

Força-Tarefa



PsiCOVIDa

Conhecimento científico a favor do bem-estar

Adaptação e permanência no **Ensino Superior** em tempos de **pandemia**



A adaptação ao ambiente universitário implica em muitas mudanças, algumas necessitando acomodar novos hábitos, outras requerendo a incorporação de novos comportamentos e conhecimentos. Alguns destes são os de estabelecer novos métodos de estudo para atender às exigências acadêmicas com mais autonomia e profundidade.

Também são necessários para o bom relacionamento com os colegas e professores, um maior amadurecimento, participação mais ativa e controle emocional.

Esse processo requer comportamentos adaptativos que devem ser desempenhados de forma competente. Por colocar o estudante diante de tão diversas e ampliadas demandas, a Universidade é um ambiente propício para a aprendizagem e o desenvolvimento da habilidade intelectual e socioafetiva.

Atualmente, estamos convivendo em maior distanciamento social, como uma medida de contenção da pandemia da Covid-19, doença desenvolvida pelo contágio pelo coronavírus, que ainda não se sabe como combater.

Assim, temos que não só exercer as já conhecidas e estudadas habilidades de ajustamento, mas são necessárias modificações importantes que demandam ainda mais intensamente nossas capacidades adaptativas no ensino superior.



Se antes tínhamos que **planejar** nossas carreiras, nos adaptando ao curso, aos conteúdos relativos à incorporação de projetos de carreira dos alunos, como **prosseguir** com isso em **isolamento**?

Se antes pensávamos em nos relacionar e fazer **novas amizades**, como podemos fazer isso agora, **sem sair de casa**?

Se antes pensávamos em manter um **equilíbrio** físico e psicológico, preservando ou incrementando nossa **autoestima** para experienciar melhor os **contextos educativos**, o que fazer agora?

Se antes tínhamos **hábitos de estudo** e de aprendizagem que já se ajustavam e funcionavam no contexto universitário, como podemos agora realizar **novos comportamentos** para assimilar conteúdos e manter ou melhorar o **desempenho acadêmico**?

Se antes usávamos os **espaços** físicos da Universidade e **interagíamos** com professores, funcionários e colegas, como devemos proceder para seguir interagindo agora?

Este guia tem o objetivo de ajudar você a lidar com estas questões nesta nova modalidade de vida que nos encontramos, **permanecendo em casa**.



Adaptação ao Ensino Superior em tempos de **pandemia**

O ensino remoto foi incorporado ao Ensino Superior presencial para garantir a continuidade das aulas durante o período de isolamento social. É possível que alguns alunos apresentem **dificuldades** para se adaptarem à nova rotina de aprendizagem. Pensando nisso, apresentamos algumas formas para **facilitar a adaptação** acadêmica até as aulas presenciais serem retomadas.

Essas orientações lhe ajudarão a **se organizar na sua rotina** de estudos, a entrar em contato com a sua instituição de ensino, a pensar sobre a futura profissão a partir do curso escolhido, a interagir com os colegas/professores e **cuidar da sua saúde mental**. Muitas dessas orientações também valem para os estudantes que se encontram em período de recesso/férias, pois muitas instituições de ensino superior tiveram o **calendário letivo suspenso**.



Dimensão Estudo

O desenvolvimento de **estratégias de estudo** e do hábito de refletir de modo mais crítico sobre o conteúdo aprendido ajuda a manter o interesse pelos estudos, a se sentir motivado para acompanhar as aulas e a se engajar nas tarefas acadêmicas.

Organização do ambiente

A rotina de estudos pode ser estabelecida a partir da organização do **ambiente físico**. Na sua casa, procure um local adequado e confortável para realizar as atividades acadêmicas, como assistir as aulas on-line, fazer os trabalhos e estudar o conteúdo das disciplinas.



Treinamento digital

Acompanhar as aulas remotas (*online*) exige algumas habilidades. Dentre elas destacamos o **acesso às plataformas digitais** para acompanhar as aulas em tempo real, a utilização de chats para interagir com os professores e colegas de curso e fazer uploads de arquivos para enviar as atividades acadêmicas. Caso tenha dificuldade para realizar esses procedimentos, **peça ajuda às pessoas próximas a você** e que possuem familiaridade no uso dessas tecnologias (familiares, amigos, colegas de curso, professores, dentre outros). Também recomendamos que você entre em contato com os responsáveis pelo suporte técnico da sua instituição de ensino por meio dos canais de atendimento *online* ao aluno. Vale, ainda, procurar por informações no perfil nas redes sociais da sua instituição de ensino, como Facebook e Instagram e por canais no Youtube.

Rotina de estudos

A organização do tempo é muito importante para acompanhar o ensino a distância. Compreendemos que pode ser difícil **estabelecer uma rotina de estudos** em meio às distrações do dia a dia. Por isso, sugerimos que você faça um planejamento diário das suas atividades acadêmicas. Separe um tempo para rever o conteúdo das aulas. Anote as suas dúvidas para tirá-las mais tarde com os seus colegas e professores. Avalie os pontos que devem ser estudados com maior profundidade.

