

# FORMAÇÃO DE TUTORES

*Um programa de tutoria por pares*

ADAPTAÇÃO À VIDA UNIVERSITÁRIA



# Boas Vindas

A presente unidade discorrerá a respeito do **processo de adaptação** dos jovens estudantes às Instituições de Ensino Superior (IES). Ao final da mesma, espera-se que você seja capaz de **compreender** e **identificar** as diferentes dimensões da adaptação desta fase crucial que é a transição entre ensino médio para e superior.



# TRANSIÇÃO ENTRE ENSINO MÉDIO E O SUPERIOR

A transição entre o ensino médio e o ensino superior é um **processo complexo e multidimensional**, uma vez que confronta os estudantes com uma série de novos e difíceis **desafios**, em diferentes áreas de suas vidas. Ademais, os jovens trazem consigo **expectativas demasiado ingênuas e irrealistas** sobre o novo mundo que está a surgir, o que aumenta ainda mais a complexidade do processo.

Novos  
desafios

Processo  
Multidimensional

Expectativas  
irrealistas

# ADAPTANDO- SE À VIDA UNIVERSITÁRIA

## COMO?

O cotidiano do jovem universitário, exige então capacidade de adaptação e integração, entendendo-o como um ambiente repleto de **vivências acadêmicas**. O termo vivências acadêmicas, por sua vez, pode ser compreendido como um conjunto de variáveis próprias do contexto de vida do universitário demandando o desenvolvimento de competências a nível:

- **pessoal;**
- **cognitivo;**
- **social.**

Capacidade de  
adaptação e  
integração

Vivências  
Acadêmicas

Competências

# ADAPTANDO- SE À VIDA UNIVERSITÁRIA

**5 Dimensões da Adaptação** que interagem de forma **simultânea** sobre a vida do aluno e determinam o seu nível de adaptação.

1  
Dimensão  
Pessoal

2  
Dimensão Interpessoal

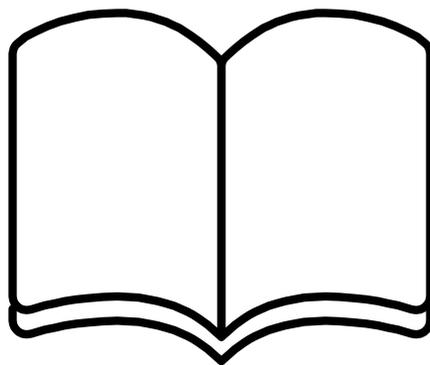
3  
Dimensão Carreira

4  
Dimensão  
Estudo

5  
Dimensão  
Institucional

# MÃOS À OBRA

A fim de auxiliar no processo de adaptação dos jovens estudantes à **Vida Universitária**, faz-se necessário o conhecimento mais aprofundado sobre cada dimensão da adaptação. Com esse conhecimento será possível identificar quais âmbitos da vida do aluno estão mais ou menos ajustados, possibilitando a organização mais clara de planos de ação a fim proporcionar uma passagem pela universidade mais saudável.





**DIMENSÃO PESSOAL**



## COMO FUNCIONA?

Se refere ao **bem-estar físico e psicológico**, envolvendo: hábitos de sono, saúde, alimentação, uso de substâncias, autonomia, autoconfiança, otimismo, satisfação com a vida, estabilidade afetiva e equilíbrio emocional.

## EXEMPLOS:

### **Estabilidade Afetiva**

“Não sinto que tenho apoio, parece que agora que não estou mais em casa, estou sozinho”

### **Saúde + Uso de Substâncias**

“Nossa, fiquei muito doente, muita dor de garganta. Comecei a fumar mais, pegar cigarro dos outros, pode ter a ver”

### **Hábito de sono**

“Meu sono está todo desregulado, acordo várias vezes durante a noite. Tem noite que não consigo dormir cedo, por mais que tento. Ai no outro dia na aula, não consigo prestar atenção ”

### **Alimentação + Autonomia**

“Ah, estou comendo mal. Tipo, como no bandeirão no almoço, mas na janta é miojo ou lanche. Não sei cozinhar, e agora não tenho quem faça para mim”

### **Equilíbrio Emocional**

“Tipo, eu acordo de boa, aí chega no meio da manhã eu já tô estressado e de noite fico meio pra baixo, sem vontade das coisas”

### **Otimismo + Autoconfiança**

“Não acho que vou me sair bem na prova. Parece que posso ler mil vezes o texto e mesmo assim não vou aprender”



# **DIMENSÃO INTERPESSOAL**



## COMO FUNCIONA?

Se refere ao **relacionamento interpessoal** (entre pessoas), envolvendo temas como amizades, cooperação com colegas (do curso ou da universidade de forma geral), procura por ajuda e participação em atividades extracurriculares.

