

Manual de Adaptação Acadêmica

Estratégias para vivenciar a metodologia ativa com mais equilíbrio emocional e melhor desempenho acadêmico



Ficha Catalográfica
Preparada pela Faculdade Pernambucana de Saúde

F143m Faculdade Pernambucana de Saúde

Manual de adaptação acadêmica: estratégias para vivenciar a metodologia ativa com mais equilíbrio emocional e melhor desempenho acadêmico. / Faculdade Pernambucana de Saúde, Maria Rayra Freire Cardozo Modesto, Nathaly Maria Ferreira Novaes. – Recife: FPS, 2025.
17 f.

ISBN: 978-65-6034-150-0

1. Ansiedade. 2. Universitários. 3. Adaptação acadêmica. I. Título.

CDU 159.9:378

SOBRE A AUTORA

Maria Rayra Freire Cardozo Modesto -
Mestranda em Psicologia da Saúde (FPS); especialista em Terapia Cognitivo-Comportamental e Psicologia do Trânsito; formação complementar em Obesidade e Emagrecimento; em formação em Terapia Comportamental Dialética (DBT) e Prática Baseada em Evidências em Psicologia.

SOBRE A ORIENTADORA

Profa. Dra. Nathaly Maria Ferreira Novaes –
Mestre e Doutora em Psicologia Cognitiva; docente do curso de Psicologia e do Mestrado Profissional em Psicologia da Saúde (FPS); Psicóloga no IMIP.

SUMÁRIO

- INTRODUÇÃO — 5
- ANSIEDADE E APRENDIZAGEM BASEADA EM PROBLEMAS: UMA REFLEXÃO NECESSÁRIA — 6
- ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO: LIDE COM A ANSIEDADE E FAVOREÇA O DESEMPENHO ACADÊMICO — 8
- CONCLUSÃO — 16
- REFERÊNCIAS — 17

INTRODUÇÃO

Este manual é um produto técnico resultante da dissertação de mestrado profissional intitulada “Ansiedade e aprendizagem baseada em problemas em vivências de estudantes de psicologia”, apresentada ao Programa de Pós-Graduação Stricto Sensu da Faculdade Pernambucana de Saúde – FPS.

O objetivo deste manual é oferecer uma proposta prática e acessível para auxiliar estudantes universitários no enfrentamento da ansiedade no contexto da Aprendizagem Baseada em Problemas (ABP), uma metodologia ativa centrada no aluno, que, embora promova autonomia e protagonismo, também pode gerar elevados níveis de estresse emocional, especialmente nos primeiros semestres da graduação (Bento, 2006).

As estratégias apresentadas foram construídas com base nos relatos de estudantes de Psicologia, participantes da pesquisa, e refletem formas espontâneas de enfrentamento que surgiram ao longo do percurso. Ainda que derivadas de uma amostra pequena e específica, elas dialogam com questões amplas já descritas na literatura sobre metodologias ativas e podem ser adaptadas por diferentes cursos e instituições, de acordo com suas realidades.

A proposta deste manual é, portanto, oferecer um recurso acessível que incentive o cuidado com a saúde mental desde os primeiros contatos com a ABP, fortalecendo a autonomia, o pertencimento e a confiança dos estudantes ao longo do processo de aprendizagem.

ANSIEDADE E APRENDIZAGEM BASEADA EM PROBLEMAS: UMA REFLEXÃO NECESSÁRIA

A ansiedade é uma emoção humana universal, fundamental para a sobrevivência, pois prepara o organismo para lidar com situações de perigo ou desafio. Em níveis adequados, pode ser uma aliada, promovendo atenção, foco e desempenho. Contudo, quando essa resposta torna-se desproporcional à situação vivida ou se prolonga por períodos extensos, a ansiedade deixa de cumprir sua função adaptativa e passa a comprometer o bem-estar e o funcionamento cotidiano do indivíduo (APA, 2013).

Do ponto de vista clínico, segundo o Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-5), a ansiedade é caracterizada por preocupação excessiva e persistente, acompanhada de sintomas como inquietação, fadiga, dificuldade de concentração, irritabilidade, tensão muscular e distúrbios do sono. Quando frequente no contexto acadêmico, pode afetar diretamente o desempenho dos estudantes, gerar comportamentos de evitação e dificultar a integração ao ambiente universitário — especialmente em contextos que exigem exposição constante, participação ativa e adaptação a novas metodologias de ensino (Reis, 2013).

