



PPG ESA UEPa
ENSINO EM SAÚDE
NA AMAZÔNIA
MESTRADO E DOUTORADO



**Adriana Cristina Madalena Prudencio
Ivete Furtado Ribeiro Caldas
Ana Cristina Vidigal Soeiro**

ACOLHIMENTO SOCIOEMOCIONAL NO INGRESSO À UNIVERSIDADE

Guia do Educador



FAAMA
FACULDADE ADVENTISTA
DA AMAZÔNIA



**educação
socioemocional**
Adriana Prudêncio

Adriana Cristina Madalena Prudencio
Ivete Furtado Ribeiro Caldas
Ana Cristina Vidigal Soeiro

ACOLHIMENTO SOCIOEMOCIONAL NO INGRESSO À UNIVERSIDADE

Guia do educador

Editor-chefe
Tássio Ricardo Martins da Costa
Editora-executiva
Raynara Bandeira da Costa
Bibliotecária
Janaina Ramos
Todos os direitos reservados.

Preparação: Os autores
Revisão: Os autores
Projeto gráfico do miolo: Os autores
Capa: Os autores
Imagens de capa e do miolo: Canva

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP) elaborada por Editora Neurus
– Bibliotecária Janaina Ramos – CRB-8/9166

P971a

Prudencio, Adriana Cristina Madalena

Acolhimento socioemocional no ingresso à universidade: guia do educador / Adriana Cristina Madalena Prudencio, Ivete Furtado Ribeiro Caldas, Ana Cristina Vidigal Soeiro. – Belém: Neurus, 2024.

Programa de Pós-Graduação em Ensino em Saúde na Amazônia, Universidade do Estado do Pará

Produto educacional
46 p.

ISBN 978-65-5446-226-6

DOI 10.29327/5453584

Link de acesso: <https://doi.org/10.29327/5453584>

1. Universidade. 2. Saúde. 3. Produto educacional. I. Prudencio, Adriana Cristina Madalena. II. Caldas, Ivete Furtado Ribeiro. III. Soeiro, Ana Cristina Vidigal. IV. Título.

CDD 378

Índice para catálogo sistemático

I. Universidade

O conteúdo, os dados, as correções e a confiabilidade são de inteira responsabilidade dos autores.

Todos os direitos desta edição reservados à Editora Neurus LTDA. Rua Dr. Malcher, 168 – 66020-250, Cidade Velha, Belém/PA.

Editora Neurus
Belém/PA
2024

INFORMAÇÕES SOBRE AS AUTORAS



Adriana Cristina Madalena Prudencio

Mestranda do Programa de Pós-Graduação em Ensino em Saúde na Amazônia (PPGES) da Universidade do Estado do Pará (UEPA). Possui graduação em Educação Artística - Habilitação em Música pelo Centro Universitário Lusíada (1999) e graduação em Pedagogia pelo Centro Universitário Adventista de São Paulo (2022). Atualmente é professora de ensino superior e coordenadora do Programa Pedagógico de Apoio ao Docente e Discente (PROPAD) da Faculdade Adventista da Amazônia (FAAMA). Tem experiência no ensino de arte e música.



Ivete Furtado Ribeiro Caldas

Graduada em Fisioterapia pela Universidade do Estado do Pará (UEPA). Especialista em Fisioterapia Respiratória Pediatria e Neonatal pela Universidade Federal de São Paulo (UNIFESP); Especialista em Fisioterapia em Terapia Intensiva em Neonatologia e Pediatria pelo Conselho Federal de Fisioterapia e Terapia Ocupacional (COFFITO); Mestrado em Pesquisa e Teoria do Comportamento e Doutorado em Neurociências e Biologia Celular pela Universidade Federal do Pará (UFPA). Coordenadora da Universidade do Estado do Pará - Campus XVIII - Cametá e Coordenadora do Laboratório de Desenvolvimento

Infantil (LADIN) (Resolução 3729/21 CONSUN/UEPA e cadastrado na Plataforma Nacional de Infraestrutura de Pesquisa (MCTI - PNIP). Bolsista Produtividade em Desenvolvimento Tecnológico e Extensão Inovadora (DT 2) pelo CNPQ. Atualmente é professora Adjunto II da Universidade do Estado do Pará (UEPA). Docente permanente dos Programas de Pós-graduação *Strictu Sensu* Mestrado Profissional Cirurgia e Pesquisa Experimental (CIPE) e Ensino e Saúde na Amazônia (ESA) CCBS/UEPA. Vice-líder do grupo de pesquisa Saúde e Interdisciplinaridade na Amazônia (Linha: Desenvolvimento infantil e neuroeducação) e membro titular do Conselho Municipal de Educação (CME - Cametá). Atua principalmente nos seguintes temas e linhas de pesquisa: Desenvolvimento cerebral, comportamento humano, neuroeducação, desenvolvimento infantil, inovação e tecnologia.



