

DOCUMENTO DE APOIO

Exemplo - Projeto de Estágio

Um exemplo possível de Projeto de Estágio submetido à Comissão de Estágios

Versão 1.0.0 · 31/05/2026 · Elaborado por pares

AVISO IMPORTANTE – LÊ ANTES DE USAR

Este documento é, como o próprio título diz, um exemplo. Serve para acalmar ansiedades e dar uma primeira vista ao que é esperado que faças neste primeiro passo formal de acesso ao APJ. Para bem da aprovação do teu projeto, não copies integralmente o conteúdo deste documento para submeter como projeto, e trabalha na tua proposta de projeto junto com a/o tua/teu orientadora. Consulta os guias de apoio ao preenchimento e outros recursos disponíveis em <https://psihubpt.org/recursos.html>. Vai correr bem.

CONTEÚDO DO PROJETO

1. Sumário

O presente projeto de estágio, em regime de trabalho autónomo e independente, visa fornecer acompanhamento psicológico a crianças, adolescentes e adultos em regime presencial e online, com sessões semanais de supervisão e reuniões quinzenais de intervisão. Além do atendimento clínico, o estágio inclui ações de formação e o desenvolvimento de uma plataforma online para divulgação de serviços e conteúdos de psicologia. O objetivo é melhorar o bem-estar psicológico dos pacientes, reduzir a incidência sintomática e promover mudanças comportamentais. Em paralelo, prevê-se proceder ao desenvolvimento de ações formativas de sensibilização de profissionais que intervêm em processos de acumulação de animais em que existe doença mental.

2. Local de Estágio

CLÍNICA CAGARRO – com sede no Corvo e presença em Paris, Nova Iorque e Tóquio.

3. Caracterização

A CLÍNICA CAGARRO é uma clínica constituída em 2025, com o objetivo de tornar o apoio psicológico mais acessível à comunidade, no âmbito do projeto "VAIS SER FELIZ A BEM OU A MAL". Fornece consultas de Psicologia e Psicoterapia, em regime presencial ou online, destinadas a crianças, jovens e adultos, utilizando uma abordagem integrativa do indivíduo.

3. Carga horária semanal

35h

4. Análise de necessidades

A população-alvo inclui crianças (por vezes com dificuldades de aprendizagem ou desenvolvimento), e adolescentes e adultos (com sintomas decorrentes de quadros de ansiedade e depressão), cujas necessidades de intervenção incluem o controlo da sintomatologia, o apoio emocional e psicológico e o desenvolvimento de habilidades sociais e emocionais. A análise das necessidades faz-se através de entrevistas semi-estruturadas e observação direta, com objetivos terapêuticos definidos, usando o questionamento socrático com vista à autorreflexão, à reestruturação de crenças mal adaptativas, à modificação do comportamento e à promoção do bem-estar. O modelo de intervenção é dinâmico e integrativo, adaptado às necessidades do paciente.

5. Estabelecimento de objetivos

O principal objetivo do estágio consiste no acompanhamento psicológico da população-alvo, visando o desenvolvimento das competências teórico-práticas necessárias a estabelecer objetivos terapêuticos, avaliar e intervir psicologicamente de forma individual. Prevê-se a dedicação de 15 a 20 horas semanais a sessões de acompanhamento psicológico, supervisionado por um psicólogo experiente, com sessões quinzenais de intervisão. Para além do trabalho direto com pacientes, será dedicado tempo ao estudo dos casos, à criação de um projeto online para promoção da atividade profissional da estagiária e a formações complementares para aprofundar as suas competências. Como objetivo final pretende-se melhorar o bem-estar psicológico dos pacientes e reduzir a incidência sintomática.

6. Avaliação Individual

A avaliação preliminar individual utiliza entrevistas clínicas não-estruturadas para compreender as dificuldades dos pacientes, com foco nas emoções, sentimentos, comportamentos e cognições. Após a entrevista inicial e, apenas quando se mostre necessário, poderão ser aplicadas provas psicológicas tais como Escalas de Inteligência de Weschler ou a Figura Complexa de Rey-Osterrieth. O diagnóstico baseia-se em obras teóricas tais como o "Diagnóstico Psicanalítico" de Nancy McWilliams ou "Psicologia Clínica" de R. J. Comer, norteadas pelo modelo integrativo.

