

**A PERCEPÇÃO DO ALUNO DE PSICOLOGIA SOBRE OS DESAFIOS
VIVENCIADOS NO PRIMEIRO PERÍODO DA GRADUAÇÃO
THE STUDENT'S PERCEPTION OF PSYCOLOGY ABOUT THE CHALLENGES
EXPERIENCED IN THE FIRST PERIOD OF THE GRADUATION**

¹Clenilton Martins Faria

²Rogério Vieira Primo

RESUMO

No decorrer dos períodos iniciais do Curso de Psicologia as experiências vivenciadas pelos alunos e a necessidade de se readaptarem em diversos aspectos de suas vidas podem influenciar na permanência do discente no ensino superior e/ou interferir no seu sucesso acadêmico. Neste sentido, o presente artigo tem como objetivo analisar a percepção dos alunos do Curso de Psicologia de uma instituição de ensino superior de Governador Valadares – MG sobre os principais desafios vivenciados pelos mesmos no primeiro período da graduação. Trata-se de uma pesquisa de abordagem qualitativa, de natureza básica, e de objetivo descritivo. Quanto aos procedimentos, é uma pesquisa de levantamento, descritiva, e de caráter transversal. Uma análise qualitativa foi empregada a fim de possibilitar a sistematização dos dados de forma descritiva. Participaram deste estudo 13 (treze) alunos de ambos os gêneros, matriculados e frequentes no primeiro período noturno do Curso de Psicologia de uma Instituição de ensino superior de Governador Valadares – MG. A coleta de dados foi realizada com base na aplicação de um questionário on-line, via Google Forms, composto por uma questão aberta e duas questões fechadas. Com base na realização deste estudo constatou-se que os principais desafios vivenciados pelos participantes desta pesquisa são: organização do tempo; adaptação a nova rotina; estabelecer um método eficaz de estudo; o cansaço ocasionado pela necessidade de conciliar os estudos com outras atividades do dia a dia; o aumento do nível de ansiedade; adaptação ao método de ensino e aos recursos pedagógicos adotados por alguns professores; e a adaptação aos ambientes virtuais utilizados pelos alunos no decorrer da graduação. Estes dados demonstram a importância de as instituições de ensino superior estar atentas e sensíveis as necessidades colocadas pelos discentes vinculados aos Cursos de Psicologia, a fim de adotarem medidas preventivas e/ou interventivas que possam minimizar os impactos causados por tais desafios, contribuindo para a adaptação, permanência, conclusão do Curso, promoção da saúde e qualidade de vida da comunidade acadêmica.

Palavras - chave: Alunos. Graduação. Psicologia. Desafios.

¹Graduado em Psicologia pela Universidade Vale do Rio Doce (UNIVALE). Graduado em Pedagogia pela Faculdade IBRA de Brasília (FABRAS). Mestre em Psicogerontologia pelo Instituto Educatie de Ensino e Pesquisa (EDUCATIE). Especialista em Psicologia Social pela Universidade Santo Amaro (UNISA). Especialista em Psicologia da Saúde pela Faculdade Cidade Verde (FCV). E-mail: cleniltonfaria@hotmail.com

²Professor de graduação e Pós-graduação. Mestre em Administração. Especialista em Educação Matemática; Gestão Financeira de Empresas; Gestão empresarial pela PUC Minas. Especialista Gestão Escolar pela Unipac e Marketing e Gestão Estratégica de Comunicação e Informação. E-mail: rogerioprmo@unipac.br

ABSTRACT

During the initial periods of the Psychology Course, the experiences lived by the students and the need to readapt to different aspects of their lives can influence the student's permanence in higher education and/or interfere with their academic success. In this sense, this article aims to analyze the perception of students of the Psychology Course at a higher education institution in Governador Valadares - MG about the main challenges experienced by them in the first period of graduation. This is a research with a qualitative approach, of a basic nature, and with a descriptive objective. As for the procedures, it is a survey, descriptive, and cross-sectional. A qualitative analysis was used in order to allow the systematization of data in a descriptive way. Thirteen (13) students of both genders participated in this study, enrolled and attending the first night period of the Psychology Course at a higher education institution in Governador Valadares - MG. Data collection was carried out based on the application of an online questionnaire, via Google Forms, consisting of an open question and two closed questions. Based on this study, it was found that the main challenges experienced by participants in this research are: organization of time; adaptation to the new routine; establish an effective method of study; the tiredness caused by the need to reconcile studies with other day-to-day activities; increased level of anxiety; adaptation to the teaching method and pedagogical resources adopted by some teachers; and adapting to the virtual environments used by students during graduation. These data demonstrate the importance of higher education institutions being attentive and sensitive to the needs posed by students linked to Psychology Courses, in order to adopt preventive and/or interventional measures that can minimize the impacts caused by such challenges, contributing to the adaptation, permanence, conclusion of the Course, health promotion and quality of life of the academic community.