Vale mais essa dica: organize um cronograma para realizar as tarefas de forma antecipada para entregá-las dentro do prazo. Existem vários recursos para isso, como as agendas em papel ou em aplicativos para smartphones (existem várias opções gratuitas como o **Google Agenda**, a **Task Agenda**, a **Agenda do Estudante Pro - Organiza-se!**, dentre outros), colar lembretes em murais de recado, etc. **Seja criativo!**

Autoavaliação

Comece a **se autoavaliar na sua nova rotina de estudos**. Reflita sobre o quanto você conseguiu entender do conteúdo das aulas remotas e do material didático (livros, vídeos, artigos científicos, etc). Caso sinta dificuldade busque por ajuda. Além de tirar as suas dúvidas, essa será uma ótima oportunidade de trocar conhecimentos e experiências com pessoas que estão passando pela mesma situação que você, como os seus colegas de curso e professores.



Conhecimento colaborativo

Incentivamos o exercício da solidariedade nesse momento. Se você domina um conteúdo, **ofereça ajuda aos colegas**. O exercício de transmitir o que se sabe para o próximo é uma das maneiras mais eficazes de aprender. Você pode, por exemplo:

- Realizar chamadas de vídeo, com os seus colegas, de curso para debater o conteúdo mais difícil das aulas (ex. Zoom, Google Meet, WhatsApp)
- Ajudar na elaboração de esquemas do tema que está sendo estudado.
- Criar perguntas para aprofundar o conhecimento sobre os assuntos abordados nas aulas.

Prática profissional

A interrupção temporária das atividades práticas, como estágios, grupos de extensão e monitorias podem levar a desmotivação em relação ao curso. Considere esse momento como uma **oportunidade para se aprimorar nos aspectos técnicos e científicos** da sua futura profissão, pois essas atividades serão retomadas e você as realizará com muito mais conhecimento e segurança. Procure se dedicar nas atividades que simulam a **prática profissional** por meio da revisão do conteúdo aprendido articulando-o com as funções exercidas por pessoas que atuam na profissão que você escolheu.

Professores

Procure ser **compreensivo com os seus professores**. Esses profissionais também tiveram a sua rotina de trabalho alterada e estão se esforçando para **adaptar o conteúdo curricular** para essa nova realidade. Forneça devolutivas construtivas dos pontos que os professores podem melhorar nas aulas remotas, dos materiais disponibilizados e das atividades propostas. Também cabe **fazer elogios** a esses profissionais por sua dedicação e disposição em ensinar!

Por fim... lazer!

Intercale os estudos com **atividades de lazer** que sejam agradáveis. Isso deixará a sua rotina de estudos mais leve e te dará ânimo para continuar.



Dimensão Projeto Institucional

Recursos financeiros

A dificuldade financeira é outro problema enfrentado nesse momento. Ao tratar do ensino superior privado, a incerteza sobre ter **recursos financeiros para pagar o curso** é uma realidade tanto de alunos que cursam a graduação presencial como a modalidade de ensino a distância. Procure pelos canais de atendimento da sua instituição de ensino superior para se informar sobre as possibilidades de **alternativas de pagamento e financiamento estudantil** aplicadas nesse período.

Espaços da IES

O distanciamento social impede o aluno de acessar temporariamente os espaços da sua instituição de ensino superior. Por isso, é importante **se informar sobre as normas** de funcionamento da instituição por meio dos canais de relacionamento disponíveis aos alunos, como o site institucional, as mensagens enviadas por e-mail e pelas postagens nas redes sociais. Fique a par dos **horários de atendimento e das normas de espaços** como a biblioteca, as centrais de atendimento, os serviços de apoio ao estudante, dentre outros. **Compartilhe** essas informações com os seus colegas de curso nas suas redes!

Oportunidades

Informe-se sobre as **oportunidades de capacitação** durante esse período de isolamento social. Muitas instituições de ensino fornecem **cursos de curta duração** de diversas áreas do conhecimento que podem contribuir para com a sua formação acadêmica. Essa é uma ótima opção para **continuar estudando** durante o período de recesso acadêmico.



Dimensão Projeto de Carreira

Estratégias de carreira

Apesar da situação necessária de isolamento social e da consequente mudança na rotina acadêmica, é possível aproveitar o momento para **refletir sobre a sua carreira atual ou futura** e elaborar estratégias para alcançar seus objetivos profissionais, de modo a se preparar mais para o mercado de trabalho. Pense que a entrada no ensino superior não se limita a encontrar uma carreira, mas também a buscar ações para **alcançar os objetivos pessoais e profissionais**. Para isso, a dedicação aos estudos agora possibilitará ainda mais o sucesso na carreira escolhida. Então, **aproveite o momento** para pesquisar sobre os campos de atuação da sua profissão.

Conteúdos diversos

Conhecer a fundo as práticas te ajudará a decidir aquilo que pretende fazer na profissão e aquilo que não gostaria. Apesar da suspensão das práticas laboratoriais e de estágios, você pode ativar a curiosidade e **pesquisar sobre o assunto de seu interesse** em vídeos, podcasts, redes sociais de profissionais, além de realizar cursos *online* (alguns até **gratuitos**) de instituições como Coursera, EdX e SEBRAE, por exemplo.

