

## PROCESSO DE RESILIÊNCIA NA ADAPTAÇÃO UNIVERSITÁRIA: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA.

**Geyson Juan Magalhães da Silva**

Discente - Centro Universitário Fametro - Unifametro

E-mail para contato: [geyson.silva@aluno.unifametro.edu.br](mailto:geyson.silva@aluno.unifametro.edu.br)

**James Oliveira de Moraes**

Discente - Centro Universitário Fametro - Unifametro

E-mail para contato: [james.morais@aluno.unifametro.edu.br](mailto:james.morais@aluno.unifametro.edu.br)

**Lucas Antunes De Souza Freitas**

Discente - Centro Universitário Fametro - Unifametro

E-mail para contato: [lucas.souza05@aluno.unifametro.edu.br](mailto:lucas.souza05@aluno.unifametro.edu.br)

**MS. Amanda Livia de Lima Cavalcante**

Docente - Centro Universitário Fametro - Unifametro

E-mail para contato: [amanda.cavalcante@professor.unifametro.edu.br](mailto:amanda.cavalcante@professor.unifametro.edu.br)

**Área Temática:** Ensino, Pesquisa e Extensão em Educação

**Área de Conhecimento:** Ciências da Saúde

**Encontro Científico:** XII Encontro de Iniciação à Pesquisa

### RESUMO

Este trabalho trata-se de um recorte de uma atividade prática realizada na disciplina de Práticas Integrativas III, que teve como objetivo identificar demandas dos estudantes universitários iniciantes e elaborar um projeto de intervenção com previsão de aplicação no próximo semestre na disciplina de Práticas Integrativas IV. A transição para a vida universitária é marcada por desafios diversos, incluindo acadêmicos, sociais e emocionais. Refletir sobre os processos de resiliência é fundamental nesse contexto, representando a capacidade de adaptação positiva diante de adversidades, bem como os fatores de risco ou proteção que estão em volta desse contexto. Portanto, analisar a contribuição do desenvolvimento dos processos de resiliência no bem-estar emocional de alunos universitários é essencial. O método utilizado se configura como relato de experiência associado com revisão de literatura. Os resultados indicaram que as principais demandas dos alunos estão relacionadas à gestão da carga acadêmica, sensação de não pertencimento e dificuldades nas relações sociais. A resiliência emerge como um fator crucial para enfrentar esses desafios, destacando-se a importância da gestão do tempo e do apoio social. Implicações práticas incluem a implementação de programas de orientação acadêmica e suporte psicossocial para promover o bem-estar dos alunos. O estudo também identificou lacunas e desafios, ressaltando a necessidade de pesquisas adicionais e maior apoio institucional. Em conclusão, este trabalho destaca a importância de compreender as demandas dos estudantes universitários e promover intervenções eficazes para facilitar sua adaptação e sucesso acadêmico.

**Palavras-chave:** Resiliência; Adaptação positiva; Psicologia; Cuidado em saúde mental.

### INTRODUÇÃO

Este trabalho acadêmico trata-se de um recorte de uma atividade prática realizada por alunos do 5º semestre do curso de Psicologia, matriculados na disciplina de Práticas Integrativas III. O objetivo da atividade foi identificar demandas no campo das práticas e elaborar um projeto de intervenção que deverá ser implementado no próximo semestre, na disciplina de Práticas Integrativas IV. A atividade ocorreu em um centro universitário localizado na cidade de Fortaleza, no Estado do Ceará, nordeste do Brasil. Os estudantes inseridos no campo das práticas tiveram a oportunidade de mapear as principais demandas dos alunos iniciantes, percebidas tanto pelos discentes quanto pelos docentes dos 1º e 2º semestres do curso de Psicologia, a fim de construir um projeto de intervenção que será proposto para aplicação no semestre vindouro.

Posto isto, para tentarmos compreender a complexidade da vivência universitária, é importante falarmos sobre a transição para a vida universitária, uma fase que é marcada por um período de transformação e desafios para os estudantes, especialmente para aqueles que estão nos primeiros semestres da primeira graduação. Durante essa fase marcada por mudanças e adaptações, os estudantes enfrentam alterações em diferentes aspectos de suas vidas – pessoal, afetiva, social e profissional –, exigindo uma adaptação positiva às novas circunstâncias (Cabras & Mondo, 2018).