Keywords: Students. Graduation. Psychology. Challenges.

INTRODUÇÃO

De acordo com Souza; Lourenço e Santos (2016), a adaptação à universidade nos períodos iniciais traz consigo grandes desafios para os recém-chegados em qualquer Curso de nível superior, dentre eles o Curso de Psicologia, pois exige a reorganização de aspectos psicológicos, sociais, profissionais, pessoais, acadêmicos e institucionais. Segundo os autores, situações como estabelecer novos hábitos de estudo, lidar com a administração do tempo, se preparar para as avaliações acadêmicas, lidar com as expectativas da carreira profissional que está sendo iniciada, manter a estabilidade emocional, cuidar do bem estar físico, lidar com as relações interpessoais, e se adaptar as normas e regras da instituição a qual se encontra matriculados são fatores que podem influenciar na permanência do discente no ensino superior e/ou interferir no seu sucesso acadêmico.

Dentro desta perspectiva, o estudo dos fatores associados à vivência acadêmica e à adaptação universitária facilitaria ações preventivas e/ou interventivas que minimizem os impactos vivenciados pelos discentes diante do processo de adaptação ao ensino superior, colaborando para a oferta de ações direcionadas aos calouros (os estudantes recém ingressantes no sistema do ensino superior) que os auxiliem no decorrer de sua trajetória de estudos, adaptação social, pedagógica, e institucional na universidade.

Mediante ao exposto este artigo tem como objetivo, analisar a percepção dos alunos do Curso de Psicologia de uma instituição de ensino superior de Governador Valadares – MG sobre os principais desafios vivenciados pelos mesmos no primeiro período da graduação.

O problema a ser analisado no decorrer deste estudo foi, qual a percepção dos alunos do Curso de Psicologia de uma instituição de ensino superior de Governador Valadares – MG sobre os principais desafios vivenciados pelos mesmos no decorrer do primeiro período da graduação?

Este estudo se justifica, pois, a inadaptação do aluno nos períodos iniciais da graduação, mediante a necessidade de uma série de readaptações, interfere na permanência do discente no ensino superior, no seu sucesso acadêmico, e em casos mais severos pode ocasionar a evasão escolar. Logo, a relevância deste estudo está no fato de que estar sensível as necessidades desta comunidade acadêmica favorecem o levantamento das demandas, e fornece subsídios para a elaboração de ações preventivas e/ ou interventivas capazes de minimizar os impactos sofridos pelos jovens calouros.

Cabe salientar que o interesse por este objeto de pesquisa surgiu de questionamentos teóricos e práticos, que emergiram a partir dos conhecimentos acadêmicos e profissionais adquiridos pelos pesquisadores no campo da docência no ensino superior, até o presente momento.

Por fim, saliento que este estudo não busca esgotar o assunto em questão, mas contribuir para subsidiar e fomentar novas discussões, reflexões e pesquisas acerca do tema abordado, que por sua vez originem novos resultados ampliando os referenciais teóricos a respeito das estratégias de enfrentamento aos desafios vivenciados pelos discentes nos períodos iniciais da graduação em Psicologia.

MÉTODO

Trata-se de uma pesquisa de abordagem qualitativa, de natureza básica, e de objetivo descritivo. Quanto aos procedimentos, é uma pesquisa de levantamento, descritiva, e de caráter transversal. Uma análise qualitativa foi empregada possibilitando assim uma sistematização de dados coletados de forma descritiva, que foram representados em tabelas.

Nesta direção, participaram deste estudo 13 (treze) alunos de ambos os gêneros, matriculados e frequentes no primeiro período noturno, do Curso de Psicologia de uma instituição de ensino superior de Governador Valadares – MG. A coleta de dados foi realizada com base na aplicação de um questionário on-line, via Google Forms, composto por uma questão aberta, a fim de possibilitar respostas de caráter qualitativo, e duas questões fechadas relacionadas à questão de idade e gênero dos participantes. A fim de preservar o anonimato dos participantes, estes foram identificados como participante 1 (P1) a participante 13 (P13). A escrita apresentada pelos alunos não foi alterada, houve apenas a supressão de dados que pudessem levar à quebra do sigilo ético.

O estudo foi conduzido em uma abordagem predominantemente qualitativa onde foi adotada a concepção de Gibbs (2009, p. 16); na concepção do autor, a pesquisa qualitativa usa o texto como material empírico, interessada nas perspectivas dos participantes em suas práticas do dia a dia, e em seu conhecimento cotidiano relativo à questão em estudo.