## EXEMPLOS:

### **Amizade**

“Tenho dificuldades em fazer amizades, sabe? Sou meio tímido, fico mais na minha, então acho que dificulta eu fazer uma amizade”

### **Procurar por ajuda**

“Ah, estou comendo mal. Tipo, “Fico com várias de dúvidas, de tudo! Mas tenho vergonha de pedir ajuda, sou tímida”

### **Cooperação entre colegas**

“Tem muito trabalho em grupo, isso é horrível para mim porque tenho muita dificuldade de expor meu ponto de vista para as pessoas, então evito ficar falando

### **Atividade Extracurricular**

“A empresa júnior do meu curso abriu vaga, queria entrar, ouvi falar que ajuda bastante, mas não sei me expressar muito bem, então nem vou tentar”

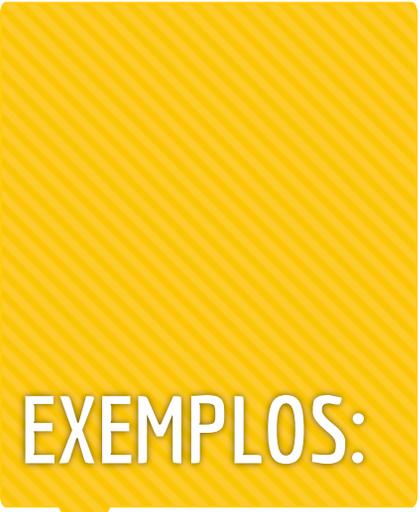


# DIMENSÃO CARREIRA

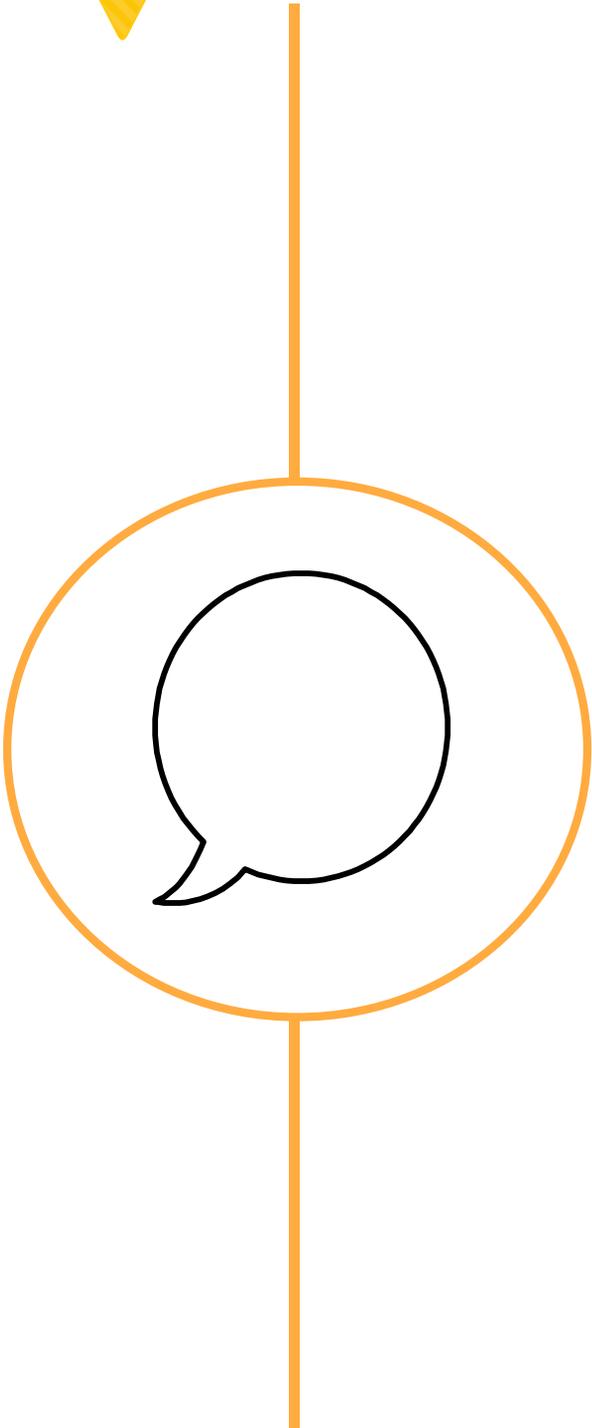


## COMO FUNCIONA?

Influente no desenvolvimento da **identidade e da adaptação do estudante à IES**; envolve fatores relacionados ao curso, em termos de sentimentos, expectativas, satisfação e competência, como também, questões relacionadas aos projetos vocacionais, aptidões e perspectivas sobre carreira e realização profissional.



