O Dia Aberto da FMUP

Contributo para o Processo de Tomada de Decisão Vocacional dos Alunos do Ensino Secundário

Elizabete Loureiro*, Isabel Lourinho*, Maria Amélia Ferreira*†

*Centro de Educação Médica da Faculdade de Medicina da Universidade do Porto; †Instituto de Anatomia, Faculdade de Medicina da Universidade do Porto

Introdução: A transição do ensino secundário para o ensino superior é reconhecida como uma importante fase do ciclo académico, revestindo assim de maior importância o acto de tomada de decisão vocacional. A maioria dos alunos refere que gostaria de receber ajuda para explorar o mundo profissional. Neste sentido, é da responsabilidade das Instituições do Ensino Superior assumir um papel mais activo neste processo. Este trabalho tem, como principal objectivo, apresentar os resultados decorrentes da análise dos questionários de avaliação dos Dias Abertos da FMUP realizados em 2005, 2006 e 2007. Métodos: O Centro de Educação Médica da FMUP através do Gabinete de Apoio ao Estudante, desenvolveu um conjunto de procedimentos conducentes à divulgação do Dia Aberto, acompanhado de um programa estruturado, assegurando o envolvimento efectivo da FMUP, financiamento e avaliação do evento. Resultados: Dos 688 participantes das 29 Instituições do Ensino Secundário que estiveram presentes nos três Dias Abertos da FMUP, foram recebidos 516 questionários (75% de respostas). Conclusões: A análise qualitativa e quantitativa dos resultados obtidos permite concluir que o Dia Aberto constitui uma experiência construtiva e útil no processo de tomada de decisão vocacional, pelo que se deve continuar a realizar este tipo de iniciativa.

Palavras-chave: Dia Aberto FMUP; Gabinete de Apoio ao Estudante FMUP; ensino secundário; decisão vocacional.

ARQUIVOS DE MEDICINA, 21(3/4):83-9

INTRODUÇÃO

O trabalho ocupa uma parte tão importante da vida dos indivíduos que a sua influência atinge quase todas as restantes áreas da existência: define quem somos, a nossa posição na sociedade e, em alguns casos, dá sentido à existência, garantindo actividades satisfatórias, um canal para a criatividade e a fonte de estimulação social (1). Por conseguinte, possuir um trabalho valorizado social e pessoalmente, aumenta a auto-estima, ajudando ao desenvolvimento de um sentido de identidade seguro e estável. No entanto, o trabalho pode também ser fonte de frustração e de *stress*, o que pode conduzir ao fracasso, contribuindo negativamente para o auto-conceito e para a realização pessoal dos indivíduos, assim como, para a criação de *stress* adicional noutras áreas de vida (2,3).

Atendendo à importância que esta área de vida assume no desenvolvimento do indivíduo e da sociedade, não é de surpreender que sejam grandes as expectativas e mesmo as pressões realizadas, de uma forma óbvia ou mais ou menos camuflada, através da família, da escola e da sociedade, para que os jovens se decidam vocacionalmente. Isto é, para que realizem escolhas escolares

e/ou profissionais adequadas que os encaminhem para a conquista de um lugar produtivo na sociedade e para o exercício bem sucedido do papel de profissional (4).

Na realidade, o projecto existencial do início da vida adulta é muito vasto, dizendo fundamentalmente respeito ao desenvolvimento da identidade ocupacional e englobando várias tarefas vocacionais, nomeadamente a inserção pré-profissional e profissional, pelo que comporta uma grande diversidade de horizontes prospectivos: (i) projectos de mobilidade a curto prazo, respeitantes às sucessivas escolhas escolares e/ ou de formação profissional, (ii) projectos a longo prazo, tendo em vista a inserção socioprofissional e abrangendo diversos planos temporais da vida adulta e, (iii) projectos mais globais, referentes a dimensões relacionais e familiares envolvendo a totalidade da vida (5).

Por este motivo, a transição do ensino secundário para o ensino superior é reconhecida como importante fase do ciclo académico (6-11), revestindo assim de maior importância o acto de tomada de decisão.

Existem estudos que indicam que a maioria dos alunos do ensino secundário, apesar das fortes aspirações para prosseguirem os estudos superiores, revelam projectos ARQUIVOS DE MEDICINA Vol. 21, N° 3/4

vocacionais pouco definidos (11,12). No entanto, parecem revelar interesse em explorar o mundo profissional no que respeita às profissões preferidas.