REVISÃO DE LITERATURA

Na atualidade um dos principais desafios vivenciados por diversos países da América Latina, dentre eles o Brasil, diz respeito à oferta de um ensino superior de qualidade, esta é uma temática que tem exigido a atenção da comunidade acadêmica e científica como um todo, pois a transição para a universidade marca um conjunto de desafios que fazem parte da nova etapa de vida dos recém-chegados a graduação (MIRANDA; STALLIVIERI, 2017). Por sua vez, a chegada no ensino superior no Curso de Psicologia possibilita aos alunos a reflexão acerca do seu próprio projeto de vida, exige a aquisição de novas responsabilidades e requer a adaptação as demais exigências envolvidas ao longo deste percurso acadêmico (CASANOVA; ALMEIDA, 2016).

Nesse âmbito o sucesso ou o fracasso dos indivíduos no ensino superior muitas vezes está associado ao suporte familiar, condições financeiras, aspectos psicológicos, aspectos sociais, suporte acadêmico recebido pela própria instituição de ensino, dentre outros, e no caso dos estudantes considerados de baixa renda estes fatores são ainda mais potencializados exigindo um apoio ainda maior, como medidas de acolhimento institucional, monitorias, acompanhamento psicopedagógico, e em alguns casos, o encaminhamento para as demais políticas setoriais de saúde, assistência social, segurança pública, e afins (MARINHO-ARAUJO et al., 2015).

Considerando que as mudanças oriundas da nova realidade acadêmica no primeiro período da graduação podem interferir no desempenho acadêmico ocasionando insucessos, frustrações, e até mesmo evasão escolar, faz-se necessário acolher tais demandas vindas por parte dos discentes e ressaltar a importância das expectativas dos estudantes para a superação dos desafios vivenciados no decorrer de suas jornadas, pois esta é uma estratégia relevante diante deste processo de readaptação, sobretudo quando esse público se sente afastado de familiares e amigos próximos, o que por sua vez podem acarretar situações como: sentimentos de solidão, ansiedade, inadaptação social, e outras questões psicossociais (GARRIDO; CALHEIROS, 2016).

Nesta direção, as instituições de ensino superior precisam estar atentas as necessidades colocadas pelos novos alunos, ofertando condições de acolhimento para seus calouros, pois a oferta de espaços onde o aluno se sinta acolhido estimula o envolvimento do discente nas atividades proposta dentro e fora da sala de aula, além de desenvolver o sentimento de pertencimento do aluno para com a IES a qual encontra-se vinculado (VEIGA, 2018). De acordo com Faria e Almeida (2020):

A criação de medidas preventivas para a adaptação e permanência dos estudantes que ingressam no primeiro ano de cursos universitários e o entendimento do que já existe nessa etapa de vida podem favorecer a adaptação dos estudantes, a sua aprendizagem e o desenvolvimento integral, além do consequente controle dos índices de abandono, consequentemente mais elevados no 1º ano.

Neste cenário, outro fator de impacto que favorece a adaptação e a permanência dos alunos nos períodos iniciais da graduação diz respeito às práticas docentes realizadas em sala de aula pelo próprio professor, neste âmbito, o professor pode favorecer esse processo de adaptação valorizando o conhecimento prévio já trazido pelos alunos com base em suas experiências de vida, contextualizando os

conteúdos ministrados em sala de aula com a realidade atual vivenciada pelos discentes, adotando metodologias ativas como um recurso pedagógico onde o docente saia do lugar de suposto saber colocando o aluno para ocupar este espaço de construção do seu próprio conhecimento de forma crítica e reflexiva, e readaptando ,quando necessário, as metodologias de ensino e de avaliação a fim de se adequar à realidade de cada comunidade discente (ROSA; MILANI; SANTOS, 2020).

Por fim, cabe salientar que diante dos desafios vivenciados pela comunidade discentes nos períodos iniciais da graduação, é de extrema importância que a universidade se coloque sensível a estas necessidades, apoiando-os em seu desenvolvimento psicossocial, investindo na qualidade de sua formação acadêmica, e implementando medidas preventivas que reforcem a vinculação discente para com a instituição de ensino evitando o abandono progressivo das atividades acadêmicas e/ou a evasão escolar (ROSA; MILANI; SANTOS, 2020).

RESULTADOS E DISCUSSÕES

Nesta seção são apresentados os resultados e discussões deste estudo.

No primeiro momento são apresentados na tabela 1 os resultados quanto à idade e gênero dos participantes, em seguida são apresentados na tabela 2 os resultados quanto à percepção dos alunos sobre os desafios vivenciados no primeiro período da graduação em Psicologia, e por fim apresenta-se a discussão entre os dados obtidos pelos autores deste estudo, com os dados obtidos por outros autores que também se propuseram a pesquisar a temática em questão.

Tabela 1: Caracterização dos participantes quanto à idade e gênero.