Profissionais da área

Mesmo neste momento de isolamento social, é possível a aproximação, de forma virtual, com esses profissionais. Muitos estão fazendo lives nas redes sociais, que são vídeos transmitidos de modo ao vivo para entreter e/ou **discutir sobre variados assuntos**. Verifique se algum profissional na sua área de atuação aderiu e aproveite para **lançar perguntas e descobrir um pouco mais sobre a carreira**.



Desenvolvimento de habilidades

Lembre-se, em toda carreira há desafios e adversidades que devem ser **enfrentados e superados**, para isso é importante que o profissional desenvolva habilidades para atuar nessas situações. Portanto, faça uma **autorreflexão** sobre as habilidades e interesses que possui e pondere aquilo que **você precisa melhorar** e o que você **já possui** que te ajudarão no ambiente de trabalho.



Ambientes diversos

Faça ainda uma busca ativa de informações em sua carreira, por exemplo, busque saber **como os profissionais que atuam nela estão trabalhando frente à pandemia**, como devem lidar com situações de emergências ou desastres e de que forma podem auxiliar para melhorar a situação. Um bom profissional precisa saber **trabalhar em ambientes diversos**.





Dimensão Social

Use as tecnologias

As interações sociais são concebidas como base das nossas **relações humanas** e necessitam de atenção e cuidado neste momento de isolamento social. Isso porque estamos isolados, mas socialmente precisamos **nos manter conectados** com as pessoas. Assim, as tecnologias digitais são um importante aliado nesta aproximação, minimizando distâncias e aproximando pessoas queridas, das quais sentimos tanta falta em nosso convívio diário.

No ambiente acadêmico é comum que os estudantes **conversem de maneira remota** com seus pares. Contudo, o convívio diário também acontece, onde é possível falar sobre as disciplinas cursadas, as atividades acadêmicas, o trabalho, as preocupações, e também sobre a vida pessoal.

Em momentos de isolamento social, é importante que mantenhamos esses contatos ativos e nos façamos **PRESENTES**. Sim, em sentido ambíguo mesmo, pois receber uma chamada de vídeo, uma ligação ou uma mensagem é realmente um presente neste momento! Faz com que **nos sintamos especiais, importantes na vida de alguém**.

Dica!

Você pode marcar com seus colegas de estudar a mesma matéria e depois trocarem ideias, pode montar um grupo de estudos sobre aquele assunto que sempre tentam debater, mas falta tempo nos intervalos das aulas, assistir a um curso, uma live ou outro conteúdo digital e compartilhar com os amigos que se interessam pela mesma temática.

As possibilidades são muitas.



Proximidade

O importante é manter-se conectado, **trocar experiências**, conhecimentos e também sentimentos. **Intercale o tempo de estudo com seus amigos com aquela boa conversa** sobre assuntos que vocês gostam e têm em comum. Pode ser sobre filmes e séries que assistiram recentemente, livros interessantes, canais de informações que valem a pena compartilhar, dentre outros.

Outra dica é aproveitar essa rede de contatos on-line com os colegas para **recorrer em caso de necessidade** e também se colocar à disposição, caso alguém precise. A falta de contato diário pode impedir que você reconheça quando algum deles está precisando de ajuda ou não se sinta à vontade para demandar algo, quando necessário. Quanto mais recorrente for esse contato, mais você se sentirá **próximo dos colegas**, o que ajudará a manter as relações fortalecidas.



Dimensão

Adaptação pessoal-emocional

Se existe um assunto relacionado ao Covid-19 que vem sendo tratado com frequência em diferentes meios de comunicação é a questão da saúde mental recorrente do isolamento social. Culturalmente, somos conhecidos por gostar de contato próximo, abraços, beijos e carinho entre os pares. Mas como fazer para que nossa saúde mental não se fragilize em tempos de isolamento social?



Reconhecer os sentimentos

Primeiramente, precisamos reconhecer que a ansiedade, preocupação e até um pouco de tristeza são **sentimentos compreensíveis** e esperados neste momento de adaptação a uma nova realidade. Os estudantes, por exemplo, precisam lidar com a **nova rotina** de estudos (ou a falta de rotina, considerando aqueles que pertencem a instituições em que o calendário encontra-se suspenso), as tecnologias digitais voltadas para o aprendizado, a **ausência do contato diário** com os professores e colegas do curso, questões financeiras, entre outros aspectos particulares de cada um.

Aprendizado

É necessário que o estudante compreenda essas mudanças como uma **oportunidade de aprendizado**. Seja ele um aprendizado voltado para a vida pessoal/emocional, para uma nova forma de estabelecer uma rotina de estudos, no fortalecimento das relações de amizade (à distância), no contato mais próximo com os familiares e assim por diante.

Olhar para si mesmo

Na atualidade a maior parte das pessoas possui uma rotina bastante acelerada, muitas vezes com poucas oportunidades de realizar coisas simples do cotidiano que gostariam e que as fazem bem, seja assistir a um bom filme, escutar uma música sem estar realizando nenhuma outra atividade, ler um livro, conversar com pessoas queridas que moram longe, arrumar os armários, cozinhar, aprender um idioma, dentre uma infinidade de outras coisas. O isolamento social pode ser encarado como um **convite a olhar para si mesmo** na busca por atividades que sentimos prazer e que deixamos de lado na correria do dia a dia.