Ana Cristina Vidigal Soeiro

Formação em Psicologia, Universidade Federal do Pará (1991-UFPA). Bacharelado em Psicologia - Universidade Federal do Pará (1989-UFPA), Licenciatura em Psicologia (1991-UFPA). Especialização em Psicologia Clínica Abordagem Psicanalítica (1992-UFPA) e em Terapia Familiar (2002-UEPA). Mestrado em Ciências/ Psicologia da Saúde - Nihon Joshi Daigaku / Japan Womens University (1997-Japão). Doutorado em Ciências Sociais/Antropologia (2008-UFPA). Atualmente, é professora adjunta da Universidade do Estado do Pará, com atuação nos cursos de Medicina, Fisioterapia e Saúde Coletiva, e é docente permanente do Programa de Pós-Graduação em Ensino em Saúde na Amazônia (ESA/UEPA). Coordenadora do Grupo de Estudos e Pesquisas Interdisciplinares sobre Formação e Práticas em Saúde (UEPA). Membro da Sociedade Brasileira de Bioética e do Coletivo de Formadores e Apoiadores da Política Nacional de Humanização - HumanizaSUS Pará. Organizadora e coautora do livro "Ensaios em Bioética e Cuidado em Saúde".

DESCRIÇÃO TÉCNICA DO PRODUTO

Origem do produto	Dissertação do Mestrado Profissional “Acolhimento Socioemocional no Ingresso à Universidade”.
Área do conhecimento	Ensino em Saúde; Produto educacional; Guia; Competência Socioemocional
Finalidade	Favorecer a adaptação de estudantes durante o primeiro ano de ingresso ao ensino superior.
Público-alvo	Docentes dos cursos da área da saúde e de outros campos de conhecimento.
Categoria do produto na área de ensino	Material didático/instrucional – Guia.
Disponibilidade	Irrestrita, preservando-se os direitos autorais e a proibição do uso comercial do produto.
Divulgação	Formato digital.
Instituição responsável	Universidade do Estado do Pará (UEPA) – Programa de Pós-Graduação em Ensino em Saúde na Amazônia – Mestrado Profissional.
Instituição parceira	Faculdade Adventista da Amazônia (FAAMA).
Linha de pesquisa	Fundamentos e Metodologias em Ensino em Saúde na Amazônia.
Idioma	Português.
Cidade	Belém – Pará.
País	Brasil.
Autores	Adriana Cristina Madalena Prudencio, Ivete Furtado Ribeiro Caldas, Ana Cristina Vidigal Soeiro.
Projeto gráfico e diagramação	Adriana Cristina Madalena Prudencio.

APRESENTAÇÃO

Prezado(a) educador(a), é com grande satisfação que apresentamos a você o nosso Guia para Acolhimento Socioemocional no Ingresso à Universidade, o qual foi cuidadosamente elaborado para auxiliar na promoção do bem-estar emocional e social de nossos estudantes, especialmente os que estão ingressando no mundo acadêmico.

O material foi elaborado para estimular o desenvolvimento das competências socioemocionais desde o ingresso à vida universitária, visto que elas são essenciais para a saúde e qualidade de vida, bem como para a adaptação ao ambiente acadêmico. Entretanto, tal objetivo não pode ser alcançado sem a parceria dos educadores, haja vista o importante papel que desempenham na vida dos estudantes e na manutenção de um ambiente acolhedor e motivador para o aprendizado.

O papel do educador é fundamental para o desenvolvimento integral dos estudantes e sua função vai muito além da mera transmissão de conhecimento acadêmico. Além disso, uma relação professor-aluno construída em bases sólidas, em que haja ética, respeito e diálogo, contribui significativamente para a formação de cidadãos mais conscientes, responsáveis e preparados para enfrentar os desafios da vida.

Estamos confiantes de que este guia será uma ferramenta valiosa em suas atividades de ensino e desde já, agradecemos seu compromisso e apoio ao desenvolvimento das habilidades socioemocionais dos estudantes. Juntos, podemos criar uma experiência educacional mais rica e transformadora, promovendo o crescimento integral, por meio de práticas de ensino que valorizem o estudante como protagonista de seu aprendizado.

Boa leitura!

SUMÁRIO

1. COMPETÊNCIAS SOCIOEMOCIONAIS NA ADAPTAÇÃO À VIDA UNIVERSITÁRIA: QUAL O SEU PAPEL COMO EDUCADOR?	11
2. FATORES DE IMPACTO NA ADAPTAÇÃO À VIDA UNIVERSITÁRIA: O QUE VOCÊ PRECISA CONSIDERAR?	23
3. COMO TORNAR O AMBIENTE DE APRENDIZADO MAIS ACOLHEDOR PARA QUEM INGRESSA NA UNIVERSIDADE?	29
4. ALGUMAS FERRAMENTAS INTERESSANTES EM SUA ATUAÇÃO COMO EDUCADOR(A)	35
5. REFERÊNCIAS	39
6. APÊNDICE	43



1. COMPETÊNCIAS SOCIOEMOCIONAIS NA ADAPTAÇÃO À VIDA UNIVERSITÁRIA: QUAL O SEU PAPEL COMO EDUCADOR?

As competências socioemocionais são decorrentes de um conjunto de habilidades que nos ajudam a entender e gerenciar nossas próprias emoções, estabelecer e manter relacionamentos saudáveis e positivos, sentir empatia pelos outros e tomar decisões responsáveis. Elas são fundamentais para a interação social eficaz e para lidar com os desafios cotidianos de maneira eficiente e produtiva (Do Carmo, 2023).