Variáveis	f	%
Idade		
18	3	23,07
19	3	23,07
21	2	15,38
22	1	7,69
28	1	7,69
33	1	7,69
47	1	7,69
60	1	7,69
Total	13	100
Gênero	f	%
Masculino	01	7,69
Feminino	11	84,61

Outros	01	7,69
Total	13	100

Fonte: dados coletados pelos próprios pesquisadores.

Na Tabela 1 são apresentados os resultados dos participantes da pesquisa quanto à idade e gênero. A amostra foi composta por 13 alunos, de ambos os gêneros, matriculados e frequentes no primeiro período noturno, do Curso de Psicologia de uma instituição de ensino superior de Governador Valadares – MG.

Com relação à faixa etária dos participantes, constatou-se que, 23,07% têm 18 anos; 23,07% têm 19 anos; 15,38% têm 21 anos; 7,69% têm 22 anos; 7,69% têm 28 anos; 7,69% têm 33 anos; 7,69% têm 47 anos; e 7,69% têm 60 anos. Neste sentido verificou-se a prevalência de alunos com idade entre 18 e 19 anos. A média de idade entre os participantes foi de 26,38% anos.

No que se refere ao gênero, 7,69% dos participantes entrevistados são do gênero masculino; 84,61% são do gênero feminino; e 7,69% se identificaram como sendo de outros gêneros. Nesta direção, constatou-se a prevalência de discentes do gênero feminino entre os participantes da pesquisa. Em conformidade com os dados apresentados por esta pesquisa, Souza; Ávila e Cardoso (2020) realizaram um estudo intitulado, “Perfil Sociodemográfico de Discentes em Instituição de Ensino Superior Privada na Área da Saúde”, com o objetivo de “Caracterizar o perfil sociodemográfico dos discentes em uma instituição de ensino superior privada no Estado de São Paulo”, e por meio deste estudo também constataram a prevalência de discentes do sexo feminino entre os participantes da pesquisa. Segundo Ferreira (2013), o aumento da presença feminina no ensino superior tem se mantido constante, refletindo no mercado de trabalho o aumento da oferta de mão – de - obra qualificada por parte do público feminino, evidenciando assim a materialização dos direitos conquistados por esta parcela da população no sentido de se manterem inseridas tanto no mercado de trabalho quanto nos espaços que ofertam qualificação profissional de qualidade.

Tabela 2: Percepção dos alunos sobre os desafios vivenciados no primeiro período da graduação em Psicologia.

Variáveis	
Participantes	Relatos
P1	“Um tempo maior para dedicação aos estudos, concentração, associação, principalmente nas matérias mais complexas como {nome das disciplinas}, mas o conteúdo da Psicologia me envolve, me sintonizo melhor, então, apesar das dificuldades tenho um desempenho melhor.”

P2	“Pelo fato de não morar em governador Valadares tenho muito cansaço, eu trabalho de 8:00h até às 16:00h , o meu ônibus sair da minha cidade às 17:00h e chega em governador Valadares às 18:00h e somente chego em casa às 00:00h,a minha maior dificuldade estar sendo de acostumar com essa rotina.”
P3	“Ter que me adaptar a uma nova rotina, conciliando trabalho e faculdade.”
P4	“Bom, não tem sido fácil não, tenho crises de ansiedade na vdd ela veio a piorar, por conta de pensamentos de que eu não sou capaz de conseguir, que é melhor desistir do que continuar em uma coisa q eu acho q não sou capaz, tento dar meu melhor, mas meus pensamentos as vezes fala mais alto do que eu, no meu trabalho não tem sido fácil também, fui ameaçada 2 vezes por apenas fazer meu trabalho, isso fez mais ainda ter vontade de desistir, mas n vou n porque sei que sou capaz que independente de qualquer coisa, no final sempre vale a pena.”
P5	“Meu maior desafio no momento, está sendo conseguir notas em {nome das disciplinas}. O medo de não dar conta vem gerando ansiedade, atrapalhando o dia a dia ou o sono.”
P6	“No meu caso de adaptação algumas matérias, devido ao método de ensino do professor.”
P7	“No momento, estou fazendo muitas coisas ao mesmo tempo e, acho que isso está me cansando ao ponto de eu não ter tanta motivação para estudar. Também tenho algumas problemas com procrastinação, e acho que isso me atrapalha muito, pois não tenho motivação suficiente para certas coisas.”
P8	“Até o presente momento tenho achado tranquilo! Uma rotina um pouco cansativa, com provas e trabalhos a todo vapor mas que será essencial e fará total diferença na minha vida profissional!!”
P9	“Bom, minha maior dificuldade é o transporte, por eu morar fora. Também tem a problemática em ter professores que não explicam direito a matéria (só lê o slide e acha que nós iremos entender). No mais é só...”
P10	“Minha maior dificuldade é lidar com a informatização do processo educativo devido ao tempo que estive fora do contexto estudantil.”
P11	“Minha maior dificuldade é organização do tempo para estudar fora da sala de aula, porque os dias são corrido e o tempo passa muito rápido. Em sala de aula, muitos dos professores, oque eles explicam é oque tem nos trabalhos e provas, mas tem alguns que não fazem isso, só ler slide e uma prova muito extensa, e o material para estudar e de difícil entendimento, isso dificulta nossa aprendizagem e não conseguimos trazer para nossa rotina.”
P12	“Estabelecer uma Rotina de Estudo.”
P13	“A falta de tempo, trabalho, aula, estudo em casa. Cansaço. Dificuldade em achar um bom método de estudo.”