## EXEMPLOS:



### Sentimentos + Expectativas

“Eu imaginava tudo diferente, o curso não é nada como eu pensava, isso é bem frustrante”

### Aptidões + Sentimentos

“Prestei esse curso por conta de uma pressão familiar, mas eu não sou criativo, não desenho bem, então está difícil”

### Sentimentos + Expectativa + Competência

“Odeio a área de biológicas e descobri que meu curso está cheio de biologia. Então, estou me dando mal, porque como não gosto, não estudo e aí tiro nota baixa”

### Perspectiva + Realização Profissional

“Não consigo me enxergar trabalhando e me saindo bem”



# DIMENSÃO ESTUDO



## COMO FUNCIONA?

São abarcados aspectos que influenciam diretamente no **rendimento acadêmico** e a consequente adaptação acadêmica., como: métodos de estudo, preparação para provas, gestão do tempo, rotinas de estudo, utilização dos recursos psicopedagógicos oferecidos, seleção de prioridades.

## EXEMPLOS:

### Gestão de Tempo + Método de Estudo

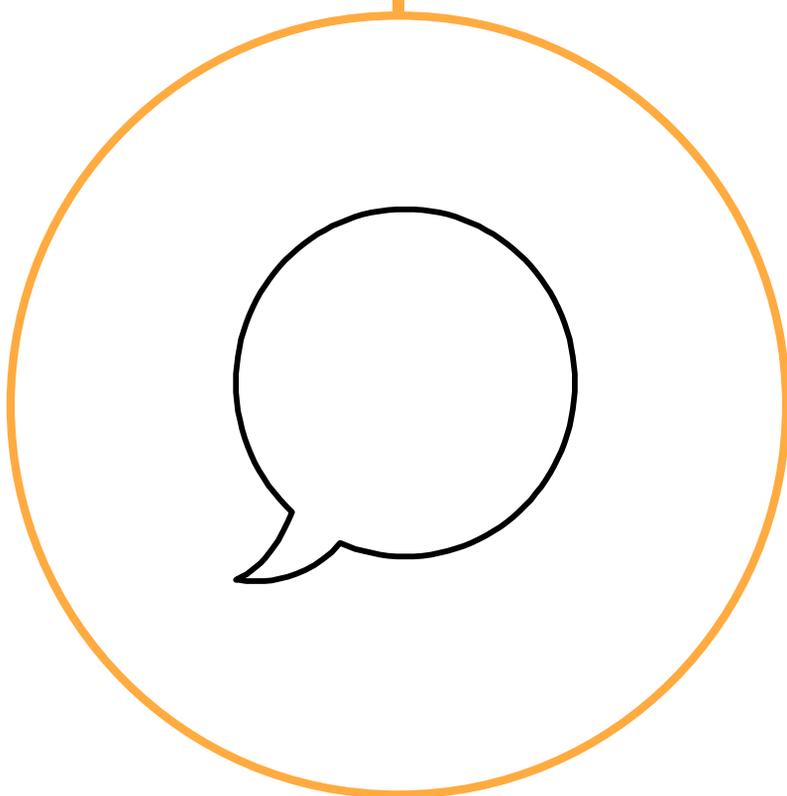
“Estou bem atrasado na matéria, não tenho parece. Não um horário para estudar sabe? Cada dia é uma coisa diferente, isso está atrapalhando.”

### Seleção de Prioridades

“Eu tinha prova sexta, ia estudar na quinta, mas me chamaram para ir no bar. Então acabei não conseguindo estudar, fui mal na prova e agora estou de recuperação.”

### Método de Estudo + Gestão de Tempo + Recursos Pedagógicos

“Acabei de sair do cursinho e lá eu tinha um jeito de estudar, lia e fazia resumo de tudo, mas aqui não dá tempo de fazer resumo. Não está dando certo. Até tem monitoria de terça, mas não dá tempo de eu ir.”





# DIMENSÃO INSTITUCIONAL



## COMO FUNCIONA?

Se refere à **satisfação** do estudante em relação à instituição e à **vontade de manter-se nela**, envolvendo aspectos como: conhecimento e apreciação dos serviços, infraestrutura e funcionamento da instituição.

