

Guia do Tutor na ABP

Reflexões e estratégias para promover uma
adaptação acadêmica saudável na
metodologia ativa



Ficha Catalográfica

Preparada pela Faculdade Pernambucana de Saúde

F143g Faculdade Pernambucana de Saúde

Guia do tutor na ABP: Reflexões e estratégias para promover uma adaptação acadêmica saudável na metodologia ativa / Faculdade Pernambucana de Saúde, Maria Rayra Freire Cardozo Modesto, Nathaly Maria Ferreira Novaes. – Recife: FPS, 2025.
17 f.

ISBN: 978-65-6034-151-7

1. Ansiedade. 2. Tutores. 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: desafios para a prática tutorial — 6
- Adaptação e ansiedade na ABP: sinais e respostas possíveis do tutor — 8
- Como a ansiedade se manifesta no contexto tutorial? — 9
- Dificuldades dos estudantes na ABP: escuta ativa e ação estratégica do tutor — 10
- Alinhamento entre tutoria e avaliação — 11
- Estratégias práticas para o manejo da ansiedade: tutoria com empatia e intencionalidade — 12
- Formação contínua do tutor: aprendizados, cuidados e corresponsabilidade — 14
- O tutor também sente — e necessita de cuidado — 15
- Considerações finais — 16
- Referências — 17

Introdução

Este guia 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.

Diferentemente de materiais voltados exclusivamente aos estudantes, este guia foi elaborado para tutores que atuam com a Aprendizagem Baseada em Problemas (ABP). Reconhecendo o papel central do tutor na construção de um ambiente de aprendizagem emocionalmente seguro, o manual oferece reflexões e estratégias para acolher e manejar a ansiedade discente nos encontros tutoriais.

A proposta é fornecer subsídios que tornem a prática tutorial mais eficaz e sensível às necessidades emocionais dos estudantes — especialmente nos períodos iniciais da graduação, quando os níveis de ansiedade tendem a ser mais intensos devido ao processo de adaptação à metodologia ativa (Bento, 2006). Ao mesmo tempo, o manual valoriza e orienta o trabalho do tutor como agente facilitador não apenas do conhecimento, mas também do bem-estar e da autonomia estudantil.

Ansiedade e aprendizagem baseada em problemas: desafios para a prática tutorial

A Aprendizagem Baseada em Problemas (ABP) começou a ser implementada no Brasil há cerca de três décadas, inicialmente em cursos da área da saúde no ensino superior (Gomes et al., 2009). Com o tempo, expandiu-se para outras áreas de conhecimento e níveis de ensino. No entanto, sua adoção permanece concentrada majoritariamente no ensino superior, sendo ainda pouco presente na educação básica — e, até o momento, sem dados oficiais que quantifiquem sua aplicação no país.

Nesse cenário, é compreensível que a maioria dos estudantes chegue ao ensino superior com uma formação básica baseada em métodos tradicionais de ensino, marcados pela centralidade do professor e pela postura passiva do aluno. Assim, a transição para a ABP, centrada no protagonismo estudantil, pode ser vivenciada como um processo desafiador — sobretudo quando não há orientação prévia sobre seu funcionamento (Barros, 2020). A ausência de compreensão acerca da metodologia favorece o surgimento de dúvidas, intensificando o sofrimento psíquico nos momentos iniciais da adaptação.

Entre as queixas mais frequentes relatadas por estudantes nesse contexto, está o aumento da ansiedade. Embora moderada, a ansiedade possa ser uma aliada diante de desafios, sua manifestação intensa e persistente tende a comprometer o rendimento acadêmico, dificultar a interação em grupo e provocar insegurança, autocrítica e comportamentos de evitação (Andrade, 2019). Esses efeitos se acentuam em contextos de aprendizagem que demandam autogestão, exposição verbal e participação ativa — características centrais da ABP.

Apesar de seus reconhecidos benefícios pedagógicos, como o desenvolvimento do raciocínio crítico, a resolução de problemas e o trabalho em equipe, a ABP impõe também desafios emocionais relevantes. Compreender tais desafios é fundamental não apenas para favorecer a permanência e o engajamento dos estudantes, mas também para garantir o pleno aproveitamento da metodologia e a preservação de sua saúde mental.