Fonte: dados coletados pelos próprios pesquisadores.

Na Tabela 2 são apresentados os resultados da pesquisa quanto à percepção dos alunos do Curso de Psicologia de uma Instituição de Ensino Superior de Governador Valadares, Minas Gerais, Brasil, sobre os principais desafios vivenciados pelos mesmos no decorrer do primeiro período da graduação.

A fim de preservar o anonimato dos participantes, estes foram identificados como participante 1 (P1) a participante 13 (P13). A escrita apresentada pelos alunos

não foi alterada, houve apenas a supressão de dados que pudessem levar à quebra do sigilo ético.

Neste sentido, com base na análise dos dados constatou-se que na percepção do P1, o maior desafio diz respeito à necessidade de conseguir mais tempo livre para dedicar-se aos estudos, principalmente no que se refere aos conteúdos das matérias percebidas como sendo as “mais complexas”.

Segundo P2, os maiores desafios têm sido adaptar-se a nova rotina, visto que precisa conciliar o trabalho com os estudos, e o cansaço que vivencia em função do deslocamento feito para chegar à faculdade uma vez que não reside em Governador Valadares – MG.

Para P3, o desafio maior é ter que se adaptar a uma nova rotina conciliando as atividades laborais do trabalho, com as atividades acadêmicas exigidas pela faculdade.

Na percepção do P4 os maiores desafios têm sido lidar com “as crises de ansiedade” que se tornaram mais frequentes e intensas desde o início da graduação, visto que tais crises têm sido potencializadas pela recorrência de pensamentos de incapacidade para seguir adiante com o Curso, fomentando em alguns momentos, o desejo de desistir. Para além disso, também relata algumas situações estressoras vivenciadas no trabalho.

De acordo com P5 o maior desafio tem sido a obtenção de notas para a aprovação em algumas disciplinas do Curso {nome das disciplinas}, o que tem elevado o nível de ansiedade, interferindo negativamente na qualidade do sono e na execução de atividades diárias.

Para P6 o maior desafio tem sido o de se adaptar ao método de ensino adotado pelos docentes de algumas disciplinas.

Na sequência, P7 afirma que o maior desafio tem sido lidar com o cansaço ocasionado pelo excesso de atividades que tem desenvolvido “ao mesmo tempo”, o que por sua vez tem gerado a desmotivação para se dedicar aos estudos. Outro ponto colocado pelo participante são os episódios de procrastinação vivenciados pelo mesmo diante de alguns afazeres, reforçando o sentimento de desmotivação.

De acordo com P8, o principal desafio tem sido o cansaço vivenciado em função da rotina de provas e trabalhos acadêmicos. No entanto, ressalta que tem sido um período “tranquilo” e de fundamental importância para formação profissional.

P9 aponta como desafios o deslocamento que precisa realizar para chegar à faculdade, uma vez que não reside em Governador Valadares – MG, e a adaptação ao método de ensino adotado pelos docentes de algumas disciplinas.

Na perspectiva do P10 o maior desafio tem sido o de adaptar-se aos ambientes virtuais que são utilizados pelos alunos no decorrer da graduação (Portal do aluno, acesso a Biblioteca Virtual, dentre outros) para a realização das atividades acadêmicas, pois se manteve “fora do contexto estudantil” por um longo período de tempo.

P11 aponta que os maiores desafios têm sido a organização do tempo para dedicar-se aos estudos (fora da sala de aula) em função da “falta de tempo”; a dificuldade para adaptar-se aos métodos de ensino e aos recursos pedagógicos utilizados pelos docentes de algumas disciplinas; e a dificuldade de compreensão do material acadêmico elaborados por alguns docentes. Na percepção do participante tais materiais são de “difícil entendimento” para o aluno. O mesmo apresenta ainda que estas situações dificultam o processo de aprendizagem e interferem na aplicação prática dos conhecimentos teóricos em sua rotina.

De acordo com P12 o maior desafio tem sido o de “estabelecer uma rotina de estudos”.

Na percepção de P13 os maiores desafios têm sido “a falta de tempo” para dedica-se aos estudos, o “cansaço”, e a dificuldade para definir um método de estudo que seja efetivo para a realização das suas atividades acadêmicas.