No campo educacional, as competências socioemocionais têm ganhado crescente importância, refletindo uma mudança significativa na forma como entendemos o desenvolvimento integral dos alunos.

No Brasil, a Base Nacional Comum Curricular (BNCC) enfatiza a necessidade de promover essas competências desde a educação básica, reconhecendo que habilidades como autoconhecimento, empatia, comunicação eficaz, trabalho em equipe e resiliência são essenciais para a formação de cidadãos completos e preparados para os desafios do século XXI (Teles, 2024).

O desenvolvimento das competências socioemocionais, no ensino superior também é fundamental, pois os estudantes universitários enfrentam diversos desafios, como a pressão acadêmica, a necessidade de conciliar estudos e trabalho, e a adaptação a novos ambientes e relações. As competências socioemocionais ajudam os alunos a lidarem com essas demandas, promovendo o bem-estar emocional e social, e preparando-os para a vida profissional.

A integração das competências socioemocionais na educação não é apenas uma tendência, mas uma necessidade para formar indivíduos completos e preparados para um mundo em constante mudança. Estudos demonstram que alunos com competências socioemocionais bem desenvolvidas têm melhor desempenho acadêmico, maior capacidade de resolução de problemas e são mais resilientes frente às adversidades.

Além disso, essas competências são altamente valorizadas no mercado de trabalho, visto que a capacidade de trabalhar em equipe, liderar com empatia e comunicar-se eficazmente são habilidades consideradas essenciais (Barbosa; Melo-Silva 2023).

Ademais, Chaves *et al.* (2023) destaca que o papel do educador nesse contexto é fundamental e vai além da transmissão de conhecimento. Afinal, as atitudes dos educadores podem favorecer ambientes de aprendizado que estimulem o crescimento emocional e social, promovendo a reflexão e a autoconfiança.

Ao integrar atividades que desenvolvam as competências socioemocionais, educadores ajudam os alunos a se tornarem indivíduos mais equilibrados, empáticos e preparados para enfrentar os desafios da vida acadêmica e profissional.

Estimular as competências socioemocionais nos alunos requer dos educadores uma abordagem deliberada e integrativa, que envolva práticas pedagógicas específicas, atividades interativas e um ambiente de aprendizado acolhedor.

Além de apresentar alguns subsídios ancorados nas competências socioemocionais, os fundamentos teóricos deste guia estão alicerçados na educação socioemocional, com base nas teorias de Jean Piaget, Erik Erikson, Vygotsky e outros teóricos da Psicologia do Desenvolvimento, os quais destacam a importância das interações sociais no desenvolvimento das habilidades cognitivas e emocionais (Marcondes; Rutz da Silva, 2022; Santos *et al.*, 2022).

Também, destaca-se a aprendizagem experencial de David Kolb, que propõe que o aprendizado efetivo ocorre por meio de experiências concretas seguidas de reflexão (Gravina de Azevedo; Franco Zampa, 2021). Tais autores, além de muitos outros, fornecem importantes bases para a

compreensão de seu papel como educador, incluindo o impacto no desenvolvimento pessoal e profissional dos estudantes.

Existem inúmeros fatores importantes para a adaptação ao ambiente universitário, mas decidimos explorar apenas alguns. Leia com atenção e avalie como você pode contribuir nesse processo.

SAÚDE, QUALIDADE DE VIDA E BEM-ESTAR EMOCIONAL

A saúde, a qualidade de vida e o bem-estar emocional dos estudantes impactam diretamente na adaptação ao ensino superior. Isso ocorre porque o ingresso na universidade representa uma fase de grandes mudanças, marcada por novas responsabilidades acadêmicas, sociais e pessoais, as quais podem gerar níveis elevados de estresse, ansiedade e até insegurança.

A saúde desempenha um papel essencial na capacidade para suportar a rotina intensa de estudos. Aqueles que mantêm hábitos saudáveis, como uma boa alimentação, prática regular de atividades físicas e sono de qualidade, costumam ter mais disposição e energia para enfrentar as exigências do dia a dia universitário. Por outro lado, lacunas no autocuidado podem levar ao cansaço, queda no desempenho acadêmico e até ao desenvolvimento de doenças, comprometendo o processo de adaptação.

O bem-estar emocional também é um componente crítico nessa transição. O ambiente universitário pode ser, para muitos, uma experiência desafiadora e às vezes solitária, especialmente para quem se distancia de sua rede de apoio familiar e social. Estudantes que enfrentam dificuldades emocionais, como ansiedade, depressão ou falta de pertencimento, muitas vezes encontram barreiras maiores para

se engajarem plenamente nas atividades acadêmicas e sociais.

Por outro lado, o suporte emocional adequado, seja por meio de amigos, família ou serviços de apoio psicológico oferecidos pelas universidades, contribui significativamente para uma adaptação mais tranquila e saudável. Além disso, a presença e afeto dos professores é uma variável importante, visto que impacta na ambiência relacional.