É nesse cenário que se insere a Aprendizagem Baseada em Problemas (ABP), uma metodologia ativa que inverte a lógica tradicional da educação. Em vez de o professor ocupar o papel central na transmissão do conhecimento, a ABP coloca o estudante como protagonista do próprio aprendizado. A partir da análise e resolução de problemas contextualizados, os alunos são incentivados a construir conhecimento de forma colaborativa, exercitando o raciocínio crítico, a comunicação eficaz, a autonomia e o trabalho em equipe (Barros, 2020).

Criada na década de 1960 na Universidade de McMaster, no Canadá, a ABP vem sendo cada vez mais adotada por instituições de ensino superior que buscam alinhar a formação acadêmica às demandas contemporâneas da prática profissional. (Souza, 2015). No entanto, apesar de seus benefícios formativos, a ABP também representa um desafio para muitos estudantes, especialmente no início da graduação. A exposição em grupo, a exigência por autogestão e a avaliação contínua podem funcionar como gatilhos para sintomas ansiosos, impactando não apenas o desempenho acadêmico, mas também a autoconfiança e a sensação de pertencimento ao grupo (Andrade, 2019).

Portanto, compreender a ansiedade no contexto da Aprendizagem Baseada em Problemas é fundamental para pensar em estratégias que promovam não apenas uma formação técnica qualificada, mas também uma trajetória acadêmica emocionalmente saudável. Este manual nasce com esse propósito: reconhecer os desafios e oferecer caminhos possíveis de enfrentamento.



ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO: LIDE COM A ANSIEDADE E FAVOREÇA O DESEMPENHO ACADÊMICO

O início da trajetória acadêmica é, para muitos estudantes, um período de intensas transformações emocionais e cognitivas. No contexto da Aprendizagem Baseada em Problemas (ABP), essas transformações ganham contornos ainda mais complexos, uma vez que o método exige, desde o primeiro dia de aula, um nível elevado de participação, autonomia e exposição interpessoal.

Entre os relatos colhidos ao longo da pesquisa, uma constante emergiu: a ansiedade como elemento transversal à adaptação à metodologia ativa. Estudantes relataram sintomas físicos como tensão muscular, taquicardia e insônia; emocionais como medo de errar e insegurança; e cognitivos, como dificuldade de concentração e bloqueios durante apresentações. A sensação de sobrecarga e a percepção de inadequação frente às demandas do grupo foram aspectos frequentemente mencionados, especialmente nas fases iniciais do curso.

Apesar dos desafios, os mesmos estudantes que descreveram seus momentos de maior vulnerabilidade também apontaram caminhos de superação e adaptação. Com o tempo e com o auxílio de estratégias específicas — algumas aprendidas na prática, outras construídas com apoio de tutores e colegas — foi possível transformar a ansiedade em uma força mobilizadora.

Planejamento e organização pessoal, exposição gradual às situações geradoras de ansiedade, e apoio social foram identificados como pilares fundamentais nesse processo. Essas estratégias, embora simples em aparência, mostraram-se eficazes na medida em que promoveram maior segurança emocional e favoreceram o engajamento acadêmico.

Nas próximas páginas, serão apresentadas estratégias de forma didática e prática, com base nos achados da pesquisa, visando contribuir com estudantes que estejam em processo de adaptação à metodologia ABP. O objetivo é oferecer não apenas um conjunto de orientações, mas também um convite à reflexão sobre o papel ativo que cada aluno pode assumir na gestão de sua saúde emocional ao longo da formação.

A ansiedade, embora presente, não precisa ser inimiga do aprendizado. Quando compreendida e enfrentada com recursos adequados, ela pode se tornar uma aliada no processo de desenvolvimento acadêmico e pessoal.



PLANEJAMENTO E ORGANIZAÇÃO PESSOAL:

Organizar a rotina é um dos primeiros passos para reduzir a ansiedade no contexto da ABP. Estudantes que estruturam seu tempo relatam maior sensação de controle e segurança emocional. Criar um cronograma de estudos realista, com intervalos para descanso e lazer, evita a sobrecarga e promove o equilíbrio.

PASSO A PASSO PARA COLOCAR EM PRÁTICA

Escolha sua ferramenta de organização:

- Se você gosta do papel, use uma agenda tradicional ou planner semanal. Se prefere digital, experimente o Google Agenda, Notion ou Trello.

Mapeie seus compromissos fixos:

- Liste aulas, tutorias, prazos de entrega e outros compromissos não negociáveis.

Defina seus objetivos semanais:

- Ex: "Estudar dois artigos antes da tutoria de sexta", "Revisar os temas da aula de segunda".