Com base na apresentação dos dados descritos acima constata-se que os principais desafios vivenciados pelos alunos participantes desta pesquisa são: a dificuldade de organização do tempo para se dedicarem aos estudos (“falta de tempo”); a dificuldade de adaptação a nova rotina de estudos; a dificuldade para estabelecer um método de estudo; o cansaço ocasionado pela necessidade de conciliar os estudos com outras atividades do dia a dia incluindo o trabalho, e o tempo de deslocamento para chegar à faculdade, visto que alguns alunos não residem no município de Governador Valadares – MG; o aumento do nível de ansiedade devido à necessidade da aprovação nas disciplinas do Curso; a dificuldade de adaptação ao método de ensino e aos recursos pedagógicos adotados por alguns professores; e a dificuldade de adaptação aos ambientes virtuais utilizados pelos alunos (Portal do Aluno, Biblioteca Virtual, dentre outros) no decorrer da graduação.

Em conformidade com os dados apresentados por esta pesquisa, Marcilio et al. (2021) realizou um estudo intitulado: “Guia de Técnicas para a Gestão do Tempo de Estudos: Relato da Construção”, onde foi identificado que a dificuldade para administrar o tempo de estudo, adaptar-se a uma nova rotina acadêmica, estabelecer métodos de estudos mais eficazes e administrar o cansaço oriundo da conciliação entre estudo e atividades extraclasse também foi percebida como uma das principais queixas dos estudantes que buscaram o apoio pedagógico ofertado pelo Núcleo de Apoio ao Estudante, da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS). A fim de minimizar tais desafios os autores salientam a importância de ofertar ações psicopedagógicas dentro das próprias instituições de ensino superior com o objetivo de proporcionar aos alunos um espaço de acolhimento e orientações acerca de temas como: gestão efetiva do tempo, métodos e técnicas de estudo, dentre outros, contribuindo assim para a eficácia no processo de aprendizagem, adaptação e desempenho acadêmico do discente.

Neste mesmo sentido, considerando os elevados níveis de ansiedade, estresse e demais transtornos mentais que podem ser apresentados por alguns alunos no decorrer da graduação, Ariño e Bargagi (2018) realizaram uma pesquisa correlacional, descritiva, cujo objetivo foi “analisar as possíveis relações entre Vulnerabilidade Psicológica, Experiências Acadêmicas e Autoeficácia no Ensino Superior de estudantes universitários”, e constataram altos níveis de sintomas para ansiedade, estresse e depressão entre os participantes da pesquisa, demonstrando que os graduandos estão vulneráveis ao desenvolvimento de transtornos mentais e sofrimento psicológico comuns no decorrer do percurso acadêmico na graduação. Nesta direção os autores afirmam que, dada a relação entre adoecimento e fatores acadêmicos no contexto educacional faz-se necessário estabelecer protocolos para a detecção precoce de sintomas psicológicos e emocionais a fim de que medidas interventivas possam ser adotadas favorecendo a experiência acadêmica dos discentes, dentre estas medidas estão: a oferta da escuta psicológica por um profissional de psicologia, a fim de que tal profissional promova o acolhimento, a escuta qualificada, e os encaminhamentos que se fizerem necessários para as instituições intersetoriais que ofertam o acompanhamento psicológico; a implementação de grupos de apoio onde os alunos possam se apoiar mutuamente, sendo auxiliados por profissionais de psicologia, ou por profissionais de outras

formações, promoção de palestras com temáticas voltadas para promoção da saúde e qualidade de vida, dentre outras ações.

No que diz respeito à dificuldade de adaptação aos métodos de ensino e recursos pedagógicos adotados por alguns professores, Oliveira e Dias (2014) também identificaram depoimentos nessa direção ao pesquisarem sobre, “Dificuldades na Trajetória Universitária e Rede de Apoio de Calouros e Formandos”, onde foram apontados o grau de exigência aos estudos, a dificuldade de adaptação a didática dos docentes e a dificuldade de adaptação aos recursos pedagógicos adotados no que diz respeito à elaboração das avaliações e trabalhos avaliativos. Para os autores, introduzir novos métodos de ensino e recursos pedagógicos incentivando a participação ativa dos alunos nesta construção pode minimizar estes impasses e contribuir para o avanço no processo de ensino e aprendizagem.

No que se refere a adaptação discente aos ambientes virtuais na graduação, Souza, Lourenço e Santos (2016) desenvolveram uma pesquisa, intitulada “Adaptação à Universidade em Estudantes Ingressantes na Graduação em Psicologia”, onde constataram percepções positivas e percepções negativas acerca deste aspecto, as percepções positivas se deram em função da experiência prévia do estudante com o uso de ferramentas computacionais e ambientes virtuais, quanto aos relatos negativos, estes se caracterizaram mais como uma queixa do que uma real reflexão de como traçar estratégia para lidar com o problema, pois não foi encontrado indícios de que o participante da pesquisa tenha solicitado ajuda para aprender a utilizar a ferramenta”. Neste sentido, considerando a dificuldade percebida por alguns alunos, oficinas sobre como utilizar estas ferramentas podem ser uma alternativa viável para minimizar ou até mesmo solucionar tal problemática.