Limites

Ao realizar todas as atividades em casa, é comum que nos esqueçamos de **organizar uma rotina** que leve em conta o nosso bem-estar. Se você está estudando remotamente, é importante lembrar que estas atividades precisam de uma **carga horária determinada**, com o estabelecimento de pausas necessárias para o seu bem-estar físico e mental. Organize um **tempo para cada atividade**, inclusive para informar-se, pois conteúdos negativos em excesso podem aumentar a **sensação de impotência, ansiedade, preocupação e tristeza**. Se hidratar, alongar e alimentar-se de forma saudável também pode ajudar.





Conecte-se com quem ama

Por fim, porém não menos importante, mantenha-se conectado com aqueles que você ama. As **tecnologias digitais podem e devem ser utilizadas a nosso favor**. É tempo de utilizar palavras carinhosas, lembrar as pessoas do quanto são importantes em nossas vidas e de que o contato presencial com elas nos faz falta. O isolamento social pode servir para que possamos escutar mais e melhor, para que revisitemos nossos afetos e possamos nos conectar com pessoas, sentimentos e ações que fazem com que nos sintamos bem.

Desistir é uma opção?

Apesar de todas as estratégias que podem ser adotadas para buscar a adaptação nesse período, alguns estudantes podem se sentir sem opções e passar a considerar a possibilidade de **desistir do curso**. Se esse é seu caso, calma: **saiba que você não está sozinho** e vamos ajudá-lo(a) a refletir sobre essa importante decisão.

Evasão

Este fenômeno de desistência pode ser nomeado de **evasão**, a qual refere-se à decisão do(a) aluno(a) de deixar o seu curso superior atual por sua própria responsabilidade. O abandono do curso pode ser motivado por questões pessoais, dificuldades financeiras, falta de identificação com o curso ou instituição, falhas no processo de aprendizagem, entre outras. Por outro lado, a evasão constitui um grave problema para o planejamento das IES. Por este motivo, algumas áreas do conhecimento dedicam **esforços para a compreensão deste fenômeno**, dentre elas a Psicologia e a Educação. A evasão está relacionada a diversos aspectos que abrangem:

- Apoio social e familiar;
- Questões econômicas;
- Desempenho acadêmico;
- Relacionamento com colegas e professores;
- Escolha profissional e carreira
- Estrutura e apoio da IES.

Pequenas ações diárias por parte das IES podem aumentar a sensação de **bem-estar e pertencimento, diminuindo assim a evasão**. Por exemplo, as IES podem oferecer eventos de acolhida para os novos alunos (trote solidário), ofertar vagas de estágio ou emprego, incentivar uma coordenação acessível aos alunos e promover eventos esportivos e comemorativos para integração dos alunos e professores.

Os aspectos relacionados à evasão citados anteriormente podem ser potencializados com a pandemia de Covid-19 vivenciada atualmente. A Portaria N^o343, de 17 de março de 2020 do MEC dispõem sobre a **substituição das aulas presenciais** por aulas em meios digitais enquanto durar a situação de pandemia da Covid-19. No entanto, uma pesquisa realizada no ano de 2018 sobre o uso das tecnologias de informação e comunicação nos domicílios brasileiros, revelou que **apenas 45% dos domicílios da área urbana possuem computador** (computador de mesa, notebook ou tablet), sendo que esse percentual cai para **20% quando considerados domicílios da zona rural**. Em relação à internet, apenas 70% dos domicílios urbanos e 44% domicílios da área rural possuem acesso à rede.

Além da dificuldade de acesso aos conteúdos *online*, você também pode se deparar com um **ambiente domiciliar que não favorece os estudos** por ter muito barulho, por exemplo. Ou ainda, por ter sua rotina de trabalho alterada devido à pandemia, podendo haver conflito entre os horários de trabalho e estudo. Com o intuito de que os estudantes não percam o semestre letivo, as IES (sobretudo, as particulares) têm **disponibilizado muitas atividades** e nem sempre os alunos se sentem preparados para lidar com elas. Dessa forma, são muitas variáveis que podem se impor na sua relação com o seu curso e, muitas vezes, por não saber como administrá-las, **você pode pensar em evadir**.



Ações que IES podem promover

Com intuito de diminuir essas dificuldades, as IES podem realizar as seguintes ações:

- Ofertar materiais necessários para a viabilização dos encontros virtuais;
- Em caso de universidades particulares, reduzir e flexibilizar os pagamentos das mensalidades;
- Disponibilizar tutoriais de como utilizar os ambientes virtuais, incluindo estratégias de aprendizagem e estudo;
- Iniciar ou aumentar o acervo disponível nas bibliotecas virtuais;
- Ofertar conteúdos adicionais e de interesse dos estudantes por meio de plataformas digitais;
- Gravar e disponibilizar as aulas para que os estudantes possam acessá-las quando julgarem mais adequado, caso não consigam participar no momento da aula;
- Incentivar que nas aulas virtuais os estudantes interajam com o professor e com a turma (e.g., respondendo perguntas da disciplina e participando das discussões).