A qualidade de vida, no sentido mais amplo, também influencia diretamente essa adaptação. Ter uma rotina equilibrada entre estudo, lazer e autocuidado é fundamental para evitar o esgotamento mental e físico. Estudantes que gerenciam seu tempo de maneira eficiente, equilibrando o critério acadêmico com atividades de lazer e descanso, tendem a experimentar uma adaptação mais positiva e menos estressante.

O desequilíbrio, no entanto, pode resultar em desgaste, prejudicando tanto o desempenho acadêmico, quanto a saúde emocional. Por essa razão, é muito importante que você realize o planejamento das tarefas considerando todos esses fatores, visto que os alunos também precisam ter tempo para cuidarem de suas necessidades pessoais.

A adaptação ao ensino superior depende profundamente de uma combinação de boa saúde física, qualidade de vida e bem-estar emocional. Universidades que se preocupam em oferecer suporte adequado, como programas de acolhimento, acompanhamento psicológico e incentivos a práticas saudáveis, ajudam seus alunos a enfrentarem essa fase com mais segurança, favorecendo não apenas o sucesso acadêmico, mas também o desenvolvimento pessoal.

Entretanto, os educadores são peça fundamental para que esse objetivo seja alcançado visto que convivem diariamente com os alunos e são capazes de identificar quando algum problema estiver ocorrendo. Além disso, se tiverem um

bom vínculo com os estudantes, eles se sentirão seguros e confiantes em buscar ajuda.

CONVÍVIO SOCIAL E HABILIDADES INTERPESSOAIS

A importância do ambiente relacional para quem ingressa no ensino superior é fundamental para o sucesso acadêmico e bem-estar emocional. Ao ingressar na universidade, estudantes enfrentam um novo cenário com desafios e expectativas diferentes dos que encontravam no ensino médio. Nesse contexto, a construção de uma rede de apoio social é de extrema importância, portanto, procure ser simpático e receptivo.

Além disso, reserve sempre um momento de apresentação pessoal para que você conheça os estudantes, compreendendo que cada um deles é único e singular, mas que todos merecem o seu respeito.

Ter amigos e se sentir parte de um grupo pode fornecer o suporte necessário para enfrentar as demandas acadêmicas e emocionais, além de contribuir para o desenvolvimento de habilidades sociais e interpessoais. Assim, o convívio social ajuda a reduzir o estresse e a ansiedade, promovendo um ambiente onde os alunos podem compartilhar suas experiências, dúvidas e preocupações.

A interação com colegas e professores também facilita o aprendizado colaborativo, permitindo trocas de conhecimento e perspectivas que enriquecem o processo educacional. Do mesmo modo, a participação em atividades extracurriculares, clubes e eventos sociais amplia as oportunidades de networking, o que pode ser benéfico para futuras oportunidades de carreira.

Como a adaptação à universidade é um processo pessoal, nem todos os alunos se adaptam facilmente ao novo ambiente. Assim, alguns estudantes podem se sentir deslocados e isolados, especialmente se vierem de diferentes contextos culturais ou socioeconômicos.

Além disso, a dificuldade em formar vínculos sociais e a sensação de não pertencer a um grupo pode levar a problemas emocionais, como a ansiedade e a depressão, além de afetar o desempenho acadêmico. Por essa razão, é importante que você procure incluir os alunos nas atividades, e que incentive e reforce comportamentos desejáveis, pois isso ajuda a superar muitas dificuldades.

É essencial que as instituições de ensino superior reconheçam a importância do convívio social e da promoção de iniciativas que facilitem a integração dos novos alunos. Programas de mentoria, grupos de apoio e atividades de integração podem ajudar a criar um ambiente acolhedor e inclusivo, dando seguimento às atividades de acolhimento.

Ao proporcionar oportunidades para que os alunos se conheçam e se conectem, as universidades podem contribuir para uma experiência acadêmica mais satisfatória e bem-sucedida.

É importante estar atento(a) para que os estudantes não se sintam deslocados, garantindo que todos tenham a oportunidade de se integrar e prosperar no ambiente universitário.

Chamar pelo nome, perguntar como estão se sentindo e fazer com que se sintam acolhidos no ambiente universitário são atitudes que contribuem ao processo de adaptação, principalmente quando o educador se mostra disponível e interessado.

Os relacionamentos interpessoais são essenciais na construção de conexões significativas e saudáveis com os

outros. Envolvem a capacidade de se comunicar eficazmente, demonstrar empatia, resolver conflitos de maneira construtiva e cultivar colaboração.

Desenvolver essas habilidades não apenas fortalece os vínculos interpessoais, mas também promove um ambiente onde ideias são compartilhadas livremente e problemas são enfrentados coletivamente.

Indivíduos com habilidades fortes de relacionamento tendem a prosperar em ambientes sociais e profissionais, contribuindo para equipes coesas e culturas organizacionais positivas.

Em seu trabalho como educador, você talvez tenha contato com estudantes que se relacionam com muita facilidade, mas pode haver situações em que você encontre alguma dificuldade de relacionamento. Compreender isso é importante pois em algumas ocasiões você talvez precise ter uma postura mais acolhedora, que favoreça uma melhor comunicação e interação social.

Vale lembrar que a afetividade na relação professor-aluno é considerada como uma força motriz do aprendizado, portanto, invista para que você seja visto como alguém que agrega e que inclui a todos, independente das diferenças e perfis pessoais.