Divida suas metas em pequenas tarefas diárias:

- Ex: "Segunda-feira: ler metade do artigo 1"; "Terça-feira: terminar a leitura e anotar dúvidas".

Reserve blocos de descanso e lazer:

- Inclua pausas entre blocos de estudo e ao menos uma atividade relaxante por dia (ex: caminhada, música, conversa com amigos).

Durma bem e respeite seus limites:

- Estudo eficaz também exige descanso. Estabeleça um horário regular de sono.

EXERCÍCIO DE REFLEXÃO:

- O que costuma tirar seu foco ou bagunçar sua rotina?
- Como você se sente quando está no controle da sua agenda?
- Qual horário do dia você rende mais? Como pode aproveitar melhor esse momento?

DICA EXTRA:

Comece pequeno. Se for difícil planejar a semana toda, planeje apenas o dia seguinte e mantenha as datas e tarefas das próximas atividades na agenda. Aos poucos, seu planejamento vai ganhando ritmo.



ENFRENTANDO O MEDO

A participação em grupos, apresentações e discussões pode gerar desconforto inicial, mas se realizada de forma gradual, ajuda a construir confiança e a reduzir o medo. Estudantes que se permitem errar e se expor progressivamente relatam melhor adaptação às exigências da metodologia.

Observe seu ponto de partida:

- Como você reage ao ser chamado(a) para falar no grupo?
- O que você sente antes, durante e depois de uma apresentação?

Estabeleça metas de exposição progressiva:

Semana 1: participar com uma pergunta ou opinião.

Semana 2: apresentar a síntese do grupo.

Semana 3: assumir a função de secretário(a) ou coordenador(a).

Pratique antes de falar: Anote suas ideias e organize o que quer dizer durante o seu estudo.

Treine com um colega, gravando áudio ou falando para o espelho ao longo de suas revisões.

Reforce suas conquistas:

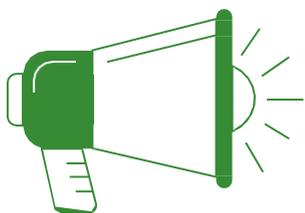
Ao final de cada tutoria, registre algo positivo que você fez. Releia seus avanços ao longo das semanas. Isso ajuda a manter a motivação.

Busque apoio:

Combine com um colega para se apoiar nas falas.
Converse com seu tutor caso a ansiedade esteja muito intensa.

EXERCÍCIO DE REFLEXÃO:

- Em quais momentos você se sente mais tenso(a) nas tutorias?
- Que pensamento aparece quando você precisa se expor?
- O que você já conseguiu fazer, apesar da ansiedade?



DICA EXTRA:

Lembre-se: o desconforto inicial é normal. A cada nova tentativa, você constrói confiança. Não é sobre falar perfeitamente, mas sobre seguir tentando.

SUORTE SOCIAL

Ter com quem contar faz toda a diferença. O apoio de colegas, tutores e amigos oferece conforto emocional e contribui para o senso de pertencimento. Formar redes de apoio ajuda a compartilhar experiências, esclarecer dúvidas e enfrentar situações desafiadoras com menos sobrecarga.

PASSO A PASSO PARA COLOCAR EM PRÁTICA:

- Identifique quem pode te apoiar: Um colega da turma, um veterano, um tutor, um amigo fora da faculdade.
- Estabeleça uma rede de apoio: Crie ou entre em grupos de estudo presenciais ou virtuais.
- Converse sobre suas dificuldades e troque experiências.
- Seja intencional nas relações: Envie mensagens, combine de estudar junto, compartilhe um material. Apoiar também é uma forma de se sentir apoiado(a).
- Converse com o tutor quando precisar: Se a ansiedade estiver prejudicando sua participação, fale sobre isso. Tutores podem sugerir adaptações ou acompanhar sua evolução.
- Permita-se pedir ajuda: Não há fraqueza em admitir que algo está difícil. Buscar apoio é sinal de maturidade.

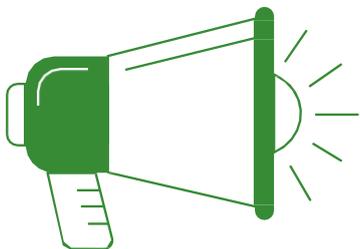
PRECISA DE AJUDA EXTRA?

