender a Estudar \(PDF, 358KB\)](#)
- [Como Estudar? Técnicas de Resolução de Problemas \(PDF, 51.9KB\)](#)
- [Como Estudar? Técnicas de Leitura \(PDF, 58.2KB\)](#)
- [Como Estudar? Técnicas de Memorização \(PDF, 95.6KB\)](#)
- [Aprendizagem Máxima e Esforço Mínimo \(PDF, 237KB\)](#)
- [Concentração, a Chave para um Estudo Eficaz \(PDF, 50.1KB\)](#)
- [Estratégias de Aprendizagem \(PDF, 170KB\)](#)
- [Onde Estudar? \(PDF, 208KB\)](#)
- [Como ser um Excelente Aluno \(PDF, 262KB\)](#)
- [Estudantes Bem e Mal Sucedidos \(PDF, 104KB\)](#)
- [Porque é que tenho de ir às aulas? \(PDF, 908KB\)](#)
- [Preparação para os Exames \(PDF, 445KB\)](#)
- [Preparação para a Época de Exames \(PDF, 175KB\)](#)
- [Ansiedade e Exames \(PDF, 293KB\)](#)
- [Dominar a Ansiedade na Matemática \(PDF, 495KB\)](#)
- [Técnicas de Leitura de um Livro de Matemática \(PDF, 343KB\)](#)
- [Estratégias de Estudo em Física \(PDF, 89.7KB\)](#)
- [Estratégias de Estudo em Química \(PDF, 101KB\)](#)
- [A Student's Guide to College](#)

Expressão Escrita

- [Academic writing – Sciences](#)
- [Plagiarism](#)
- [Plagiarism Checkers](#)

Expressão Oral

- [Giving effective presentations](#)
- [PowerPoint: More than presentations](#)

Ética

- [Declaração Universal dos Direitos Humanos](#)
- [Carta de Direitos e Garantias ULisboa 2015 02 16 \(PDF, 163KB\)](#)
- [Código de Conduta e Boas Práticas ULisboa 2015 02 1\(PDF, 207KB\)](#)

- [Regulamento Disciplinar dos Estudantes da Universidade de Lisboa](#)

Gestão do Stress

- [Atividades de Prazer \(PDF, 660KB\)](#)
- [Relaxamento \(PDF, 172KB\)](#)
- [Otimismo Como Suporte \(PDF, 104KB\)](#)
- [Resiliência \(PDF, 436KB\)](#)
- [Suporte Social \(PDF, 48KB\)](#)

Gestão do Tempo

- [Conquistar a procrastinação \(PDF, 352KB\)](#)
- [Como vencer a procrastinação? \(PDF, 100KB\)](#)
- [Dicas sobre gestão do tempo \(PDF, 60KB\)](#)
- [Gerir energia: A verdade sobre gestão de tempo \(GAPsi-FCUL\) \(PDF, 356KB\)](#)
- [Planificação do estudo e gestão de recursos \(PDF, 454KB\)](#)
- [How to learn to plan in 4 steps \(Vídeo\)](#)
- [How do you set priorities? \(Vídeo\)](#)
- [Quit procrastination \(Vídeo\)](#)
- [Routines and Procrastination \(Vídeo\)](#)
- [Procrastination \(Vídeo\)](#)
- [Procrastination](#)
- [Distractions](#)
- [Digital distractions](#)
- [Using planners and calendars](#)
- [Semester action plan](#)
- [Weekly action plan](#)
- [Priorities worksheet: Must do, Should do, Could do](#)
- [Priorities worksheet: A, B, C and D](#)
- [Goal tracker](#)
- [Time management inventory](#)

Trabalho em Equipa

- [Assertividade \(PDF, 510KB\)](#)
- [Formação e Dinâmica do Trabalho em Equipa \(PDF, 68KB\)](#)
- [Trabalho em Equipa \(PDF, 308KB\)](#)
- [Saber Dar e Receber *Feedback* \(PDF, 1.10MB\)](#)
- [Voo dos Gansos! \(PDF, 64KB\)](#)