7. Avaliação Grupal

Não se aplica.

8. Avaliação Organizacional

Não se aplica.

9. Definição e preparação de estratégia

A principal atividade a desenvolver será o acompanhamento psicológico individual, maioritariamente de adultos, com queixas de sintomas depressivos, de ansiedade e processos de luto. Será usado um modelo de linguagem conversacional tendo por base uma abordagem dinâmica, usando uma terapia não directiva (terapeuta como espelho), centrada na pessoa e promotora da autoaceitação, autodeterminação e autorrealização. Caso se mostre necessário ou relevante, após a entrevista inicial serão realizadas provas psicológicas e poderão ser usadas técnicas de relaxamento. Poderão existir limitações derivadas da intervenção ser low-cost, bem como por ser realizada por uma estagiária com menor experiência profissional clínica.

10. Verificação e validação

A verificação e validação do acompanhamento psicológico são realizadas considerando as necessidades da população-alvo e a visão da CLÍNICA CAGARRO. A estratégia de intervenção proposta é aquela que é possível ser levada a cabo num estágio, com apoio

do grupo de intervenção, das sessões regulares de supervisão, do estudo continuado e da curiosidade epistemológica que deve caracterizar os/as candidatos/as a psicólogos/as.

11. Planeamento da intervenção

A principal tarefa será o acompanhamento psicológico individual. O acompanhamento psicológico dos pacientes será feito de forma autónoma desde o início do estágio, com um mínimo de 4 e um máximo de 20 casos semanais, aumentando gradualmente, consoante a procura e a capacidade de trabalho da estagiária. A monitorização do trabalho da estagiária e o esclarecimento de dúvidas serão feitos durante as reuniões semanais com a orientadora e com a supervisora, quinzenalmente no grupo de intervenção interna da CLÍNICA CAGARRO e informalmente, sempre que necessário, através do estudo permanente. A estratégia de intervenção proposta é adequada às necessidades da população-alvo e à visão da CLÍNICA CAGARRO, sendo validada pelo apoio do grupo de intervenção, supervisão regular e estudo contínuo.

A participação em formações complementares está prevista e será planeada conforme a disponibilidade da estagiária e das formações disponíveis. Além das formações formais, o estudo permanente e a leitura de mangás são considerados importantes para o desenvolvimento profissional contínuo. As consultas online serão realizadas através da plataforma Google Meets, garantindo a privacidade e confidencialidade dos dados. Este formato será um recurso complementar à atividade presencial, não sendo adequado para pessoas com sinais evidentes de psicopatologia ou grave desestruturação psicológica.

11. Planeamento da avaliação

O estágio será supervisionado continuamente quanto às competências teóricas e práticas, analisando os conteúdos das sessões, a capacidade de monitorizar a relação terapêutica e a redução da sintomatologia dos casos. Serão organizadas sessões semanais com a orientadora para supervisão e avaliação da evolução do estágio, dos casos acompanhados e do cumprimento do Código Deontológico da Ordem dos Psicólogos. As reuniões também avaliarão a evolução do cumprimento dos objetivos gerais. O planeamento semanal das consultas será documentado e ficará acessível à CLÍNICA CAGARRO e à orientadora.

11. Planeamento da avaliação

O estágio será supervisionado continuamente quanto às competências teóricas e práticas, analisando os conteúdos das sessões, a capacidade de monitorizar a relação terapêutica e a redução da sintomatologia dos casos. Serão organizadas sessões semanais com a orientadora para supervisão e avaliação da evolução do estágio, dos casos acompanhados e do cumprimento do Código Deontológico da Ordem dos Psicólogos. As reuniões também avaliarão a evolução do cumprimento dos objetivos gerais. O planeamento semanal das consultas será documentado e ficará acessível à CLÍNICA CAGARRO e à orientadora.