AUTOGESTÃO E CAPACIDADE PARA REGULAR AS EMOÇÕES

Dentre as competências socioemocionais a serem desenvolvidas no ingresso à universidade estão a autogestão e a capacidade de regular eficazmente as próprias emoções, pensamentos e comportamentos. Isso inclui gerenciar o estresse, controlar impulsos, motivar-se, definir e trabalhar em

direção a metas pessoais e acadêmicas. A autogestão envolve o autoconhecimento e o autocontrole.

O autoconhecimento é a prática de explorar e compreender profundamente a própria personalidade, emoções, valores, habilidades e limitações. Esse processo envolve uma reflexão contínua sobre experiências passadas e presentes, permitindo uma maior consciência de si mesmo.

Com o autoconhecimento, indivíduos são capazes de tomar decisões alinhadas com seus valores e objetivos pessoais, melhorar relacionamentos interpessoais ao entender melhor suas próprias reações e comportamentos, e cultivar um senso mais claro de propósito e direção na vida.

Na qualidade de educador, você pode integrar exercícios e discussões que incentivem os alunos a refletirem sobre suas emoções, comportamentos e interações, ajudando-os a desenvolver autoconsciência e autorregulação.

Mas lembre-se que tal como os estudantes, os educadores também precisam investir em seu autoconhecimento, haja vista que experiências vividas no ambiente acadêmico também podem mobilizar lembranças e sentimentos difíceis de manejar.

Além disso, o fato de ser educador não impede que você também tenha as suas próprias dificuldades pessoais, o que exigirá de você um adequado gerenciamento de emoções. Muitos educadores são conhecidos por suas habilidades técnicas, mas criticados por serem grosseiros e pouco habilidosos no relacionamento com os alunos.

O autocontrole é uma habilidade fundamental que envolve a capacidade de regular nossas emoções, pensamentos e comportamentos. Essa competência não apenas nos permite resistir a impulsos imediatos em favor de metas de longo prazo, mas também facilita uma melhor tomada de decisão e gestão de desafios.

Ao cultivar o autocontrole, pode-se desenvolver maior resiliência emocional, melhorar relacionamentos interpessoais e alcançar um maior nível de sucesso pessoal e profissional.

EMPATIA

Compreender o ponto de vista dos outros e empatizar com eles, inclusive com pessoas de diferentes origens e culturas, é um exercício essencial para o desenvolvimento da empatia. Esse processo nos ajuda a confiar e validar as experiências e sentimentos alheios, ampliando nossa capacidade de lidar com as diferenças de maneira respeitosa e construtiva.

Ao desenvolver a empatia, fortalecemos nossa habilidade de se colocar no lugar do outro, promovendo um ambiente mais inclusivo, harmonioso e colaborativo, onde as diversidades são vistas como fonte de aprendizado e crescimento.

A empatia inclui a capacidade de reconhecer e apreciar as diferenças individuais e grupais, bem como entender as normas sociais de comportamento e como elas se aplicam em várias situações. Essa habilidade é importante para que os estudantes reconheçam seu papel como agentes de transformação, considerando que vivemos em um país cheio de desigualdades e marcado por injustiças.

Assim, ter empatia é um passo importante para que possamos nos comprometer com a melhoria das condições de vida de outras pessoas, e para enfrentar a mercantilização que atravessa muitas profissões na atualidade.

A empatia também envolve a capacidade para identificar situações que provocam dor e sofrimento, e para aqueles estudantes que escolhem a área da saúde como cenário profissional, é uma atitude basilar para boas práticas clínicas.

Por fim, lembre-se da importância de incentivar a educação socioemocional de seus alunos. Você é parte importante desse processo!

Figura 1 – Algumas Competências Socioemocionais



Fonte: Prudencio, Caldas e Soeiro, 2024.



2. FATORES DE IMPACTO NA ADAPTAÇÃO À VIDA UNIVERSITÁRIA: O QUE VOCÊ PRECISA CONSIDERAR?

Vários são os fatores que impactam a vida dos estudantes universitários, principalmente quando se trata da adaptação ao novo ambiente de estudos. Elencamos cinco que achamos muito relevantes: 1) a idade e maturidade emocional, por ser um período marcado por intensas transformações pessoais e profissionais; 2) a higiene do sono, que é essencial para o bem-estar físico e emocional; 3) as atividades físicas que ajudam a combater o estresse e melhoram a saúde, contribuindo para uma maior disposição e foco nos estudos; 4) a alimentação adequada, pelo impacto nos níveis de energia; e por fim 5) os cuidados gerais com a saúde, a fim de que o estudante priorize seu autocuidado.

IDADE E MATURIDADE EMOCIONAL

A idade dos estudantes recém ingressos é um fator que pode impactar significativamente a experiência acadêmica e o desempenho nos estudos. A maioria dos alunos ingressa no ensino superior logo após concluir o ensino médio, por volta dos 18 a 20 anos. No entanto, há um número crescente de estudantes que ingressam em idades mais avançadas e que talvez estejam em estágio de vida diferente.