A maioria dos alunos refere que gostaria de receber ajuda para explorar o mundo profissional e sente necessidade de planear o seu futuro, o que ilustra a necessidade de desenvolver mais actividades diferenciadas e adequadas de exploração vocacional, que auxiliem no processo de tomada de decisão. Deveria existir, portanto, um papel mais activo não só por parte dos alunos interessados, das suas famílias, professores, escolas, mas também das Instituições que os vão receber no futuro. De facto, a construção de projectos vocacionais, quaisquer que eles sejam, resulta da negociação que o indivíduo é capaz de fazer entre as características pessoais e as oportunidades que o meio proporciona (12).

Deste modo, no âmbito de um modelo dinâmico e construtivista de intervenção (investigação/prática) de carreira, centrado na construção do projecto de vida, as modalidades e estratégias a adoptar devem ser múltiplas, tendo em consideração a articulação dos objectivos propostos, meios disponíveis e características de interacção entre os diversos sistemas da comunidade educativa de formação alargada (1).

O Centro de Educação Médica da Faculdade de Medicina da Universidade do Porto (Cem-FMUP) através do Gabinete de Apoio ao Estudante (Gae-FMUP), tem vindo a receber, através da Direcção da FMUP e da Reitoria da Universidade do Porto, inúmeras solicitações das escolas do ensino secundário para que a FMUP seja sempre representada na "Feiras de Orientação Vocacional" realizadas por estas Instituições. Dado que os pedidos têm sido cada vez em maior número e o Gae - FMUP não dispõe de recursos suficientes para dar reposta a todas as solicitações, surge o Dia Aberto da FMUP, para colmatar esta situação.

Esta iniciativa já é promovida noutras Unidades Orgânicas da Universidade do Porto ex. Semana Aberta da Faculdade de Engenharia da Universidade do Porto (17). Também em Coimbra, com uma contextualização diferente, ocorre integrado na Semana Cultural da Universidade de Coimbra (16). Na Europa, as Faculdades de Medicina Anglo – Saxónicas lideram este tipo de iniciativas, sendo exemplos Brighton and Sussex Medical

School (13), Península Medical School – Plymouth (15) e Imperial College – Londres (14), entre outros.

Este trabalho tem como principal objectivo apresentar os resultados decorrentes da análise dos questionários de avaliação do Dia Aberto realizado em 2005, 2006 e 2007, de modo a demonstrar que (i) a apresentação da FMUP e do seu curso de Medicina (que é multifacetado, na medida em que permite abrir portas a um leque diversificado de perspectivas profissionais quer a nível clínico, quer académico, quer de investigação científica), dirigida aos alunos em fase de conclusão do ensino secundário ou na fase de selecção da área educativa, é um bom meio de adjuvar no processo de tomada de decisão vocacional e, (ii) cumprir a missão social da FMUP, na prestação de um serviço à comunidade.

MÉTODOS

O Gae - FMUP, no decurso do mês de Outubro (2004, 2005 e 2006) enviou convites para escolas secundárias, externatos e colégios dos distritos do Porto, Aveiro, Braga, Guarda, Viana do Castelo, Vila Real e Viseu, possibilitando a inscrição de um máximo de 15 alunos por escola, para participação no Dia Aberto da FMUP, a realizar em Janeiro do ano seguinte. Em Dezembro de cada ano, são confirmadas as presenças das escolas assim como toda a programação para o Dia Aberto. O I Dia Aberto decorreu no dia 24 de Janeiro de 2005, o II Dia Aberto, no dia 25 de Janeiro de 2006 e o terceiro realizou-se no dia 24 de Janeiro de 2007.

Aos participantes é propiciado um programa com palestras e visitas guiadas estando envolvido o corpo docente da FMUP, bem como os Serviços/Departamentos Básicos e Clínicos da FMUP e a Associação de Estudantes da FMUP (Aefmup).

Para cumprir o programa, designadamente a realização das palestras sobre "O Curso de Medicina: a perspectiva dos professores e estudantes", são convidados professores dos anos básicos e dos anos clínicos com o objectivo de partilharem o seu percurso no mundo da Medicina; o Presidente da Associação de Estudantes intervém na perspectiva de situar o seu percurso académico na FMUP. Habitualmente há também uma

Tabela 1 - Número de participantes no Dia Aberto da FMUP.