Com o objetivo de promover **autoconhecimento sobre a evasão** acadêmica, preparamos um **checklist** sobre possíveis motivos para a evasão. Existem diversas situações que podem acontecer e que podem levar você a pensar em deixar o curso em que está matriculado; uma mesma situação pode ser percebida por você como um motivo muito forte para deixar seu curso, enquanto que para outras pessoas, a mesma situação pode não ser tão importante assim. Neste período de pandemia, as coisas tendem a ser superestimadas, portanto **pense com calma em tudo o que foi apresentado até aqui**. A seguir, apresentamos um checklist para ajudar nessa reflexão.

Marque as situações que estão **presentes em sua vida atualmente** e poderiam fazer com que você decidisse por **deixar seu curso atual**.

Marque abaixo:

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Tiro notas abaixo da média | <input type="checkbox"/> A faixa salarial da profissão é muito baixa |
| <input type="checkbox"/> Reprovi em uma ou mais disciplinas | <input type="checkbox"/> Tenho que assumir a responsabilidade de morar sozinho |
| <input type="checkbox"/> Tenho dificuldade para compreender as disciplinas | <input type="checkbox"/> Tenho que morar longe dos meus familiares e amigos |
| <input type="checkbox"/> Não tenho certeza se estou no curso certo | <input type="checkbox"/> Tive um aumento nas despesas em casa |
| <input type="checkbox"/> Tenho dúvidas sobre a minha escolha profissional | <input type="checkbox"/> Não tenho como realizar os estágios |
| <input type="checkbox"/> A atividade profissional não será tão prazerosa quanto eu imaginava | <input type="checkbox"/> Os custos para me manter no curso aumentaram para além do que consigo pagar |
| <input type="checkbox"/> Tenho vontade de conhecer outro curso | <input type="checkbox"/> Meu atual emprego está exigindo muito de mim no momento |
| <input type="checkbox"/> Não tenho assistência da coordenação do curso | <input type="checkbox"/> Não tenho amigos na minha universidade |
| <input type="checkbox"/> Não há nenhum programa de acompanhamento pedagógico na minha instituição | <input type="checkbox"/> Meu relacionamento com os colegas de sala é ruim |
| <input type="checkbox"/> A estrutura da minha universidade é muito ruim | <input type="checkbox"/> As pessoas do meu curso pensam de uma forma muito diferente de mim |
| <input type="checkbox"/> Não tenho a atenção necessária dos meus professores | <input type="checkbox"/> Não tenho acesso à internet para acompanhar as aulas <i>online</i> |
| <input type="checkbox"/> Não gosto da maneira como meus professores ensinam | <input type="checkbox"/> Tenho muita dificuldade para utilizar as tecnologias exigidas nas aulas |
| <input type="checkbox"/> O mercado de trabalho da profissão é muito limitado | <input type="checkbox"/> As atividades online estão muito mais difíceis que o habitual |
| <input type="checkbox"/> Percebi que o curso pode não me ajudar a conseguir um bom emprego no futuro | <input type="checkbox"/> Estou tendo que trabalhar no mesmo horário das aulas |
| <input type="checkbox"/> Não sei onde poderei trabalhar depois que me formar | <input type="checkbox"/> Estou desempregado e não consigo me bancar |

Responda:

- Dentre os motivos que você marcou, elenque os três que você considera os mais fortes nesse momento. Consegue pensar em por que eles são tão fortes nesse momento?
- Você notou alguma semelhança entre os motivos que você marcou? Se sim, que tipo de padrão você observou?
- Você consegue pensar em como poderia resolver os problemas que você vê como motivos para evadir?

Como lidar com **dúvidas sobre o futuro**

Na atual situação da pandemia e de isolamento social é comum que surja uma série de **questionamentos sobre o futuro**, seja em nível das relações que estabelecemos, da sociedade em que vivemos e da nossa carreira construída até agora. A escolha e manutenção de uma carreira em tempos “mais seguros” já vinha acompanhada de uma série de incertezas por conta das constantes transformações no mundo do trabalho, porém, pode ser que agora esse processo gere **ainda mais dúvidas**.

A escolha profissional e a possível mudança de carreira, por si só, pode **nos gerar ansiedade**. Em momentos como o de pandemia isso pode ser intensificado. Sabe-se que a ansiedade é caracterizada por uma antecipação de algo que ocorrerá no futuro e que pode gerar sofrimento. Assim, se faz necessário **aprender a lidar** com esses sentimentos diante do momento em que vivemos. Então, como lidar com essa situação?

Nos últimos anos a carreira deixou de ser vista daquela **forma clássica** de uma pessoa que termina o ensino médio ou o ensino superior e começa a trabalhar em determinada empresa e fica ali até se aposentar. Assim, carreira já **não é mais uma sequência de etapas, empregos, formações ou promoções** e tem sido entendida como um processo que é construído por elementos pessoais e sociais, no qual atribuímos significado às escolhas que fazemos. Isso quer dizer que **não existe mais uma única forma de carreira**, mas diversas carreiras, com significados subjetivos e individuais e que envolvem nossas memórias passadas, experiências atuais e aquilo que **desejamos para o futuro**.