No ingresso à vida universitária, estudantes em diferentes faixas etárias podem enfrentar desafios na gestão do tempo e na adaptação ao ambiente acadêmico. É frequente que jovens apresentem maior disposição, energia e entusiasmo, o que trará grandes vantagens no enfrentamento das demandas acadêmicas.

Por outro lado, estudantes mais velhos frequentemente trazem consigo uma riqueza de experiências de vida e habilidades adquiridas ao longo dos anos, o que pode traduzir-se em uma abordagem mais focada e determinada nos estudos.

Além disso, aqueles com responsabilidades familiares e profissionais podem ter menos tempo disponível para se dedicar às atividades acadêmicas e assim, sentir-se desconectados dos colegas mais jovens, o que pode dificultar a integração social e a formação de redes de apoio.

No entanto, a diversidade etária nas salas de aula pode enriquecer o ambiente educacional, proporcionando uma variedade de perspectivas e experiências que beneficiam todos os alunos.

Professores e instituições de ensino devem estar cientes das diferentes necessidades e desafios enfrentados por estudantes de diferentes idades, estando atentos às suas necessidades.

Isso pode incluir a oferta de horários de aula flexíveis, recursos de apoio acadêmico personalizados e programas de mentoria, os quais podem facilitar a integração e o compartilhamento de experiências.

HIGIENE DO SONO

O sono é um fator que frequentemente é negligenciado pelos estudantes universitários, visto que as exigências acadêmicas podem interferir na sua regularidade e qualidade. No entanto, o sono adequado é vital para a função cognitiva, o humor e a saúde geral. Estabelecer uma rotina de sono consistente e garantir um ambiente propício para dormir ajuda os estudantes a manterem-se alertas e produtivos durante o dia.

ATIVIDADES FÍSICAS

Estudantes universitários podem negligenciar a prática de atividades físicas regulares devido às exigências acadêmicas, o que contribui para a fraqueza muscular e a diminuição da flexibilidade. Dessa forma, exercícios físicos são fundamentais para manter a saúde musculoesquelética, melhorar a postura e reduzir a tensão muscular.

Além disso, alongamentos e pausas durante longas sessões de estudo, bem como a utilização de técnicas de gerenciamento do estresse, como meditação e respiração profunda, devem ser incentivados.

ALIMENTAÇÃO

A alimentação saudável tem um impacto significativo na vida dos estudantes universitários, influenciando diretamente seu desempenho acadêmico, saúde mental e bem-estar geral.

Uma dieta equilibrada fornece os nutrientes essenciais para manter altos níveis de energia, concentração e memória, fatores cruciais para enfrentar as demandas acadêmicas intensas. Além disso, uma alimentação adequada ajuda a regular o humor, reduzir o estresse e melhorar a qualidade do sono, o que é fundamental para lidar com a rotina universitária.

A longo prazo, hábitos alimentares saudáveis também contribuem para a prevenção de doenças, garantindo que os estudantes possam aproveitar seus projetos acadêmicos com mais saúde e disposição.

CUIDADOS GERAIS COM A SAÚDE

Os alunos ingressantes na universidade enfrentam uma fase de transição que exige atenção especial aos cuidados com a saúde, tanto física quanto mental. A adaptação à nova rotina acadêmica, muitas vezes mais intensa e cheia de responsabilidades, pode gerar estresse, ansiedade e desgaste físico.

É essencial que os estudantes mantenham uma rotina equilibrada, que inclua uma agenda de autocuidados. Além disso, o cuidado com a saúde mental deve ser priorizado, com a busca de apoio emocional e psicossocial quando necessário.

O equilíbrio entre os estudos e o autocuidado é fundamental para que o aluno aproveite ao máximo sua experiência universitária, evitando o esgotamento e preservando seu bem-estar a longo prazo.



3. COMO TORNAR O AMBIENTE DE APRENDIZADO MAIS ACOLHEDOR PARA QUEM INGRESSA NA UNIVERSIDADE?

Um ambiente de aprendizado acolhedor é essencial para garantir que os alunos se sintam valorizados e apoiados em sua jornada acadêmica. Esse ambiente é caracterizado pela inclusão, respeito e apoio mútuo, onde a diversidade de ideias e experiências é encorajada e celebrada.

Educadores têm um papel fundamental na criação desse ambiente, implementando práticas pedagógicas que reconhecem as necessidades individuais e promovem a participação ativa de todos os alunos. Assim, espaços que permitam um diálogo aberto e seguro devem ser incentivados, permitindo que os alunos compartilhem suas perspectivas e cresçam juntos.

Um ambiente acolhedor contribui para o desenvolvimento da autoestima, confiança e resiliência dos alunos, fazendo com que se sintam motivados, valorizados e respeitados.

É muito importante que os educadores estejam atentos para as necessidades físicas e emocionais dos alunos, como reações de ansiedade, falta de energia e cansaço, entendendo que podem ser sinais de esgotamento. Portanto, tais reações precisam ser valorizadas como indicadores de que algo não está bem.

O educador atento para essas necessidades físicas e emocionais não sobrecarregará os alunos além de suas capacidades, então, é necessário considerar as possibilidades e limites na realização das atividades propostas. Muitos estudantes não se sentem acolhidos e não conversam sobre seus problemas porque muitos educadores não se mostram disponíveis para ouvir e compreender suas demandas.