Problemas mais Frequentes

- [Estudar longe de casa \(PDF, 422KB\)](#)
- [Ansiedade nos exames \(PDF, 212KB\)](#)
- [Questões Vocacionais \(PDF, 68KB\)](#)
- [Perfeccionismo \(PDF, 308KB\)](#)
- [Problemas de sono \(PDF, 404KB\)](#)
- [Estratégias para uma boa noite de sono \(PDF, 180KB\)](#)
- [Porque te sentes mal? \(PDF, 88KB\)](#)
- [Ansiedade ou depressão \(PDF, 136KB\)](#)
- [Depressão \(PDF, 460KB\)](#)
- [Autoestima \(PDF, 172KB\)](#)
- [Não, não estás a ficar maluco/a \(PDF, 96KB\)](#)
- [Intimidade \(PDF, 172KB\)](#)
- [Luto \(PDF, 204KB\)](#)

Mercado de Trabalho

- [Estou a acabar o meu curso e agora? \(PDF, 356KB\)](#)
- [No trilho do 1º. emprego \(PDF, 64KB\)](#)
- [A entrevista de seleção profissional \(PDF, 132KB\)](#)
- [Gung Ho \(PDF, 184KB\)](#)

12. CONSIDERAÇÕES FINAIS

“Humildade, curiosidade, flexibilidade, segurança em si próprio, paciência, consistência, coerência, convicção, pro-atividade e inteligência emocional é todo um conjunto de competências que dificilmente esperamos encontrar numa só pessoa ou profissional, mas é isso mesmo que se apresenta como indispensável para definir um bom docente, ao lado de aptidões como a visão e a sabedoria.” As palavras de Bou Pérez em *Coaching para Docentes* aplicam-se por maioria de razão a todos os que, voluntariamente, se dedicam a acompanhar estudantes dos primeiros anos ao longo do seu percurso académico no IST.

As recompensas pelo desempenho desta tarefa num contexto cultural onde as práticas de tutoria são ainda relativamente exógenas, encontram-se descritas no livro “Programa de Monitorização e Tutorado: oito anos a promover a integração e o sucesso académico no IST” (editado pelo Conselho Pedagógico e o NDA - em 2011), nos depoimentos de vários docentes (Parte 3) e disponível na página do NDA - (tutorado.tecnico.ulisboa.pt).

A tutora Marta Gomes resume alguns desses benefícios: ‘melhoria das competências de relacionamento com os alunos’, ‘enriquecimento pedagógico’, contato com a coordenação do curso e com os restantes tutores do curso, participação em ações de formação promovidas pelo NDA - , com as possibilidades de troca de experiências com outros colegas do IST.

Sendo um programa transversal a todos os departamentos do IST, o Tutorado tem o potencial de envolver a Escola num diálogo que, partindo da reflexão sobre o processo de ensino-aprendizagem no Ensino Superior e o insucesso, poderá gerar um impulso de mudança, do qual o Conselho Pedagógico e a Área Académica serão interlocutores privilegiados.

No equilíbrio entre as exigências e as gratificações da função de tutor vai sendo gerido, ano após ano, o Programa de Tutorado, sempre acreditando que uma boa forma de servir a Escola é através da promoção de sinergias entre estudantes e docentes.

Um feliz ano letivo para si, e para os seus tutorandos! Conte connosco!

13. SUGESTÕES DE LEITURA COMPLEMENTAR

Aprendizagem Auto-Regulada pelo Estudante – Perspectivas Psicológicas e Educacionais, de A. Lopes da Silva, A. M. Veiga Simão, Porto Editora: Porto

Coaching para Docentes: motivar para o Sucesso, Pérez, J. F. Bou Porto: Porto Editora

Como Orientar Hacia la Construcción del Proyecto Profesional, de M. L. Rodríguez Moreno. Ed. Desclée de Brouwer: Billao

Conselho Pedagógico e Gabinete de Apoio ao Tutorado (2011). Programa de Monitorização e Tutorado: Oito anos a promover a integração e o sucesso académico no IST. Disponível em: <https://nda.tecnico.ulisboa.pt/tutorado/livro-do-tutorado/>

Effective Teaching in Higher Education, de G. Brown Medeleine Atkins, Routledge Falmer: NY & London

Helping College Students Succeed, de G. Hirsh, Routledge Falmer: NY & London

Learning Together – Peer Tutoring in Higher Education, de Nancy Falchikov, Routledge Falmer: NY & London