12. Bibliografia utilizada

Beck, J. S. (2013). *Terapia cognitiva-comportamental: Teoria e prática* (2ª ed.). Artmed.

Câmara, P. (2005). *Depressão na infância e relações objectais*. Climepsi.

Cláudio, V. (2017). *Psicologia e ética: O primado do humano*. Fim de Século Edições.

Godinho, P. (2025). *O impossível demora mais: Antropologia para o futuro, correntes frias da realidade e correntes quentes da esperança*. Tigre de Papel.

Gros, F. (2019). *Desobedecer*. Antígona.

Leal, I. (2008). *A entrevista psicológica: Técnica, teoria e clínica* (2ª ed.). Fim de Século Edições.

McWilliams, N. (2011). *Psychoanalytic diagnosis: Understanding personality structure in the clinical process* (2nd ed.). The Guilford Press.

Santos, J. dos (2004). *Se não sabe porque é que pergunta? Conversas com João de Sousa Monteiro*. Assírio & Alvim.

13. Estratégia profissional

Para a prática da psicologia e, de forma a saber lidar com problemas que possam ocorrer ao longo do estágio, a estratégia inclui o desenvolvimento contínuo através de formações, supervisões e intervisões. A reflexão crítica e a autoavaliação vão permitindo ajustar estratégias. Será, também, necessária a prática de atividades de autocuidado e a

utilização de comunicação assertiva. Seguir o Código Deontológico e garantir a confidencialidade são essenciais, tal como a partilha regular entre pares é fundamental para o crescimento profissional.

14. Desenvolvimento profissional contínuo

O desenvolvimento profissional contínuo envolve supervisão ao longo do estágio, uso de literatura para acompanhar casos complexos e participação em formações contínuas dinamizadas pela Ordem dos Psicólogos e outras instituições. O desenvolvimento de novas competências, bem como o contacto com outros psicólogos para troca de experiências, resultará numa prática de maior qualidade.

15. Relações profissionais

O estabelecimento de relações com psicólogos de diversas áreas e diferentes níveis de experiência é essencial. Manter o contacto com colegas, seja formal ou informalmente, proporciona momentos de grande aprendizagem e troca de experiências. De salientar que, participar em novas formações e contextos profissionais ajuda a aumentar a rede de contactos.

16. Investigação e desenvolvimento

Não se aplica.

17. Gestão de clientes

Os clientes chegam à CLÍNICA CAGARRO através de marcação de consulta ou indicadas por entidades externas com quem a CLÍNICA CAGARRO tem protocolo. Desta forma, será desejável reforçar a presença online e promover a CLÍNICA CAGARRO, formal e informalmente, sempre que possível. A manutenção da relação dos pacientes dependerá muito da relação terapêutica, cuja qualidade é essencial.

18. Qualidade

Observar o Código Deontológico da Ordem dos Psicólogos, supervisão regular e intervisão para discutir casos clínicos, formação contínua para atualização de conhecimentos, uso de métodos baseados em evidências, avaliação contínua da eficácia das intervenções, feedback dos pacientes, e manutenção da confidencialidade e privacidade dos dados. A reflexão crítica e a autoavaliação também são essenciais para aprimorar a prática profissional.

19. Auto-avaliação

Para realizar uma auto-reflexão crítica relativa à prática profissional e às competências adquiridas, planeio participar de sessões de supervisão e intervisão regulares e solicitar o feedback dos pacientes e colegas. Planeio, também, fazer autoavaliações periódicas para identificar áreas de melhoria, sabendo que a reflexão sobre casos desafiantes ajudará a aprimorar as minhas competências, bem como manter-me atualizada com a literatura científica e participar de formações contínuas.

O PsiHubPT é um projeto independente, sem fins lucrativos, sem filiação institucional. O conteúdo é informativo e não substitui aconselhamento oficial da Ordem dos Psicólogos Portugueses.