Nesse processo, o papel do tutor torna-se ainda mais relevante. Mais do que um especialista em conteúdo, o tutor atua como facilitador da aprendizagem, mediador de relações e promotor de um ambiente de aprendizagem emocionalmente saudável. Um estudo aponta que sua eficácia está diretamente relacionada à capacidade dos tutores de construir congruência cognitiva (adequando a linguagem ao nível do grupo), congruência social (criando um ambiente de confiança e empatia) e ao uso estratégico do conhecimento (Martins, 2018).

Quando a ansiedade não é reconhecida ou acolhida, ela pode comprometer a dinâmica tutorial, fragilizar vínculos e reduzir o engajamento. Mas, quando compreendida e manejada com sensibilidade, torna-se uma oportunidade para fortalecer a resiliência, a escuta ativa e a coesão grupal. Este guia parte da perspectiva de que o enfrentamento da ansiedade deve ser um esforço compartilhado. O tutor é chamado a exercer um papel de suporte emocional, referência acadêmica e facilitador do processo adaptativo dos estudantes. **Seu olhar atento e escuta qualificada são ferramentas potentes para garantir que o aprender possa coexistir com o sentir.**

Adaptação e ansiedade na ABP: sinais e respostas possíveis do tutor

A transição para o ensino superior mediada pela ABP mobiliza o estudante em múltiplas dimensões: intelectual, emocional, relacional e organizacional. Assumir uma postura ativa diante do conhecimento exige reorganização de rotinas, exposição oral, interação em grupo, tomada de decisão e avaliações contínuas — em um ambiente ainda desconhecido (Bento, 2017).

De acordo com a pesquisa que fundamenta este guia a adaptação ao novo modelo não é linear. Estudantes relataram insegurança, medo de julgamento e incertezas sobre como agir nos encontros. Quando esses sentimentos não são reconhecidos ou acolhidos, podem intensificar-se e se transformar em ansiedade. A ansiedade, nesse contexto, corresponde a uma resposta natural a um cenário novo e desafiador. No entanto, quando intensa ou recorrente, afeta diretamente funções cognitivas fundamentais ao processo de aprendizagem — como atenção, memória e tomada de decisão (Robinson, 2015).

Do ponto de vista neurobiológico, o estresse crônico eleva o nível de cortisol, prejudicando o funcionamento do hipocampo (memória) e do córtex pré-frontal (raciocínio e regulação emocional) (STAHL, 2022). Isso reduz a capacidade do estudante de assimilar informações, organizar pensamentos e se expressar verbalmente, afetando diretamente seu desempenho na ABP.

Nesse cenário, o tutor se torna figura central na mediação do processo. Seu olhar clínico-pedagógico permite identificar sinais, muitas vezes silenciosos, de sofrimento emocional, transformando a escuta em ferramenta de cuidado. Como aponta Figueiredo (2023), tutores preparados para reconhecer dificuldades emocionais e acadêmicas promovem ambientes mais acolhedores, favorecendo a participação progressiva dos estudantes e evitando interpretações precipitadas de silêncio ou hesitação como desinteresse.

Como a ansiedade se manifesta no contexto tutorial?

Indicador:

Exemplos observáveis:

Evitação de fala

Participação mínima, evasivas, justificativas recorrentes diante de convites à fala

Tensão física

Mãos trêmulas, voz vacilante, respiração curta, postura retraída

Fuga intelectualizada

Foco exagerado na leitura como forma de evitar o confronto de ideias

Autodepreciação

“Acho que minha fala não contribui”,
“posso estar falando bobagem”

Isolamento relacional

Pouco engajamento, falta de contato visual, distanciamento afetivo

Fatores que impactam a dinâmica do grupo:

Insegurança: necessidade de validação constante, medo de errar.

Reatividade emocional: defensiva diante de críticas.

Desmotivação: ausências frequentes, rendimento irregular, silêncio prolongado.

Quando a ansiedade se espalha pelo grupo:

Silêncio coletivo, mesmo diante de temas conhecidos.

Atmosfera de tensão ou competição.

Dificuldade de escuta e síntese colaborativa.

Dificuldades dos estudantes na ABP: Escuta ativa e atuação estratégica do tutor

O ingresso no ensino superior, especialmente em cursos organizados a partir de metodologias ativas, exige dos estudantes uma reorganização profunda de suas formas de estudar, gerir o tempo e se posicionar diante do conhecimento. Essa transição costuma vir acompanhada de inseguranças e dúvidas — não por resistência à metodologia, mas pelas exigências emocionais e cognitivas que ela impõe.

A seguir, reunimos as principais dificuldades relatadas pelos estudantes na pesquisa que originou este guia, acompanhadas de sugestões práticas para os tutores atuarem com empatia, estratégia e intencionalidade.

Principais queixas e dificuldades relatadas por estudantes

Insegurança para se expressar e falar em público

Desafio: Medo de julgamento, receio de errar, preocupação em atender às expectativas. **Ação sugerida do tutor:** Estimule a exposição gradual, incentive participações breves, normalize a insegurança inicial, valorize tentativas como parte do processo de aprendizagem.

Ansiedade relacionada às devolutivas e avaliações

Desafio: Período de entrega associado à insônia, tensão, dificuldade de concentração. **Ação sugerida do tutor:** Explique os critérios avaliativos com antecedência, alinhe expectativas e forneça feedbacks construtivos que conectem avaliação e processo.

Dificuldade no gerenciamento do tempo

Desafio: Intervalo curto entre tutorias, volume de leitura e pressão por qualidade.

Ação sugerida do tutor: Auxilie o grupo a criar cronogramas realistas e incentive o equilíbrio entre estudo e autocuidado.

Falta de apoio social

Desafio: Sensação de solidão acadêmica, baixa colaboração.

Ação sugerida do tutor: Incentive a escuta entre pares e valorize práticas colaborativas.

Dificuldades nos fóruns e provas como ferramentas de

aprendizagem **Desafio:** Dúvidas sobre frequência, organização e preparação.

Ação sugerida do tutor: Ajude os estudantes a entender o papel dos fóruns e avaliações como instrumentos de revisão ativa e consolidação do conhecimento.

Alinhamento entre tutoria e avaliação

Para que a avaliação seja compreendida como parte integrante do processo de aprendizagem, é essencial que haja coerência entre os conteúdos abordados nas tutorias, nas discussões em fórum e nas provas. Quando esses elementos estão bem alinhados, os estudantes tendem a se sentir mais seguros, engajados e confiantes no próprio desempenho.

Cabe ao tutor — assegurar que os instrumentos avaliativos estejam diretamente conectados às experiências vivenciadas em grupo. Avaliações bem estruturadas fortalecem o aprendizado contínuo, atuando não apenas como ferramentas de mensuração, mas também como oportunidades formativas ao longo do percurso acadêmico.

Além disso, quando a avaliação é integrada ao processo de construção do conhecimento, ela favorece o desenvolvimento de habilidades críticas, reflexivas e colaborativas. Esse modelo permite que os estudantes identifiquem suas dificuldades e potencialidades, promovendo um aprendizado mais autônomo e significativo. Assim, o foco deixa de ser apenas a obtenção de notas e passa a ser o crescimento pessoal e profissional, alinhado aos objetivos educacionais propostos pela metodologia ativa.



Estratégias práticas para o manejo da ansiedade: tutoria com empatia e intencionalidade

O papel do tutor envolve mais do que o acompanhamento do conteúdo: exige sensibilidade para acolher e manejar aspectos emocionais que impactam diretamente a aprendizagem. A seguir, são apresentadas estratégias práticas, organizadas em quatro eixos de atuação:

1. Promoção de um ambiente emocionalmente seguro:

Clima acolhedor não se improvisa: se constrói desde o primeiro encontro.

Valide emoções antes de avaliar o desempenho: “É normal se sentir inseguro no início.”

Evite respostas reativas ou tom corretivo que possam gerar retraimento.

Nomeie o desconforto coletivo com naturalidade: “O grupo está mais silencioso hoje. Algo preocupa vocês?”

2. Estímulo à autorregulação emocional e acadêmica:

A ansiedade não se dissolve com conselhos, mas com estrutura e previsibilidade.

Ajude o grupo a planejar metas viáveis e distribuídas ao longo do módulo.

Retome os avanços coletivos ao longo do processo, reforçando a percepção de progresso.

Inclua pausas para reflexão emocional: “Como vocês se sentiram ao discutir esse tema?”

Desassocie valor pessoal de desempenho acadêmico, reconhecendo esforço e constância.

Estratégias práticas para o manejo da ansiedade: tutorial com empatia e intencionalidade

3. Facilitação com empatia e escuta ativa

Facilitar é criar espaço seguro para pensar em voz alta.

Use perguntas abertas e construtivas: “Como você chegou a essa hipótese?”

Evite perguntas embaraçosas ou avaliativas, como: “Você não leu o material?”; “Por que está calado?”

Ajuste a linguagem ao grupo (congruência cognitiva) e mantenha tom respeitoso e informal (congruência social).

Use o feedback como ferramenta de cuidado, destacando avanços e reconhecendo o esforço individual e coletivo.

4. Quando a ansiedade se torna um obstáculo:

O tutor não é psicólogo, mas pode ser um importante ponto de escuta e orientação.

Ofereça acolhimento em conversa individual e evite julgamentos.

Sugira encaminhamento para apoio psicológico institucional, se necessário.

Respeite o ritmo do aluno e mantenha a confidencialidade.

A formação contínua do tutor: aprendizados, cuidados e corresponsabilidade

A tutoria na ABP é uma prática dinâmica, que exige da profissional disposição constante para refletir, adaptar e se desenvolver. Para além do domínio técnico, é preciso sensibilidade para conduzir processos humanos complexos. Segundo Martins (2018), tutores eficazes combinam:

1. Domínio de conteúdo — para sustentar e guiar discussões.
2. Congruência cognitiva — ajustando linguagem e estratégias ao nível do grupo.
3. Congruência social — criando um ambiente de confiança, empatia e abertura.

Modalidade	Benefícios
Grupos reflexivos entre tutores	Compartilhamento de desafios e apoio entre pares
Oficinas sobre saúde emocional	Promoção do autocuidado e redução do desgaste
Leituras guiadas e supervisão leve	Aprimoramento teórico e pedagógico
Feedback entre pares	Fortalecimento da escuta e da congruência social

O tutor também sente — e necessita de cuidado

O sofrimento dos estudantes é visível; o dos tutores, muitas vezes, é silencioso.

Sem espaços institucionais para refletir sobre suas experiências, tutores podem desenvolver atitudes defensivas: distanciamento, rigidez ou apatia. Reconhecer isso é o primeiro passo. O segundo é buscar apoio, diálogo e espaços de formação — tanto individuais quanto coletivos (Martins, 2018).

Tornar-se tutor é tornar-se aprendiz do processo humano

A tutoria é, por essência, um exercício de escuta, presença e constante aprendizagem. Ao se tornar um modelo de autorreflexão e acolhimento, o tutor contribui para que o grupo também aprenda a construir, errar e crescer com mais humanidade.

Considerações finais

A ansiedade, quando não reconhecida, pode comprometer significativamente o processo de aprendizagem. Mas, quando compreendida e enfrentada com apoio e intencionalidade, ela pode se transformar em um impulso para o crescimento acadêmico e pessoal.

Que este manual sirva como um guia prático e sensível para tutores que desejam cultivar ambientes mais humanos, onde o conhecimento se constrói com respeito, escuta e coragem. Porque educar, no fim das contas, é sempre um ato de cuidar.

Referências

1. ANDRADE, Mayana Lula; SILVEIRA, Kamila Maria de Andrade Santos; SANTOS JÚNIOR, 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.
2. 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.
3. 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.
4. 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.
5. FIGUEIREDO, B. B.; FALBO NETO, G. H.; MAIA, P. F. C. M. D. Avaliação comparativa do desempenho do estudante silencioso e seus pares em grupos tutoriais. Recife: [s.n.], 2023.
6. GOMES, Romeu; BRINO, Rachel de Faria; AQUILANTE, Aline Guerra; AVÓ, Lucimar Retto da Silva de. Aprendizagem baseada em problemas na formação médica e o currículo tradicional de Medicina: uma revisão bibliográfica. *Revista Brasileira de Educação Médica*, Brasília, v. 33, n. 3, p. 444-451, 2009.
7. MARTINS, A. C.; FALBO NETO, G.; SILVA, F. A. M. da. Características do tutor efetivo em ABP: uma revisão de literatura. *Revista Brasileira de Educação Médica*, Rio de Janeiro, v. 42, n. 1, p. 105-114, jan. 2018.
8. ROBINSON, L.; HARRIS, A.; BURTON, R. Saving face: managing rapport in a problem-based learning group. *Active Learning in Higher Education*, London, v. 16, n. 1, p. 11-24, 2015. DOI: 10.1177/1469787415573355.
9. STAHL, Stephen M. Stahl psicofarmacologia: bases neurocientíficas e aplicações práticas. 5. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2022.

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