Uma vez que não existe um padrão único de carreira é necessário que cada pessoa **desenvolva recursos** para gerenciar sua própria trajetória, sendo que um dos recursos que pode contribuir neste processo é o de **adaptabilidade de carreira**.

O que é adaptabilidade de carreira?

Este conceito é entendido como a capacidade que uma pessoa tem para **lidar com transições na carreira**. Essa competência foi identificada como **fundamental** para que as pessoas pudessem lidar com a **instabilidade e imprevisibilidade do mundo do trabalho** no século XXI e se divide em cinco domínios:



Preocupação:

está relacionada às preocupações com o próprio futuro, sendo que esta competência é o que permite com que uma pessoa tenha atitudes de planejamento, antecipação e preparação.



Controle:

sentimento de responsabilidade na construção da própria carreira e em ter uma postura ativa ao fazer escolhas e determinar o futuro profissional.



Curiosidade:

iniciativa em fazer descobertas e buscar aprendizados sobre oportunidades e atividades de trabalho nas quais gostaria de se engajar.



Confiança:

crença na própria competência para realizar os esforços necessários para atingir seus objetivos, mesmo encontrando obstáculos.



Cooperação:

recurso referente à capacidade de estabelecer relações de apoio em transições de carreira.

A utilização da competência de adaptabilidade de carreira pode nos ajudar a **gerenciar o impacto da pandemia** na carreira. De qual forma podemos aplicar estes conceitos para minimizar as incertezas do futuro enquanto estudantes universitários no atual contexto?

As questões a seguir podem ser um ponto de partida para te auxiliar, mas lembre-se que **são pontos gerais e que não precisamos saber a resposta para tudo** ainda hoje.

- Como posso organizar minha rotina para manter uma rotina adequada de estudos?
- Quais são os lugares confiáveis para buscar informações sobre os impactos da pandemia na carreira que escolhi?
- Como eu aplicaria meus conhecimentos no bem-estar coletivo?
- Como planejar, avaliar e replanejar o meu futuro profissional?
- Tenho me dedicado a busca de informações sobre minha futura profissão?
- Quais contextos eu poderia aplicar o que aprenderei com a minha futura profissão?
- Quais dificuldades poderei encontrar para atuar na profissão escolhida?
- Como reagirei se encontrar alguma dificuldade?

Onde buscar **ajuda**?

Ao ler esse guia, talvez você tenha se dado conta de que precisa de **ajuda para lidar com as dúvidas** de agora e com o planejamento de seu futuro. Assim, listamos a seguir algumas **possibilidades** para encontrar serviços de psicologia que podem lhe ajudar:

Ajuda:

Psicólogas cadastradas no Conselho Federal de Psicologia para atendimento *online*: <https://e-psi.cfp.org.br/>

Cartilha explicando o serviço de Orientação Profissional e de Carreira: <http://abopbrasil.org.br/oriente-se/>

Profissionais que atuam com Orientação Profissional e de Carreira: <http://abopbrasil.org.br/todos-associados/>

Serviços gratuitos de Orientação Profissional e de Carreira: <http://abopbrasil.org.br/servicos-de-op/>



REFERÊNCIAS

- Aljohani, O. (2016). A comprehensive review of the major studies and theoretical models of student retention in higher education. *Higher Education Studies*, 6(2), 1-18. doi: [10.5539/hes.v6n2p1](https://doi.org/10.5539/hes.v6n2p1)
- Almeida, L. S., Casanova, J. R., Gutiérrez, A. B. B., Fernández-Castañón, A. C., dos Santos, A. A. A., & Ambiel, R. A. (2019). Construção de um questionário transcultural de motivos de abandono do ensino superior. *Avaliação Psicológica*, 18(2), 201-209. doi: [10.15689/ap.2019.1802.17694.11](https://doi.org/10.15689/ap.2019.1802.17694.11)
- Ambiel, R. A. M. (2014). Adaptabilidade de carreira: uma abordagem histórica de conceitos, modelos e teorias. *Revista Brasileira de Orientação Profissional*, 15(1), 15-24.
- Ambiel, R. A. M. (2015). Construção da escala de motivos para evasão do ensino superior. *Avaliação Psicológica*, 14(1), 41-52. doi: [10.15689/ap.2015.1401.05](https://doi.org/10.15689/ap.2015.1401.05)
- Ambiel, R. A. M. (2016). *Escala de Motivos para Evasão do Ensino Superior*. 1.ed. São Paulo, Hogrefe.
- Ambiel, R. A. M., Costa, A. R. L., Jesuino, A. D. S. A., Camilo, C., & Zuchetto, S. (2020). Motivos de evasão na pós-graduação no Brasil: um instrumento de medida. *Interação em Psicologia*, 24(1), 1-8. Recuperado de: <https://revistas.ufpr.br/psicologia/article/view/62231/40661>
- Andrade, A. M. J. D., & Teixeira, M. A. P. (2017). Áreas da política de assistência estudantil: relação com desempenho acadêmico, permanência e desenvolvimento psicossocial de universitários. *Avaliação: Revista da Avaliação da Educação Superior (Campinas)*, 22(2), 512-528. doi: [10.1590/S1414-40772017000200014](https://doi.org/10.1590/S1414-40772017000200014)
- Araújo, A. M., Santos, A. A., Noronha, A. P., Zanon, C., Ferreira, J. A., Casanova, J. R., & Almeida, L. S. (2016). Dificuldades antecipadas de adaptação ao ensino superior: um estudo com alunos do primeiro ano. *Revista de Estudios e Investigación en Psicología y Educación*, 3(2), 102-111. doi: [10.17979/reipe.2016.3.2.1846](https://doi.org/10.17979/reipe.2016.3.2.1846)
- Araújo, A. M., Almeida, L. S., Ferreira, J. A., Santos, A. D., Noronha, A. P., & Zanon, C. (2014). Questionário de Adaptação ao Ensino Superior (QAES): Construção e validação de um novo questionário. *Psicologia, Educação e Cultura*, 18(1), 131-145. Recuperado de: https://www.researchgate.net/profile/Alexandra_Araujo/publication/268148778_Questionario_de_Adaptacao_ao_Ensino_Superior_QAES_Construcao_e_validacao_de_um_novo_questionario/links/56d35f8e08aeb52500d186c7/Questionario-de-Adaptacao-ao-Ensino-Superior-QAES-Construcao-e-validacao-de-um-novo-questionario.pdf
- Audibert, A., & Teixeira, M. A. P. (2015). Escala de adaptabilidade de carreira: Evidências de validade em universitários brasileiros. *Revista Brasileira de Orientação Profissional*, 16(1), 83-93.