Manual de Tutoria Universitária – Recursos para a Acção, de Sebastián Rodriguez Espinar (Coord.), Col. Educación Universitária, Ed. Octaedro/ICE UB

Personal Tutoring in Higher Education, L. Thomas, P. Hixenbaugh (Eds.), Trentham Books: Stoke on Trent (UK) & Sterling (USA)

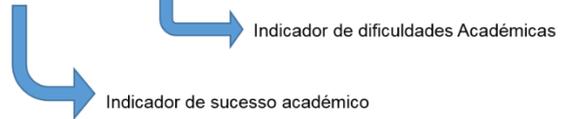
Programa de Monitorização e Tutorado: Oito anos a promover a integração e o sucesso académico (2011) Conselho Pedagógico/ , IST Press

Teaching and learning STEM: A practical guide. Felder, R. M., & Brent, R. (2016). John Wiley & Sons.

ANEXO I. GRELHA DE DESEMPENHO

Número	Nome	Fase de Ingresso	Nota de Seriação	Média das Disciplinas	Taxa de Aprovação		1º Ano		2º Ano		3º A
					1º Sem	2º Sem	1º Sem	2º Sem	1º Sem	2º Sem	1º Sem
85308	Vera Martinez Pinto de Almeida Atanásio		-	16.58	0%	0%	■ ■ 9.0 / 9.0	■ 4.5 / 4.5	□ ■ ■ ■ ■ 19.5 / 24.0	■ ■ ■ ■ ■ 24.0 / 24.0	□ □ □ □ □ 0.0 / 24.0
87389	Alexandra Miguel Ramalho Parbat		162,00	15.25	0%	0%	□ ■ ■ ■ ■ 12.0 / 30.0	□ □ □ ■ □ 3.0 / 22.5			
87371	Bernardo Maria Fernandes Ferreira		162,00	15.5	0%	0%	■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ 30.0 / 30.0	■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ 30.0 / 30.0	□ □ □ □ □ □ □ □ 0.0 / 30.0		

- Aprovado em 2017/2018
- Aprovado noutro ano lectivo
- Inscrito e não aprovado em 2017/2018
- Reprovado em 2017/2018
- Inscrito e não aprovado noutro ano lectivo



ANEXO II. PROGRAMAS DE FORMAÇÃO PARA DISCENTES

Ética para Estudantes

- **Objetivos:** Auxiliar os estudantes participantes a entender as questões e dilemas morais que mais frequentemente se colocam nas suas áreas específicas de estudo.

Microsoft PowerPoint para Estudantes

- **Objetivos:** Utilizar as funcionalidades do Microsoft PowerPoint para construir apresentações com aspecto profissional.

Microsoft Word para Estudantes

- **Objetivos:** Utilizar as funcionalidades avançadas do Microsoft Word para elaborar teses, trabalhos e outros documentos académicos de forma rápida, profissional e eficaz.

Microsoft Excel para Estudantes

- **Objetivos:** Conhecer as técnicas avançadas do Microsoft Excel.

Comunicar em Público

- **Objetivos:** Compreender alguns pressupostos base de uma exposição oral, permitindo aos formandos adquirir conteúdos simples mas que asseguram uma exposição em público bem sucedida.

Gestão do Tempo

- **Objetivo:** Aprender estratégias importantes à gestão do tempo na vida académica e futura vida profissional.

Trabalho em Equipa

- **Objetivo:** Aprender estratégias importantes para um trabalho em equipa de sucesso.

Expressão Escrita

- **Objetivo:** Conhecer as regras da escrita e da elaboração de trabalhos científicos.

De Bom a Excelente

- **Objetivos:** Aprender ferramentas que permitam otimizar o rendimento académico e desenvolver competências necessárias no mercado de trabalho.

Para Prescrever a Prescrição

- **Objetivos:** Aprender técnicas de estudo e desenvolver estratégias de aprendizagem para melhorar o rendimento académico.

Dia de Orientação dos Delegados

- **Objetivos:** Desenvolvimento e treino de competências de liderança, trabalho em equipa, estilos de comunicação e resolução de conflitos.

NOTA: Os Programas e próximas datas de cada ação de formação poderão ser consultados na página do NDA - (nda.tecnico.ulisboa.pt) no separador Formação >> Estudantes.