Os dados apresentados tanto por esta pesquisa quanto pelas demais pesquisas mencionadas acima, demonstram que embora os alunos vivenciem diversos desafios desde os períodos iniciais da graduação, tais problemas podem ser minimizados mediante a implementação de estratégias de enfrentamento que podem ser adotadas pela própria IES, contribuindo assim para a manutenção da qualidade do processo de ensino e aprendizagem, a adaptação discente a graduação desde os períodos iniciais, e a promoção da saúde e qualidade de vida da comunidade acadêmica.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com base na realização deste estudo foi possível observar, analisar e compreender que a adaptação à universidade nos períodos iniciais da graduação traz consigo desafios que podem ser vivenciados pela comunidade acadêmica de qualquer Curso de nível superior, dentre eles, o Curso de Psicologia.

Deste modo, retomando o objetivo proposto por esta pesquisa, que consiste em analisar a percepção dos alunos do Curso de Psicologia de uma instituição de ensino superior de Governador Valadares – MG sobre os principais desafios vivenciados pelos mesmos no primeiro período da graduação, constatou-se que os principais desafios vivenciados pelos participantes deste estudo são: organização do tempo; adaptação a nova rotina; estabelecer um método eficaz de estudo; o cansaço ocasionado pela necessidade de conciliar os estudos com outras atividades do dia a dia incluindo o trabalho, e o tempo de deslocamento para chegar à faculdade, visto que alguns alunos não residem no município de Governador Valadares – MG; o aumento do nível de ansiedade devido à necessidade da aprovação nas disciplinas do Curso; adaptação ao método de ensino e aos recursos pedagógicos adotados por alguns professores; e a adaptação aos ambientes virtuais (Portal do Aluno, Biblioteca Virtual, dentre outros) utilizados pelos alunos no decorrer da graduação.

Em conformidade com os dados apresentados por esta pesquisa constatou-se, com base nos estudos realizados por outros pesquisadores citados no decorrer deste trabalho, que esta é uma realidade vivenciada tanto em Governador Valadares – MG, quanto em outras IES no Brasil. Neste sentido, tal cenário demonstra a importância de as instituições de ensino superior estar atentas e sensíveis às necessidades colocadas pelos discentes vinculados aos Cursos de Psicologia oferecendo medidas preventivas e/ou interventivas que possam minimizar os impactos causados por tais desafios.

Nesta direção podem ser adotadas ações psicopedagógicas que objetivem proporcionar aos alunos um espaço de acolhimento e orientações acerca de temas como: gestão efetiva do tempo, métodos e técnicas de estudo, estratégias para o enfrentamento da ansiedade, promoção do autocuidado, adaptação aos ambientes virtuais de estudo, dentre outras temáticas e ações que favoreçam e assegure a adaptação dos discentes à graduação desde os períodos iniciais. Ainda neste sentido, outra medida interventiva que merece destaque é a oferta da escuta psicológica oferecida aos alunos por um profissional de psicologia atuante na própria instituição

de ensino, a fim de que tal profissional promova o acolhimento, a escuta qualificada, e os encaminhamentos que se fizerem necessários para as instituições intersetoriais que ofereçam o acompanhamento psicológico continuado, bem como, viabilize a implementação de grupos de apoio, palestras, campanhas e demais atividades voltadas para promoção da saúde mental e qualidade de vida da comunidade acadêmica como um todo.

REFERÊNCIAS

ARINO, Daniela Ornellas; BARDAGI, Marúcia Patta. **RELAÇÃO ENTRE FATORES ACADÊMICOS E A SAÚDE MENTAL DE ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS**. *Psicol. pesq.*, Juiz de Fora, v. 12, n. 3, p. 44-52, Dec. 2018. Disponível em: <https://periodicos.ufjf.br/index.php/psicologiaempesquisa/article/view/23791>. Acesso em 01 de maio de 2023.

CASANOVA, Joana R.; ALMEIDA, Leandro S. **DIVERSIDADE DE PÚBLICO NO ENSINO SUPERIOR: Antecipando riscos na qualidade da adaptação e do sucesso acadêmico em estudantes do 1º ano**. *Psicologia, Educação e Cultura*, v. 20, n. 1, p. 27–45, 2016.