	Escolas	Alunos	Professores	Total de Participantes
I Dia Aberto (2005)	13	167	26	193
II Dia Aberto (2006)	13	202	32	234
III Dia Aberto (2007)	21	227	34	261

Loureiro E et al Dia Aberto da FMUP

actuação da Tuna de Medicina. No período da tarde, os estudantes são organizados em 6 grupos, dirigidos por 6 estudantes da FMUP e prosseguem, em regime rotativo, para visitas a vários serviços (previamente seleccionados) da FMUP/HSJ.

Em termos do número de participantes, podemos verificar na tabela 1 o aumento da adesão ao longo dos três eventos. Salienta-se que, no ano de 2007, devido a maior número de escolas inscritas, houve um desdobramento das actividades propostas. Desta forma, o total de inscritos foi dividido em 2 grupos. Enquanto alguns alunos participaram nas palestras na Aula Magna, os restantes realizaram rotativamente as visitas guiadas aos diferentes serviços. Este desdobramento implicou que, durante o período da tarde, as palestras e as visitas guiadas se repetissem.

A tabela 2 apresenta a relação das 29 Instituições do Ensino Secundário que participaram nos Dias Abertos da FMUP. À semelhança do que ocorreu com o número de participantes inscritos por Dia Aberto, também aumentou o número de escolas inscritas assim como o espectro de distritos abrangidos por esta iniciativa.

Os Serviços visitados nos Dias Abertos da FMUP estão representados na tabela 3. A escolha dos diferentes serviços a visitar foi feita tendo em vista promover a rotatividade nos diferentes anos, de modo a não comprometer o seu normal funcionamento, nem sobrecarregar o pessoal docente.

Para se avaliar a qualidade e satisfação do Dia Aberto, foi entregue a cada participante um questionário de avaliação do evento. Este questionário, contempla uma parte quantitativa e outra qualitativa. Numa primeira secção, a parte quantitativa tem como objectivo auscultar o grau de organização do evento, a pertinência das visitas guiadas assim como a adequação das palestras. Estes itens foram organizados numa escala tipo *Lickert* sendo solicitado o grau de concordância ou discordância: 1. Totalmente de Acordo; 2. Acordo; 3. Desacordo; 4. Totalmente Desacordo. Numa segunda secção, os participantes têm de classificar o Dia Aberto em termos de satisfação e interesse para o futuro, posicionando-se para o efeito numa escala tipo *Lickert* (1-10) sendo que 1 corresponde ao mínimo e 10 ao máximo.

Em termos qualitativos, as questões abertas permitem

Tabela 2 - Instituições de Ensino que participaram no Dia Aberto da FMUP.

Instituição	Distrito	I Dia Aberto (2005)	II Dia Aberto (2006)	III Dia Aberto (2007)	
Colégio D. Duarte	Porto		X	X	
Colégio de Gaia	Porto			X	
Colégio Nossa Senhora da Paz	Porto	X			
Colégio Nossa Senhora do Rosário	Porto	X	X	X	
Escola Secundária Almeida Garrett	Porto	X			
Escola Secundária de Águas Santas	Porto	X	X	X	
Escola Secundária de Alfena	Porto	X			
Escola Secundária Aurélia de Sousa	Porto			X	
Escola Secundária Boa Nova	Porto			X	
Escola Secundária do Cerco	Porto	X			
Escola Secundária Condes de Resende	Porto	X			
Escola Secundária D. Dinis	Porto		X		
Escola Secundária Diogo Macedo Olival	Porto	X	X		
Escola Secundária de Ermesinde	Porto	X		X	
Escola Secundária Fontes Pereira de Melo	Porto			X	
Escola Secundária Francisco de Holanda	Braga			X	
Escola Secundária Garcia da Orta	Porto	X	X	X	
Escola Secundária de Gondomar	Porto			X	
Escola Secundária João Gonçalves Zarco	Porto	X		X	
Escola Secundária José Estevão	Aveiro			X	
Escola Secundária da Maia	Porto		X		
Escola Secundária Manuel G. de Almeida	Aveiro		X	X	
Escola Secundária Manuel Laranjeira	Aveiro			X	
Escola Secundária Sr.ª da Hora	Porto			X	
Escola Secundária da Trofa	Porto		X	X	
Escola Secundária de Valongo	Porto	X		X	
Escola Secundária de Vila Flor	Bragança			X	
Externato Ribadouro	Porto		X	X	
Externato Vila Meã	Porto	X		X	

ARQUIVOS DE MEDICINA Vol. 21, N° 3/4

Tabela 3 - Serviços visitados no Dia Aberto da FMUP.