A FPS dispõe de **Apoio Psicopedagógico**, formado por psicólogos e psicopedagogos, mapeia continuamente as demandas dos estudantes e, em articulação com tutores e coordenações, oferece orientações e encaminhamentos personalizados. Procure esse suporte sempre que encontrar dificuldades para organizar seus estudos, notar queda no rendimento acadêmico, sentir ansiedade diante de provas ou apresentações, desmotivação, sintomas depressivos ou problemas de relacionamento. O serviço oferece atendimentos individuais (via agendamento ou indicação do tutor), oficinas extracurriculares sobre saúde mental e workshops/palestras em conjunto com outros setores da instituição.

Para consultar horários ou obter mais informações, basta dirigir-se à sala do serviço ou entrar em contato pelos e-mails marta.sobreira@fps.edu.br, paula_uchoa@fps.edu.br ou rita.cavalcante@fps.edu.br.

EXERCÍCIO DE REFLEXÃO:

- Quem são as pessoas com quem você pode contar hoje?
- Que tipo de ajuda você precisa com mais frequência?
- Como você pode se aproximar de alguém que parece confiável e aberto ao diálogo?



DICA EXTRA:

Apoiar é via de mão dupla. Quando você compartilha e escuta, cria conexões mais profundas. Isso reduz o isolamento e fortalece a autoestima.

CONCLUSÃO

Chegar até aqui é uma conquista. Ao longo deste manual, você pôde refletir sobre os desafios da vida universitária e encontrar caminhos para enfrentar a ansiedade de uma forma mais leve, prática e consciente. A metodologia ativa, como a Aprendizagem Baseada em Problemas (ABP), exige bastante de cada estudante — mas também oferece oportunidades valiosas de crescimento pessoal, acadêmico e profissional.

Você aprendeu que:

Planejar sua rotina é um ato de cuidado consigo mesmo(a);

Se expor gradualmente é um gesto de coragem que constrói confiança;

Apoiar-se em pessoas é um recurso poderoso de enfrentamento emocional.

Lembre-se: não se trata de ser perfeito, mas de estar presente, de se permitir aprender com o processo e de celebrar cada pequeno avanço. A ansiedade pode até aparecer — e tudo bem —, mas agora você tem ferramentas para lidar com ela de forma mais estratégica e gentil consigo.

Este manual é só o começo. Continue explorando, ajustando, experimentando. Sua trajetória acadêmica é única, e seu bem-estar merece ser prioridade desde o primeiro semestre.

Desejamos que você se sinta mais preparado(a), confiante e, acima de tudo, acolhido(a) nesta jornada. Você não está sozinho(a). Estamos juntos nesse processo de aprender, crescer e transformar.



Referências

- AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5. 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2014.
- ANDRADE, Mayana Lula; SILVEIRA, Kamila Maria de Andrade Santos; SANTOS JUNIOR, Eusébio Lino dos; FERRO NETO, Paulo Milhomem; PIMENTEL, Deborah. Fobia social em estudantes de medicina submetidos ao método de ensino-aprendizagem baseada em problemas no estado de Sergipe. Debates em Psiquiatria, Rio de Janeiro, v. 9, n. 2, p. 16-24, 2019. DOI: 10.25118/2763-9037.2019.v9.55. Disponível em: dd. Acesso em: 22 abr. 2025.
- BARROS, Matheus Henrique da Fonsêca. A aprendizagem baseada em problemas (ABP) na formação inicial do professor de música. 2020. 237 f. Tese (Doutorado em Música) – Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa, 2020. Disponível em: dd. Acesso em: 22 abr. 2025.
- BENTO, A. M. et al. Fobia social em estudantes de medicina: prevalência e fatores associados. Jornal Brasileiro de Psiquiatria, Rio de Janeiro, v. 55, n. 1, p. 55-69, 2006.
- BENTO, L.; ANDRADE, L.; SALES, A.; SOUZA, A.; BATISTONA, G. et al. Percepção dos alunos de Medicina quanto à aprendizagem × ansiedade na metodologia ativa. Revista de Ensino, Educação e Ciências Humanas, [s. l.], v. 18, n. 2, p. 178-182, 2017. DOI: 10.17921/2447-8733.2017v18n2p178-182.
- REIS, Bianka Monalisa Vendrame et al. O impacto da metodologia ativa de ensino na evolução dos sintomas de ansiedade social dentre os acadêmicos de medicina. Ensaios e Ciência: Ciências Biológicas, Agrárias e da Saúde, Campo Grande, v. 17, n. 3, p. 31-47, 2013. DOI: 10.17921/1415-6938.2013v17n3p31-47.

MARIA RAYRA FREIRE CARDOZO MODESTO
rayra.freire@gmail.com