A relação positiva professor-aluno desempenha um papel central no processo educacional, influenciando diretamente o desenvolvimento cognitivo e emocional dos estudantes. Um vínculo saudável e afetivo entre ambos não

apenas facilita o aprendizado, como também promove um ambiente mais acolhedor e motivador para o estudante.

A figura do professor vai além da mera transmissão de conhecimento, pois ele é também um mediador do desenvolvimento social e emocional do aluno, servindo como um modelo de comportamento e fonte de suporte nos momentos de dificuldade.

Quando o professor demonstra empatia, respeito e disponibilidade para ouvir, os alunos se sentem mais seguros e encorajados a participar ativamente das aulas. Essa abertura para o diálogo ajuda a fortalecer a confiança mútua, favorecendo a comunicação e a troca de experiências, além de uma relação de colaboração.

Por outro lado, uma relação distante ou marcada por falta de empatia pode gerar consequências negativas, tais como desmotivação, ansiedade e afastamento emocional do aluno em relação ao processo de aprendizado. Quando o professor não demonstra sensibilidade, o ambiente educacional pode se tornar opressor e inóspito, dificultando o pleno desenvolvimento dos alunos.

Portanto, a construção de uma relação saudável entre professor e aluno é fundamental para um processo educacional eficaz. Isso exige dos docentes não apenas competências técnicas, mas também habilidades socioemocionais que lhes permitam entender e acolher seus alunos de maneira mais humana e personalizada.

Uma relação baseada em confiança, respeito e apoio mútuo não só contribui para o sucesso acadêmico, mas também para a formação de indivíduos mais seguros, empáticos e preparados para os desafios da vida.

PROGRAMAS E RECURSOS

Programas e recursos de educação socioemocional são essenciais para o desenvolvimento integral dos estudantes, ajudando-os a adquirir habilidades fundamentais como autoconsciência, autorregulação, empatia, comunicação eficaz e resolução de conflitos. Essas estratégias fornecem ferramentas para que os alunos aprendam a lidar com suas emoções, construir relacionamentos saudáveis e tomar decisões responsáveis.

Recursos como materiais didáticos específicos, treinamentos para professores, atividades interativas e apoio psicológico são componentes-chave que garantem a eficácia desses programas. Ao integrar a educação socioemocional no currículo, as instituições de ensino promovem um ambiente mais positivo e inclusivo.

AUTOAVALIAÇÃO E REFLEXÃO

Além disso, a autoavaliação e a reflexão são práticas essenciais para o crescimento pessoal e profissional, permitindo que os educadores possam analisar suas próprias ações, pensamentos e desempenho de forma crítica e construtiva.

Por meio da autoavaliação, é possível identificar pontos fortes, áreas de melhoria e estabelecer metas realistas para o desenvolvimento contínuo. A reflexão, por sua vez, oferece um espaço para entender as experiências vividas, extrair lições valiosas e aplicar esse aprendizado em situações futuras.

Essas práticas promovem o autoconhecimento, incentivam a responsabilidade pessoal e aprimoram a capacidade de tomar decisões informadas e alinhadas com os

próprios valores e objetivos. Incorporar a autoavaliação e a reflexão de maneira regular ajuda a construir uma mentalidade de crescimento e resiliência, essencial para enfrentar desafios e alcançar o sucesso em diversas áreas da vida.



4. ALGUMAS FERRAMENTAS INTERESSANTES EM SUA ATUAÇÃO COMO EDUCADOR(A)

- **Treinamento de Educadores:** Participe de treinamentos que ajudem a integrar o desenvolvimento socioemocional em suas práticas pedagógicas.
- **Cultura de Feedback Positivo:** Crie uma cultura onde o *feedback* construtivo seja encorajado e visto como uma oportunidade de crescimento.
- **Espaço Seguro para Expressão:** Garanta que os alunos se sintam seguros para expressar suas emoções e pensamentos sem medo de julgamento.
- **Autoavaliação e Feedback:** Incentive os alunos a fazerem autoavaliações regulares e a solicitarem *feedback* de seus colegas e professores. Ofereça *feedback* que não apenas aborde o desempenho acadêmico, mas também reconheça e incentive o desenvolvimento de competências socioemocionais.
- **Sessões de Reflexão em Grupo:** Realize sessões de reflexão em grupo após atividades importantes, onde os alunos possam discutir o que aprenderam sobre si mesmos e os outros.

Com a utilização dessas estratégias, você pode criar um ambiente educacional que promova o desenvolvimento integral dos alunos, ajudando-os a crescer emocionalmente e socialmente, além de academicamente.

Todas essas ações interventionistas são muitos importantes, não para impedir o adoecimento ou o desgaste, mas para favorecer uma melhor adaptação.

Criar um espaço de discussão e reflexão sobre a importância de lidar com os desafios socioemocionais, ajuda a prevenir muitos problemas apresentados pelos estudantes.

Uma recomendação adicional é estar atento às queixas somáticas dos alunos, mudanças de humor ou

comportamentos significativos em sala de aula, pois em muitos casos, são os próprios educadores que naturalizam o sofrimento e o desgaste.