	I Dia Aberto (2005)	II Dia Aberto (2006)	III Dia Aberto (2007)	
Associação de Estudantes da FMUP	Х	X	Х	
Centro de Simulação Médica	X	Χ	X	
Instituto de Farmacologia e Terapêutica	X		X	
Instituto de Histologia e Embriologia	X			
Museu do Instituto de Anatomia	X	X	X	
Museu da História de Medicina		X		
Serviço de Cirurgia Plástica, Reconstrutiva e Estética	X	X	X	
Serviço e Laboratório de Bioquímica	X			
Serviço e Laboratório de Genética Médica	X		X	
Serviço e Laboratório de Microbiologia		X		

evidenciar os aspectos mais e menos positivos do evento assim como o elenco de comentários e sugestões.

RESULTADOS

Dos 688 participantes dos três Dias Abertos da FMUP, foram recebidos 516 questionários, correspondendo a 75% de respostas (Tabela 1).

No I Dia Aberto 134 alunos e 23 professores responderam ao questionário de avaliação do evento. Dos alunos,

79,9% eram do sexo feminino e 20,1% eram do sexo masculino. A média de idades foi de 16,7 anos. A maioria dos alunos era do 12º ano (58,2%). Já no II Dia Aberto responderam ao questionário 179 alunos e 25 professores. 80,4% dos alunos eram do sexo feminino e 19,6% eram do sexo masculino. A média de idades foi de 16,8 anos e, uma vez mais, observou-se uma predominância dos alunos do 12º ano (74,3%). Por último, no III Dia Aberto, responderam ao questionário 133 alunos e 22 professores. À semelhança dos outros Dias Abertos, registou-se uma maior prevalência do sexo feminino (75,5%), enquanto que estiveram presentes apenas 24,5% de rapazes. A

Tabela 4 - Síntese dos resultados quantitativos dos Dias Abertos da FMUP.

	I Dia Aberto (2005)		II Dia Aberto (2006)		III Dia Aberto (2007)	
	Alunos (%)	Professores (%)	Alunos (%)	Professores (%)	Alunos (%)	Professores (%)
Os objectivos foram claramente explicitados	97,0	100,0	98,9	100,0	97,5	90,9
O evento foi adequadamente preparado	93,3	95,6	97,7	96,0	96,1	90,9
É uma iniciativa pertinente	95,6	91,3	97,7	96,0	95,5	95,4
As palestras foram adequadas aos objectivos	93,3	100,0	96,6	92,0	94,2	95,5
As visitas aos serviços facultaram o contacto com a realidade do curso	93,3	91,3	97,7	96,0	94,2	90,9
O evento decorreu a ritmo adequado	68,7	78,3	92,2	96,0	85,8	95,4
O evento teve uma duração adequada	86,6	78,2	92,8	100,0	91,6	86,4
O evento permitiu uma visão clara do curso	94,8	91,3	98,9	92,0	93,6	90,9
Satisfação com a iniciativa	89,5	86,9	91,5	92,0	98,6	95,4
Interesse para o futuro	80,7	95,6	85,3	92,0	95,5	100,0

Loureiro E et al Dia Aberto da FMUP

média de idades foi de 16,9. Dos alunos participantes, 61,9% frequentam o 12° ano de escolaridade.

Em seguida, apresenta-se, na tabela 4, uma síntese da opinião dos alunos e dos professores relativamente aos itens que permitem uma avaliação dos Dias Abertos na sua globalidade. Optou-se por registar apenas as respostas que se situavam nas categorias "*Totalmente de Acordo* + *Acordo*", por serem aquelas que obtiveram maior índice de respostas. Da análise da tabela 4 podemos depreender que a avaliação dos Dias Abertos é muito positiva.

Os participantes revelaram um incremento da sua satisfação desta iniciativa ao longo dos Dias Abertos, o que também sucedeu acerca do interesse que este evento constitui para o futuro (Tabela 4).