São diversos os desafios enfrentados pelos discentes ao adentrarem o ambiente universitário, que incluem aspectos acadêmicos, institucionais, sociais, psicossociais e vocacionais, conforme identificado na literatura por Cabras & Mondo (2018). Para compreendermos a trajetória pela busca de adaptação dos universitários frente às dificuldades vivenciadas, é necessário entendermos o conceito de resiliência na Psicologia. Segundo Moraes, Juliano, Yunes et al. (2014), a resiliência é um processo desenvolvimental relacional e dinâmico que envolve adaptação ou transformação positiva em resposta a adversidades significativas. Identificar tanto as adversidades quanto o processo de adaptação ou mudança dos estudantes é essencial para que possamos entender o processo de resiliência no contexto universitário.

Nesse contexto, a resiliência surge como um componente fundamental que colabora para o enfrentamento e superação dos desafios durante a adaptação à universidade. Muitos estudantes, apesar das adversidades, conseguem adaptar-se positivamente ao ambiente acadêmico. De acordo com algumas respostas obtidas em entrevistas semiestruturadas com estudantes e professores do centro universitário em questão, as áreas como lista de prioridades,

relações de amizade, convívio familiar e gestão do tempo surgiram como elementos-chave na construção do processo de resiliência no ambiente acadêmico.

Portanto, é importante que a Psicologia compreenda esse processo para desenvolver intervenções eficazes que promovam o bem-estar e o sucesso dos estudantes ao longo de sua formação acadêmica. Esta atividade acadêmica visa preencher uma lacuna na compreensão da adaptação dos estudantes universitários, especialmente aqueles dos primeiros semestres. Ao investigar o processo de resiliência desses alunos diante das adversidades enfrentadas durante a transição para a vida acadêmica, esta atividade não apenas contribui para o avanço do conhecimento acadêmico em psicologia, mas também oferece insights práticos para instituições de ensino e profissionais da psicologia. Entender como os estudantes lidam com desafios específicos, como gestão de carga acadêmica e construção de relações sociais, pode contribuir para a construção de práticas que promovam um ambiente universitário mais favorável ao bem-estar e ao sucesso acadêmico dos alunos. Esta atividade possui diversos objetivos.

Um dos objetivos da atividade é buscar identificar as principais adversidades enfrentadas pelos alunos do primeiro semestre do Curso de Psicologia. Além disso, almeja-se compreender os processos de resiliência que os alunos vivenciam ao lidar com essas adversidades. Diante disso, o objetivo dessa pesquisa é: analisar a contribuição do desenvolvimento dos processos de resiliência no bem-estar emocional de alunos universitários. Por fim, o trabalho tenta encontrar meios práticos para instituições de ensino superior e profissionais da área da psicologia, visando apoiar e promover uma adaptação bem-sucedida dos alunos universitários, especialmente durante os primeiros semestres da graduação.

## **METODOLOGIA**

Este estudo se configura como uma pesquisa qualitativa do tipo relato de experiência. Mussi, Flores e Almeida (2021) apontam a importância do Relato de experiência como um tipo de produção de conhecimento que retrata vivências acadêmicas e/ou profissionais em um dos pilares da formação universitária, ressaltando a descrição da intervenção como sua característica principal.

Além disso, enfatizam a relevância de embasamento científico e reflexão crítica na construção desses estudos. Além das pesquisas bibliográficas, para a construção da presente atividade, foi necessário empregar a prática da observação sistemática, aliada à realização de entrevistas semiestruturadas com alunos e professores dos primeiros semestres do Curso de Psicologia. Essa combinação de métodos permitiu a identificação dos processos de resiliência

vivenciados pelos alunos durante o início da graduação, além de colaborar para o planejamento e criação do projeto de intervenção proposto pelos estudantes da disciplina de Práticas Integrativas III.

Posto isto, a fim de trazer compreensão sobre as técnicas utilizadas durante a elaboração desta atividade, recorreremos à literatura de Danna & Matos (2015), que aborda a observação como um instrumento valioso para coletar dados e interpretar suposições que podem ocorrer na realidade. Lakatos (1996) também ressalta o papel da observação como meio de identificar e obter evidências sobre objetivos inconscientes que orientam o comportamento.

No que diz respeito ao método de entrevista, Haguette (1997) descreve-a como uma técnica de interação social entre dois indivíduos, onde o entrevistador busca informações sobre o entrevistado. A formulação da entrevista semiestruturada ocorre por meio da combinação de perguntas abertas e fechadas, permitindo uma abordagem mais informal para encorajar o entrevistado a compartilhar suas experiências.