Por fim, esteja sempre disponível para escutar e orientar os estudantes em suas dificuldades emocionais e acadêmicas, criando um espaço de confiança e apoio, nesse importante momento que é o ingresso na vida universitária.



5. REFERÊNCIAS

BARBOSA, D.; MELO-SILVA, L. L. Programas de intervenção em habilidades e competências socioemocionais: revisão sistemática da literatura. *Psicologia em Pesquisa*. v. Volume 17 número 2, n. e34379, p. 1–34, 2023.

CHAVES, A. D. S. et al. A AFETIVIDADE NA RELAÇÃO PROFESSOR-ALUNO NO ENSINO MÉDIO. *Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação*, v. 9, n. 7, p. 1888–1896, 28 ago. 2023.

DE SOUZA, J. F. et al. Comparativo da qualidade do sono antes e após ingressar na universidade / Comparison of sleep quality before and after entering university. *Brazilian Journal of Development*, v. 8, n. 4, p. 32204–32214, 29 abr. 2022.

GRAVINA DE AZEVEDO, D.; FRANCO ZAMPA, M. Teoria da aprendizagem experiencial de david kolb na educação profissional e tecnológica: contemplando os estilos de aprendizagem em uma sequência didática. *Educação Profissional e Tecnológica em Revista*, v. 5, n. 3, p. 5–30, 28 dez. 2021.

MARCONDES, R.; RUTZ DA SILVA, S. L. Jean Piaget no ensino superior? O uso das atividades operatórias piagetianas nos últimos 50 anos. *Revista Brasileira de Estudos Pedagógicos*, v. 103, n. 263, 25 abr. 2022.

OLIVEIRA, S. M. D.; SANTOS, S. O. D.; GOUVEIA, S. S. V. Queixas musculoesqueléticas e nível de estresse relacionados aos hábitos de vida de universitários durante a pandemia. *Research, Society and Development*, v. 11, n. 5, p. e5641152828375, 16 abr. 2022.

SANTOS, A. N. DOS et al. Análise Das Vivências De Estágio Em Psicologia numa Casa De Apoio De Saúde Mental Com Foco Na Abordagem Psicossocial de Erik Erikson. *Quest Journals Journal of Medical and Dental Science Research*, p. vol 9 pág. 81-87, 2022.

SIQUEIRA COSTA, A. L. et al. Estresse, má qualidade do sono e desfechos negativos a saúde em estudantes de enfermagem. *Journal Health NPEPS*, v. 6, n. 2, p. 164–184, 2021.

TELES, A. D. S. G. O desenvolvimento das competências socioemocionais através da educação física escolar na educação infantil. *CONTRIBUCIONES A LAS CIENCIAS SOCIALES*, v. 17, n. 3, p. e5810, 14 mar. 2024.

WALKIRIA BATISTA DO CARMO. Competências Socioemocionais na Escola: Incertezas e Desafios. 1 maio 2023.



6. APÊNDICE

APÊNDICE A – SUGESTÕES DE LEITURA SOCIOEMOCIONAIS

- ⇒ GONÇALVES, Maria Célia da Silva; JESUS, Bruna Guzman de Educação Contemporânea - Volume 21 – Educação Básica/ Belo Horizonte– MG: Poisson, 2021.
- ⇒ D'ÁVILA, Cristina. Métodos e técnicas de ensino e aprendizagem para a Educação Superior: cardápio pedagógico - Salvador: EDUFBA, 2021.
- ⇒ CAMARGO, Fausto. A sala de aula inovadora: estratégias pedagógicas para fomentar o aprendizado ativo. Porto Alegre: Penso, 2018.
- ⇒ LEAL, Edvalda Araújo. Revolucionando a sala de aula: como envolver o estudante aplicando as técnicas de metodologias ativas de aprendizagem / organização. São Paulo: Atlas, 2017.
- ⇒ NEDLEY, Neil. A arte de pensar: assuma o controle da sua vida. Engenheiro Coelho, SP: Unaspres – Imprensa Universitária Adventista, 2017.
- ⇒ DWECK, Carol S. Mindset: a nova psicologia do sucesso. São Paulo: Objetiva, 2017.
- ⇒ CORTELAZZO, Angelo Luiz. Metodologias ativas e personalizadas de aprendizagem: para Refinar Seu Cardápio Metodológico. Rio de Janeiro: Alta Books, 2018.
- ⇒ GOLEMAN, Daniel. Inteligência Emocional: a teoria revolucionária que redefine o que é ser inteligente. Rio de Janeiro: Objetiva, 2012.

- ⇒ ALLEN, David. A arte de fazer acontecer: guia prático. Rio de Janeiro: Sextante, 2021.
- ⇒ DAVID, Susan. Agilidade Emocional: abra sua mente, aceite as mudanças e prospere no trabalho e na vida. São Paulo: Coltrix, 2018.
- ⇒ LEVITIN, Daniel J. A mente organizada: como pensar com clareza na era da sobrecarga de informação. Rio de Janeiro: Objetiva, 2015.
- ⇒ CAVALCANTI, Carolina Costa. Aprendizagem Socioemocional com metodologias ativas: um guia para educadores. São Paulo: SaraivaUni, 2023.