Para além dos aspectos quantitativos, procedeu-se à análise qualitativa das questões de carácter aberto, nomeadamente os aspectos mais e menos positivos assim como os comentários e/ou sugestões acerca dos Dias Abertos realizados na FMUP.

Neste sentido, no que concerne aos aspectos mais positivos foram identificados sete tópicos transversais aos Dias Abertos da FMUP.

A iniciativa de abrir a Faculdade aos alunos do Ensino Secundário e o modo como o evento foi organizado foi avaliado pelos participantes de forma muito positiva. Assinalaram como relevante as visitas/o contacto com os Serviços visitados na medida em que lhes permitiu uma noção mais abrangente da licenciatura em Medicina. Consideraram também que as palestras foram bastante elucidativas e esclarecedoras acerca dos diferentes percursos profissionais que a Medicina pode oferecer. Os participantes mencionaram ainda a importância do contacto com o Curso de Medicina, atendendo a que não dispõem de muita informação a este respeito no Ensino Secundário. As actuações das Tunas foram muito apreciadas pois, além de terem proporcionado um momento agradável durante o evento, demonstraram outra vertente da vida académica. O facto das visitas aos diferentes serviços terem sido guiadas pelos estudantes da FMUP permitiu uma interacção com os estudantes do Ensino Superior e consequente partilha de experiências e opiniões.

Relativamente aos aspectos avaliados como menos positivos pelos participantes, destacaram-se quatro tópicos. Assim, os participantes referiram a duração insuficiente do evento, sobretudo no que diz respeito ao tempo destinado à visita a cada Serviço. Salientam também o número elevado de participantes por grupo durante as visitas guiadas, bem como a duração de algumas das palestras que, apesar de serem interessantes, tornaram-se cansativas por se terem prolongado mais do que o previsto. Por fim, queixam-se do tempo de espera na fila para o almoço na cantina e da qualidade da refeição.

Em termos de sugestões e/ou comentários, os participantes dos Dias Abertos da FMUP enfatizaram a necessidade de alargar o tempo de duração do evento para que se possa tirar mais proveito deste tipo de experiência educativa. Sugerem também que se aumente

o leque de Escolas Secundárias inscritas bem como o número de alunos por escola. Os participantes gostariam que houvesse um maior número de Serviços a visitar ao longo do Dia Aberto e que diminuísse o número de alunos por visita guiada.

No cômputo geral os participantes salientam a pertinência desta iniciativa, que avaliam como sendo uma experiência construtiva e útil no processo de tomada de decisão vocacional. Desta forma, por este motivo, os participantes são unânimes em considerar que a FMUP deve continuar a realizar este tipo de iniciativa.

DISCUSSÃO E CONCLUSÃO

A escolha do Curso de Medicina é uma decisão muito importante que irá re-organizar a carreira e vida em geral de um jovem nos próximos anos. Para isso, é fundamental estar informado.

Deste modo, através dos Dias Abertos e no cumprimento de um objectivo de extensão à sociedade, a FMUP abre formalmente as suas portas a todos os alunos que têm em vista o ingresso no Curso oferecendo, assim, uma oportunidade para "ver a FMUP em acção" (quer pelas visitas aos serviços, quer pelos testemunhos dos professores e estudantes) e verificar o que faz o "motor" de uma das mais prestigiadas Faculdades de Medicina funcionar (9). É propiciado aos alunos a possibilidade de conhecer o ambiente físico e pessoal da FMUP para, desta forma, conseguirem imaginar-se numa experiência de ensino-aprendizagem neste contexto. Têm ainda oportunidade de conhecer estudantes do curso, os quais orientam as visitas quiadas aos diferentes serviços.

Acresce que o Dia Aberto da FMUP permite uma maior aproximação à Faculdade e, simultaneamente ao Hospital de S. João, para que os alunos possam conhecer um pouco melhor esta realidade.

Assim, considera-se que esta acção pode constituir uma abordagem preventiva, compreensiva para a estruturação "objectiva" e "subjectiva" ao longo do trajecto de vida.