Bauth, M. F., Angélico, A. P., & Oliveira, D. C. R. (2019). Association between Social Skills, Sociodemographic Factors and Self-Statements during Public Speaking by University Students. *Trends in Psychology*, 27(3), 677-692. doi: [10.9788/tp2019.3-06](https://doi.org/10.9788/tp2019.3-06)

Brasil, Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira (INEP). (2018). Censo da Educação Superior 2017: notas estatísticas. Recuperado de: http://download.inep.gov.br/educacao_superior/censo_superior/-documentos/2018/censo_da_educacao_superior_2017-notas_estatisticas2.pdf

Brasil, Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira (INEP). (2019). Censo da Educação Superior 2018: notas estatísticas. Recuperado de: http://download.inep.gov.br/educacao_superior/censo_superior/-documentos/2019/censo_da_educacao_superior_2018-notas_estatisticas.pdf

Brasil, Ministério da Educação (2020). PORTARIA Nº 343, DE 17 DE MARÇO DE 2020. Recuperado de: <http://www.in.gov.br/en/web/dou/-/portaria-n-343-de-17-de-marco-de-2020-248564376>

Carvajal, R. A., & C. T. (2018). Aproximaciones a la deserción universitaria en Chile. *Educación e Pesquisa*, 44, e165743, 1-18. doi: [10.1590/s1678-4634201708165743](https://doi.org/10.1590/s1678-4634201708165743)

Comitê Gestor da Internet no Brasil (2019). TIC domicílios 2018: Pesquisa sobre o uso das tecnologias de informação e comunicação nos domicílios brasileiros. Recuperado de: https://www.cetic.br/media/docs/publicacoes/2/12225320191028-tic_dom_2018_livro_eletronico.pdf

Eicher, V., Staerklé, C., & Clémence, A. (2014). I want to quit education: A longitudinal study of stress and optimism as predictors of school dropout intention. *Journal of Adolescence*, 37(7), 1021-1030. doi: [10.1016/j.adolescence.2014.07.007](https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2014.07.007)

Hernández, V. S., Larenas, C. D., & Salgado, M. T. C. (2017). BECA DE NIVELACIÓN ACADÉMICA: RESULTADOS DE UN PROGRAMA DE INTERVENCIÓN EN ESTUDIANTES DE ORIGEN VULNERABLE EN LA UNIVERSIDAD DE CONCEPCIÓN. *Educación em Revista*, 33, e160071, 1-28. doi: [10.1590/0102-4698160071](https://doi.org/10.1590/0102-4698160071)

Gil-Galvan, R. (2019). El absentismo en la enseñanza universitária desde la perspectiva de los estudiantes. *Educación e Pesquisa*, 45, e188660, 1-19. doi: [10.1590/S1678-4634201945188660](https://doi.org/10.1590/S1678-4634201945188660)

Mognon, J. F., & Santos, A. A. A. (2013). Relação entre vivência acadêmica e os indicadores de desenvolvimento de carreira em universitários. *Revista Brasileira de Orientação Profissional*, 14(2), 227-237. Recuperado de: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1679-33902013000200008&lng=pt&tlng=pt.