Em conclusão, além das abordagens mencionadas anteriormente, também conduzimos um grupo focal com alguns alunos previamente selecionados. Este método, considerado uma técnica de pesquisa qualitativa, é derivado de entrevistas grupais e visa coletar informações por meio das interações entre os participantes. Morgan (1997) define os grupos focais como uma ferramenta valiosa para reunir informações detalhadas sobre um assunto específico, enquanto Kitzinger (2000) os descreve como uma forma de entrevista em grupo que se baseia na comunicação e interação entre os participantes. O principal objetivo do grupo focal é proporcionar insights detalhados sobre o tema em estudo, sugerido pelo pesquisador, coordenador ou moderador do grupo, por meio da seleção cuidadosa dos participantes. Por fim, nesta pesquisa serão apresentadas as principais demandas observadas durante esse processo articuladas com a temática da resiliência.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

A atividade realizada buscou compreender as demandas enfrentadas pelos alunos do primeiro semestre do curso de Psicologia durante sua transição para a vida universitária, assim como os processos de resiliência que influenciam sua adaptação. A análise dos dados coletados revelou insights importantes sobre os desafios enfrentados pelos estudantes e as possíveis estratégias de enfrentamento que podem ser utilizadas.

Os resultados indicaram que as principais demandas dos alunos iniciantes estão relacionadas à gestão da carga acadêmica, à sensação de não pertencimento, às dificuldades na

construção e manutenção de relações sociais, e às incertezas e pressões internas e externas ao ambiente acadêmico. Esses achados corroboram com estudos anteriores, que destacam a complexidade da vivência universitária e os múltiplos desafios enfrentados pelos estudantes.

Um aspecto relevante observado foi a importância da lista de prioridades na vida dos alunos, evidenciando a necessidade de equilibrar as demandas acadêmicas com outros aspectos de suas vidas pessoais, afetivas e profissionais. Além disso, a qualidade das relações de amizade e o apoio familiar foram identificados como fatores-chave na promoção da adaptação dos estudantes ao ambiente universitário.

Em relação aos processos de resiliência, os resultados sugerem que muitos estudantes conseguem adaptar-se positivamente ao ambiente acadêmico, mesmo diante das adversidades enfrentadas. A análise das entrevistas semiestruturadas revelou que a gestão do tempo é uma habilidade crucial para enfrentar as demandas acadêmicas e pessoais, contribuindo para o desenvolvimento da resiliência dos alunos.

Os resultados desta atividade têm importantes implicações para a prática clínica e a intervenção psicológica no contexto universitário. Compreender as demandas e os processos de resiliência dos alunos permite o desenvolvimento de intervenções eficazes que visam promover o bem-estar e o sucesso acadêmico. Por exemplo, programas de orientação acadêmica e suporte psicossocial podem ser implementados para ajudar os alunos a lidar com as demandas acadêmicas e desenvolver habilidades de enfrentamento eficazes. Além disso, estratégias para fortalecer as redes de apoio social dos estudantes, tanto dentro quanto fora do ambiente universitário, podem contribuir para a promoção da resiliência e do bem-estar emocional.

No Quadro 1, são apresentadas algumas das principais demandas encontradas por meio das entrevistas realizadas com alunos e professores, bem como os fatores que colaboram no processo de resiliência dos alunos.

Quadro 1 – demandas e fatores de resiliência

<b>Principais demandas dos alunos iniciantes</b>	<b>Fatores que colaboram no processo de resiliência dos alunos</b>
Gestão da carga acadêmica	Gestão do tempo
Sensação de não pertencimento	Apoio social
Dificuldades na construção de relações sociais	Lista de prioridades
Incertezas	Relações de amizade e apoio familiar

Fonte: autoria própria

Com base nos dados fornecidos no Quadro 1, é evidente que os alunos iniciantes enfrentam desafios como gestão da carga acadêmica, sensação de não pertencimento, dificuldades nas relações sociais e incertezas. No entanto, fatores como gestão do tempo, apoio social, definição de prioridades e apoio familiar contribuem de modo significativo para a elaboração do processo de resiliência dos discentes. Desse modo, perceber e abordar essas demandas e fatores de resiliência é fundamental para o sucesso acadêmico dos estudantes ingressantes do ensino superior.