A análise dos resultados dos Dias Abertos da FMUP e a percepção do modo como decorreram as actividades, permite concluir que os objectivos previamente definidos para a realização desta acção foram atingidos. A imagem da FMUP foi adequadamente transmitida e as múltiplas questões que surgiram no debate aberto permitiram avaliar do interesse dos participantes na sua visita à FMUP e do altíssimo interesse que a Profissão Médica suscita aos jovens candidatos ao Ensino Superior na área da Saúde.

Agradecimentos

O Cem-FMUP e os autores agradecem o apoio da Direcção da FMUP, Serviços da FMUP, palestrantes e Aefmup na realização do Dia Aberto. As linhas gerais desta iniciativa foram discutidas com a Dra. Sara Ponte, da Faculdade de Engenharia da Universidade do Porto.

ARQUIVOS DE MEDICINA Vol. 21, N° 3/4

A Fundação Calouste Gulbenkian e o BES criaram condições materiais para a realização das iniciativas do Cem-FMUP e do Dia Aberto, respectivamente.

REFERÊNCIAS

- 1 Perlmutter M, Hall E. Adult development and aging. 2nd ed. New York: Wiley; 1992.
- 2 Kessler R, Mc Rae J. The effect of wives'employment on the mental health of married men and woman. American Social Review 1982;47:216-27.
- 3 Conger J. Adolescence and youth: Psychological Development in a changing world. 4th Edition. Harper Collins; 1991.
- 4 Imaginário L, Campos B. Consulta psicológica vocacional em contexto escolar. Cadernos de Consulta Psicológica 1987;3:107-13.
- 5 Boutinet JP. Anthropologie du Project. Paris: PUF; 1992.
- 6 Belo SI. Auto-Conceito e Adaptação à Universidade em Alunos do 1º Ano. Dissertação de Mestrado. Braga: Universidade do Minho. 1999.
- 7 Rebelo H, Alarcão M. Transição para o Ensino Superior: As Narrativas de Pais e Filhos. V Simpósio Nacional de Investigação em Psicologia: Livro de Resumos, 2003; 88-89.
- 8 Leitão LM, Paixão MP, Silva JT, Miguel JP. Apoio Psicossocial a estudantes do Ensino Superior: do Modelo Teórico aos níveis de intervenção. Psicologia: Investigação e Intervenção Psicológica no Ensino Superior, 2000; XIV, 2:143-7.
- 9 Azevedo A, Faria L. Impacto das condições pessoais e contextuais na transição do ensino secundário para o ensino superior. Revista da UFP, 2001;6,257-68.
- 10 Ferreira MA, Bastos MA. Relatório de Auto-Avaliação do Curso de Licenciatura em Medicina. Faculdade de Medicina da Universidade do Porto. Porto, 2003.

- 11 Almeida LS, Soares AP, Ferreira JA. Transição e Adaptação à Universidade: Apresentação de um Questionário de Vivências Académicas. Psicologia: Investigação e Intervenção no Ensino Superior, 2000; XIV, 2:189-202.
- 12 Soares AP. Desenvolvimento vocacional de jovens adultos: A exploração, a indecisão e o ajustamento vocacional em estudantes universitários. Dissertação de Mestrado. Braga: Universidade do Minho; 1998.
- 13 Studying medicine at Brighton and Sussex medical school open days. Brighton and Sussex Medical School, 2004: Disponível em URL: http://www.bsms.ac.uk/studyingmedicine/opendays.htm.
- 14 Imperial College London. Open Days Page, 2007: Disponível em URL: http://www3.imperial.ac.uk/outreach/opendays.
- 15 Undergraduate Open Days (Serial online) Peninsula Medical School, 2007: Disponível em URL: http://www.pms.ac.uk/pms/undergraduate/opendays.php.
- 16 IX Semana Cultural da Universidade de Coimbra (1 a 10 de Março de 2007). Universidade de Coimbra, 2007: Disponível em URL: http://www.ciencia.net/noticiasdesc.asp?id=14530.
- 17 Semana Aberta: FEUP 2007 (5 a 9 de Março 2007). Faculdade de Engenharia Universidade do Porto. Disponível em URL: http://sicc.fe.up.pt/SemanaAberta/2007/index.html.

Correspondência:

Dr.ª Elizabete Loureiro
Centro de Educação Médica
Faculdade de Medicina da Universidade
do Porto
Alameda Prof. Hernâni Monteiro
4200-319 Porto

e-mail: gempsico@med.up.pt