## EXEMPLOS:

### **Conhecimento + Apreciação dos serviços**

“Tenho dificuldades financeiras, minha família não tem condições de me manter aqui dentro, preciso de ajuda da universidade. É difícil ter informações e a burocracia é muito grande”

### **Infraestrutura + Apreciação dos serviços**

“No primeiro dia, não sabia onde nada ficava, o campus é grande, então procurar sem ajuda é bem difícil”

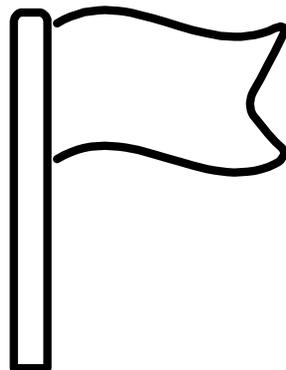
### **Funcionamento**

“Ainda não peguei o ritmo de como as coisas funcionam aqui dentro”

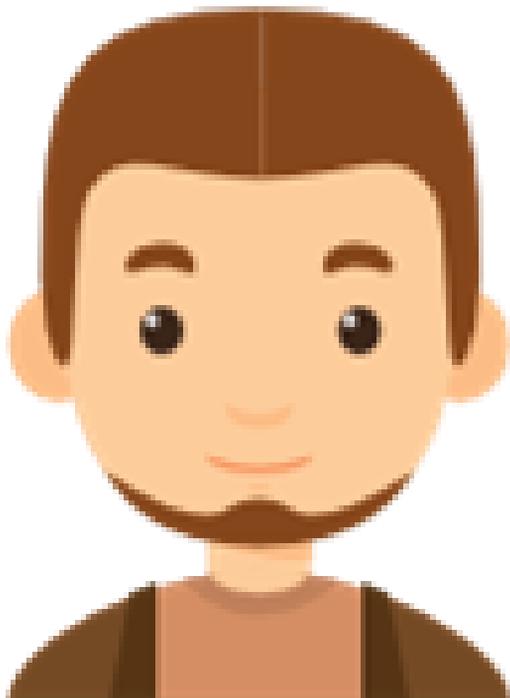


# ATENÇÃO

As diferentes dimensões da adaptação interagem de forma **simultânea**. É recorrente que surjam situações entrelaçadas por mais de uma dimensão. A seguir será apresentado um exemplo.



*Não estou tendo tempo para ler tudo que os professores passam. É complicado, porque os textos que eu leio não estão fazendo sentido para mim, não me vejo trabalhando com isso. Esse é o meu segundo curso, não posso desistir dele também, minha família não aceitaria, não me apoiaria de novo.*



# ANALISANDO JUNTOS:

“Não estou tendo tempo para ler tudo que os professores passam. É complicado, porque os textos que eu leio não estão fazendo sentido para mim, não me vejo trabalhando com isso. Esse é o meu segundo curso, não posso desistir dele também, minha família não aceitaria, não me apoiaria de novo”.

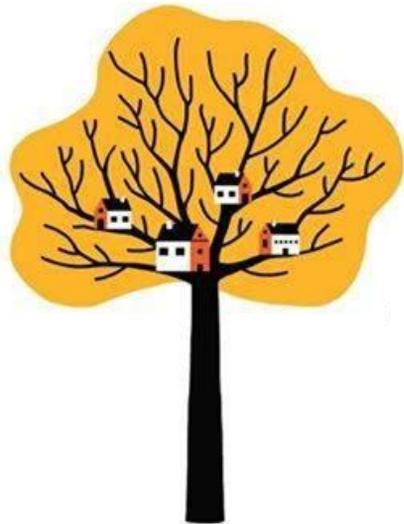
**Dimensão Estudo** - envolve gestão de tempo

**Dimensão Carreira** - envolve perspectiva sobre a carreira

**Dimensão Pessoal** - envolve estabilidade afetiva

PARABÉNS

Parabéns, mais uma etapa concluída. A próxima atividade da semana será um exercício prático. Vamos ver se aprendeu?!



# REFERÊNCIAS:

Almeida, L. S., & Soares, A. P. (2004). Os estudantes universitários: sucesso escolar e desenvolvimento psicossocial. Estudante universitário: Características e experiências de formação, 15-40.

de OLIVEIRA, R. E. C., & MORAIS, A. (2015). Vivências acadêmicas e adaptação de estudantes de uma universidade pública federal do Estado do Paraná. Revista de Educação Pública, 24(57), 547-568.

Cunha, S. M., & Madruga Carrilho, D. (2005). O processo de adaptação ao ensino superior e o rendimento acadêmico. Psicologia escolar e educacional, 9(2).



PROF<sup>a</sup> DR<sup>a</sup> MARINA GREGHI  
marinagreghi@ffclrp.usp.br

PROF<sup>a</sup> DR<sup>a</sup> FABIANA VERSUTI  
versuti\_stoque@ffclrp.usp.br

ANA JÚLIA BASÍLIO  
anajbasilio@gmail.com

CAROLINA ESTEVAM  
carolinastvm@gmail.com

JOÃO GABRIEL UEKED  
igueked@gmail.com

MARIANA COLETTA  
marianacoletto@gmail.com