FARIA, A. A. G. de B. T.; ALMEIDA, L. S. **ADAPTAÇÃO ACADÊMICA DE ESTUDANTES DO 1º ANO: PROMOVENDO O SUCESSO E A PERMANÊNCIA NA UNIVERSIDADE**. *Revista Internacional de Educação Superior*, Campinas, SP, v. 7, p. e021024, 2020. Disponível em: <https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/riesup/article/view/8659797>. Acesso em: 01 de maio de 2023.

FERREIRA, Luciana do Carmo. **A EDUCAÇÃO ESCOLAR: UMA POSSIBILIDADE REAL DE COMBATE AO PRECONCEITO DE IDENTIDADE DE GÊNERO**. In: XV ENCONTRO NACIONAL DA ABRAPSO, Maceió, 2013.

GARRIDO, Margarida V.; CALHEIROS, Maria M. **TRANSIÇÃO PARA O ENSINO SUPERIOR: Desafios e estratégias**. In: GARRIDO, Margarida V. (org.); PRADA, Marília (org.). *Manual de Competências Acadêmicas*. Lisboa: Sílabo Lda, 2016. p. 27–67.

GIBBS, Graham. **ANÁLISE DE DADOS QUALITATIVOS**. Porto Alegre: Artmed, 2009. 198.p.

MARCILIO, F. C.P et al. **GUIA DE TÉCNICAS PARA A GESTÃO DO TEMPO DE ESTUDOS: Relato da Construção**. *Psicologia: Ciência e Profissão*, v. 41. Rio Grande do Sul, 2021.

MARINHO-ARAUJO, Claisy Maria et al. **ADAPTAÇÃO DA ESCALA EXPECTATIVAS ACADÊMICAS DE ESTUDANTES INGRESSANTES NA EDUCAÇÃO SUPERIOR**. *Avaliação Psicológica*, Itatiba, v. 14, n. 1, p. 133-141, abr. 2015. Disponível em:

http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1677-04712015000100016. Acesso em: 01 de maio de 2023.

MIRANDA, José Alberto Antunes de; STALLIVIERI, Luciane. **PARA UMA POLÍTICA PÚBLICA DE INTERNACIONALIZAÇÃO PARA O ENSINO SUPERIOR NO BRASIL**. Avaliação: Revista da Avaliação da Educação Superior (Campinas), Sorocaba, v. 22, n. 3, p. 589-613, dez. 2017. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-40772017000300589&lng=pt&tlng=pt. Acesso em: 01 de maio de 2023.

OLIVEIRA, C. T. de; DIAS, A. C. G. **DIFICULDADES NA TRAJETÓRIA UNIVERSITÁRIA E REDE DE APOIO DE CALOUROS E FORMANDOS**. Psico, [S. l.], v. 45, n. 2, p. 187–197, 2014. DOI: 10.15448/1980-8623.2014.2.13347. Disponível em: <https://revistaseletronicas.pucrs.br/ojs/index.php/revistapsico/article/view/13347>. Acesso em: 01 de maio de 2023.

ROSA, Chaiane de Medeiros; MILANI, Eder Angelo; SANTOS, Fabiano Fortunato Teixeira dos. **O ABANDONO NO CURSO DE ESTATÍSTICA DA UNIVERSIDADE FEDERAL DE GOIÁS: quando os alunos desistem?** Revista Ibero-Americana de Estudos em Educação, v. 15, n. 2, p. 597–618, 2020. DOI: <https://doi.org/10.21723/riaee.v15i2.13012>. Disponível em: <https://periodicos.fclar.unesp.br/iberoamericana/article/view/13012>. Acesso em: 01 de maio de 2023.

SOUSA, JCT; ÁVILA, LK; CARDOSO, LGS. **PERFIL SOCIODEMOGRÁFICO DE DISCENTES EM INSTITUIÇÃO DE ENSINO SUPERIOR PRIVADA NA ÁREA DA SAÚDE**. Faculdade de Ciências Médicas da Santa Casa de São Paulo. Curso de Graduação em Enfermagem. São Paulo – SP, 2020.

SOUZA, Luciana Karine de; LOURENCO, Erika; SANTOS, Mariana Rúbia Gonçalves dos. **ADAPTAÇÃO À UNIVERSIDADE EM ESTUDANTES INGRESSANTES NA GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA**. Psicol. educ. São Paulo, n. 42, p. 35-48, jun. 2016. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-69752016000100004&lng=pt&nrm=iso. Acesso em 01 de maio de 2023.

VEIGA, Feliciano H. **ENVOLVIMENTO DOS ESTUDANTES NO ENSINO SUPERIOR: análise em função de variáveis contextuais**. In: LOPES, Rui Pedro et al. (orgs.). III Encontro Internacional de Formação na Docência (INCTE): livro de atas. Escola Superior de Educação, Instituto Politécnico de Bragança, 2018. p. 930–938. Disponível em: <https://bibliotecadigital.ipb.pt/handle/10198/17381>. Acesso em: 01 de maio de 2023.