Durante a nossa experiência com os estudantes de Psicologia na universidade, foi interessante observar como a falta de conhecimento sobre os equipamentos disponíveis impacta diretamente a experiência acadêmica. Percebemos que muitos alunos não têm conhecimento sobre como utilizar os recursos oferecidos pela instituição, algo que nós mesmos vivenciamos em nossa própria vida acadêmica. Essa "falta" no acesso às ferramentas adequadas pode influenciar o aprendizado, e identificamos que essa questão é uma preocupação de muitos alunos.

Diante disso, sentimos que implementar um tour pela faculdade, focado em apresentar os equipamentos e instalações disponíveis aos alunos. Essa iniciativa poderia não só ajudar a familiarizar os estudantes com os recursos, mas também incentivar o uso mais efetivo deles em suas atividades práticas. Acreditamos que, com uma melhor compreensão das ferramentas ao seu dispor, os alunos poderão se sentir mais confiantes em suas atividades acadêmicas e, conseqüentemente, melhorar seu desempenho na graduação.

Então percebendo essa situação, um tour pela faculdade seria algo que impactaria significativamente de forma positiva para uma melhor integração desses alunos, resultando possivelmente em um melhor desempenho dos mesmos.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

A pesquisa alcança seus objetivos ao analisar os desafios enfrentados por estudantes universitários recém-ingressos e seus impactos na saúde mental. Entende-se que a transição para a vida acadêmica é caracterizada por mudanças, transformações e desafios que podem afetar a adaptação e o bem-estar psicológico dos alunos.

Os resultados desta pesquisa mostram a necessidade de medidas especializadas para apoiar os estudantes durante os períodos iniciais da vida acadêmica. Observamos que a falta de

integração e o desconhecimento dos recursos acadêmicos são aspectos que influenciam o aumento da ansiedade e outros problemas de saúde mental entre os alunos.

As limitações do estudo incluem um período limitado para coleta de dados, uma quantidade restringida de alunos e professores, exclusividade da pesquisa no curso de Psicologia em uma única universidade, podendo não refletir outras realidades culturais.

Para futuras pesquisas, é importante considerar uma perspectiva mais abrangente, incluindo múltiplas instituições, culturas, cenários e aprofundar a compreensão das necessidades específicas dos participantes para evitar generalizações inadequadas.

## REFERÊNCIAS

CABRAS, C., MONDO, M. Coping strategies, optimism, and life satisfaction among first-year university students in Italy: gender and age differences. *High Educ* 75, 643–654 (2018). <https://doi.org/10.1007/s10734-017-0161-x>

CAVALCANTE, Lívia Teixeira Canuto; OLIVEIRA, Adélia Augusta Souto de. Métodos de revisão bibliográfica nos estudos científicos. *Psicol. rev. (Belo Horizonte)*, Belo Horizonte, v. 26, n. 1, p. 83-102, abr. 2020. Disponível em: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1677-11682020000100006&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1677-11682020000100006&lng=pt&nrm=iso). Acesso em: 01 maio 2024.

CONSELHO NACIONAL DE SAÚDE. **CNS promoverá live sobre a saúde mental dos trabalhadores e trabalhadoras no Brasil**. Disponível em: <https://conselho.saude.gov.br/ultimas-noticias-cns/2971-27-04-live-transtornos-mentais-e-adoecimento-no-ambiente-de-trabalho-como-enfrentar#:~:text=Dados%20da%20Organiza%C3%A7%C3%A3o%20Mundial%20de,9%2C3%25%20da%20popula%C3%A7%C3%A3o>. Acesso em: 03 maio 2024.

CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA. **A Psicologia brasileira apresentada em números**. Disponível em: <https://www2.cfp.org.br/infografico/quantos-somos/>. Acesso em: 03 maio 2024.

FIOCRUZ. **Pesquisa identifica o impacto da pandemia em estudantes**. 2022. Disponível em: <https://portal.fiocruz.br/noticia/pesquisa-identifica-o-impacto-da-pandemia-em-estudantes#:~:text=Entre%20outros%20dados%2C%20a%20pesquisa,foram%20reportados%20por%20quase%2080%25>. Acesso em: 14 maio. 2024.

G1. **Saúde mental global piorou na pandemia, diz OMS**. 2022. Disponível em: <https://g1.globo.com/saude/noticia/2022/06/17/saude-mental-global-piorou-na-pandemia-diz-oms.ghtml> Acesso em: 14 maio 2024

G1. **Mais de 20 alunos de escola estadual no Recife são socorridos com crise de ansiedade; caso é segundo no mesmo dia**. 2022. Disponível em:

