

ADAPTAÇÃO À VIDA ACADÊMICA DOS ALUNOS DE PSICOLOGIA DA UNIVERSIDADE DE TAUBATÉ ODS 3

Giovana Cassiano de Souza (Universidade de Taubaté)
Sara Pereira Ribeiro (Universidade de Taubaté)
Ricardo Mendes Mattos (Universidade de Taubaté)

Este projeto foi proposto a partir de uma ação conjunta com a Universidade de Taubaté para o Estágio Supervisionado Específico com ênfase em Psicologia e Processos Educativos III e o Núcleo de Bem-estar e Saúde Mental também da Universidade de Taubaté. O objetivo do projeto apoiou-se nas contribuições que a Psicologia Escolar pode oferecer no âmbito da adaptação à vida acadêmica. O método se estabeleceu a partir de um levantamento de dados para a compreensão das principais demandas apresentadas pelos calouros (1º semestre) tanto do período integral quanto do período noturno do curso de Psicologia da Universidade de Taubaté. A coleta de dados foi feita por intermédio de um questionário online pela plataforma “Google Forms”, e foi estruturado em duas partes distintas. A primeira seção ficou responsável por coletar dados de identificação, como em qual período o aluno estuda, se trabalha ou não, se é um estudante de primeira geração e se participou do evento “Semana dos Calouros” e a segunda seção abordou vivências divididas em cinco áreas temáticas. As áreas contemplaram a adaptação aos estudos, a adaptação social, a adaptação institucional, a adaptação às responsabilidades e o bem-estar emocional e motivação. Para responderem a essa seção foi utilizada uma escala Likert de concordância, dividida em: “concordo plenamente”; “concordo parcialmente”; “discordo parcialmente”; “discordo plenamente”, facilitando a análise correlacional entre variáveis pessoais e experiências subjetivas. Os resultados indicaram que a amostra contou com 29 alunos, sendo 58,6% do período noturno, 41,4% do período integral e 24,1% estudantes de primeira geração no ensino superior. Entre os que trabalham (N=10; 34,5%), 60% relataram dificuldades em conciliar trabalho e estudo e 80% afirmaram sentir ansiedade ou estresse. A participação na Semana dos Calouros (N=19; 65,5%) associou-se a maior pertencimento à comunidade universitária (63,1%) e maior engajamento em atividades extracurriculares (63,1%). Apesar disso, 51,7% (N=29) não sabem a quem procurar caso precisem de apoio acadêmico, psicopedagógico ou de saúde mental, e apenas 75,9% (N=29) relataram estarem se sentindo ansiosos ou estressados com a vida universitária. Os achados reforçam que, embora os calouros demonstrem motivação com o curso e expectativa positiva em relação à futura carreira, enfrentam barreiras que podem comprometer sua permanência, como dificuldades na conciliação de responsabilidades, fragilidades no apoio institucional e altos índices de ansiedade. Dessa forma, torna-se imprescindível o fortalecimento de ações de acolhimento e suporte contínuo, em que a Psicologia Escolar desempenha papel estratégico ao promover espaços de escuta, integração e



desenvolvimento de habilidades para uma adaptação acadêmica mais saudável e duradoura.

Palavras-chave: Adaptação; Vida acadêmica; Ensino Superior; Saúde Mental.