Oliveira, K. L., dos Santos, A. A. A., & Inácio, A. L. M. (2018). Adaptação acadêmica e estilos intelectuais no ensino superior. *Estudos Interdisciplinares em Psicologia*, 9(3), 73-89. doi: [10.5433/2236-6407.2018v9n3suplp73](https://doi.org/10.5433/2236-6407.2018v9n3suplp73)

Sahão, F. T., & Kienen, N. (2020). Comportamentos adaptativos de estudantes universitários diante das dificuldades de ajustamento à universidade. *Quaderns de Psicologia*, 22(1), e1612, 1-28. doi: [10.5565/rev/qpsicologia.1612](https://doi.org/10.5565/rev/qpsicologia.1612)

- Savickas, M. (2015). Life-design counseling manual. Mark L. Savickas.
- Savickas, M. L., & Porfeli, E. J. (2015). The Career Adapt-Abilities Scale + Cooperation Scale. Vocopher. Recuperado de: <http://www.vocopher.com/ms/cmhc/CA-AS+C.pdf>
- Soares, A. B., & Del Prette, Z. A. P. (2015). Habilidades sociais e adaptação à universidade: Convergências e divergências dos construtos. *Análise Psicológica*, 33(2), 139-151. doi: [10.14417/ap.911](https://doi.org/10.14417/ap.911)
- Soares, A. B., Seabra, A. M. R., & Gomes, G. (2016). Vivências acadêmicas e habilidades sociais: Um estudo correlacional com universitários do primeiro ano de instituições do Rio de Janeiro. In A. B. Soares, L., Mourão, & M. M. P. E. Mota (Orgs), *Estudante universitário brasileiro: Características cognitivas, habilidades relacionais e transição para o mercado de trabalho* (pp. 143-156). Curitiba, PR: Appris.
- Soares, A. B., Monteiro, M. C., Maia, F. A., Buscacio, R. C. Z., Rodrigues, P. V. S., Medeiros, H. C. P., & Barros, R. de S. N. (2016). Revisão sistemática da bibliografia sobre vivências acadêmicas em estudantes universitários no Brasil. *Psicologia, Educação e Cultura*, 20(1), 119–137.
- Soares, A. B., Monteiro, M. C., Souza, M. S., Maia, F. A., Medeiros, H. C. P. & Barros, R. de S. N. (2019). Situações Interpessoais Difíceis: Relações entre Habilidades Sociais e Coping na Adaptação Acadêmica. *Psicologia: Ciência e Profissão*, 39, e183912. doi: [10.1590/1982-3703003183912](https://doi.org/10.1590/1982-3703003183912)
- Santos, A. A. A., Ferraz, A. S. & Inácio, A. L. M. (2019). Adaptação ao ensino superior: Estudos no Brasil In L. S. Almeida (Eds). *Estudantes do ensino superior: Desafios e oportunidades*, (pp. 65-98). Braga: ADIPSIEDUC.
- SEMESP – Sindicato das Mantenedoras de Ensino Superior (2016). Mapa do Ensino Superior no Brasil. São Paulo, SP: SEMESP. Recuperado de: http://convergenciacom.net/pdf/mapa_ensino_superior_2016.pdf
- SEMESP – Sindicato das Mantenedoras de Ensino Superior (2019). Mapa do Ensino Superior no Brasil. São Paulo, SP: SEMESP. Recuperado de: https://www.semesp.org.br/wp-content/uploads/2019/06/Semesp_Mapas_2019_Web.pdf
- Sneyers, E., & De'Witte, K. (2017). The effect of an academic dismissal policy on dropout, graduation rates and student satisfaction. Evidence from the Netherlands. *Studies in Higher Education*, 42(2), 354-389. doi: [10.1080/03075079.2015.1049143](https://doi.org/10.1080/03075079.2015.1049143)
- Tinto, V. (1975). Dropout from higher education: A theoretical synthesis of recent research. *Review of Educational Research*, 45(1), 89-125. doi: [10.3102/00346543045001089](https://doi.org/10.3102/00346543045001089)
- Zago, N., Paixão, L. P., & Pereira, T. I. (2016). Acesso e permanência no ensino superior: problematizando a evasão em uma nova universidade federal. *Educação em Foco*, 19(27), 145-169. Recuperado de: <http://revista.uemg.br/index.php/educacaoemfoco/article/view/1334/953>

O GRUPO

Rodolfo A. M. Ambiel – Universidade São Francisco

Acácia A. A. Santos – Universidade São Francisco

Adriana Benevides Soares – Universidade do Estado do Rio de Janeiro e
Universidade Salgado de Oliveira

Thatiana Helena de Lima – Universidade Federal da Bahia

Leonardo de Oliveira Barros – Universidade Federal da Bahia

Amanda L. Monteiro Inácio – Universidade Estadual de Londrina e Universidade
São Francisco

Adriana Satico Ferraz – Universidade São Francisco

Ana Paula Salvador – Universidade São Francisco

Gustavo Henrique Martins – Universidade São Francisco

Jennifer K. O. B. Bathaus – Universidade São Francisco

TRABALHO GRÁFICO

Paula Oviedo Ferreira

ILUSTRAÇÕES

Freepik, katemangostar, slidesgo, gstudioimagen, pikisuperstar, stories
e pch.vector em Freepik

Alterações de Paula Oviedo Ferreira



SUMÁRIO

Apresentação.....	02
Adaptação ao Ensino Superior em tempos de pandemia.....	04
Desistir é uma opção?.....	13
Como lidar com dúvidas sobre o futuro?.....	17
Onde buscar ajuda.....	19
Referências.....	21



Força-Tarefa



PsiCOVIDa

Conhecimento científico a favor do bem-estar

Adaptação e permanência no **Ensino Superior** em tempos de **pandemia**

