



UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO
CENTRO DE EDUCAÇÃO
CURSO DE PEDAGOGIA
DEPARTAMENTO PSICOLOGIA, INCLUSÃO E EDUCAÇÃO

TALITA LUANA FERREIRA ARARIPE
THOMAS VINICIUS DOS SANTOS LIMA

ESTRATÉGIAS DE AUTOCUIDADO NO PROCESSO DE FORMAÇÃO
ACADÊMICA DE ESTUDANTES DO CURSO DE PEDAGOGIA DA UFPE

Recife
2023

TALITA LUANA FERREIRA ARARIPE
THOMAS VINICIUS DOS SANTOS LIMA

ESTRATÉGIAS DE AUTOCUIDADO NO PROCESSO DE FORMAÇÃO
ACADÊMICA DE ESTUDANTES DO CURSO DE PEDAGOGIA DA UFPE

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado ao Curso de Pedagogia da
Universidade Federal de Pernambuco,
como requisito parcial para obtenção do
título de licenciado(a) em Pedagogia.

Aprovado em 08/05/2023

BANCA EXAMINADORA

Prof. Dr. Aurino Lima Ferreira (Orientadora)
Universidade Federal de Pernambuco

Prof. Dr. Ramon de Oliveira (Examinador Interno)
Universidade Federal de Pernambuco

Profa. Dra. Mariana Arantes (Examinador Externo)
Portal de Educação Emocional

ESTRATÉGIAS DE AUTOCUIDADO NO PROCESSO DE FORMAÇÃO ACADÊMICA DE ESTUDANTES DO CURSO DE PEDAGOGIA DA UFPE

Talita Luana Ferreira Araripe

Graduanda do Curso de Pedagogia da Universidade Federal de Pernambuco

Thomas Vinicius dos Santos Lima

Graduando do Curso de Pedagogia da Universidade Federal de Pernambuco

Aurino Lima Ferreira

Professor-orientador da Universidade Federal de Pernambuco

RESUMO

A trajetória acadêmica se constitui como um momento específico da vida, trazendo consigo ótimas experiências e oportunidades. Entretanto esse episódio da vida do ser humano ocorre concomitante às outras responsabilidades e atividades que os indivíduos possuem. Portanto diversos são os desafios que se interpõem diante do estudante na sua jornada acadêmica, bem como inúmeros são os problemas que podem ser acarretados nas diversas esferas da vida que podem afetar o rendimento acadêmico, resultando em reprovações, desistências de disciplinas ou do curso. Nesse ponto, a educação emocional integral se mostra importante. Ela visa promover a alfabetização emocional, favorecer o autoconhecimento, estimular o autocuidado e facilitar decisões responsáveis. Dessas, o estímulo ao autocuidado é o foco desta pesquisa. De abordagem qualitativa e de caráter descritivo, a presente pesquisa que teve como objetivo compreender como as estratégias de autocuidado contribuem para a formação acadêmica dos estudantes dos períodos finais do curso de pedagogia da Universidade Federal de Pernambuco. Para isso, foi aplicado um questionário voltado para os discentes a partir do 7º período do curso, visando coletar informações mais específicas sobre aspectos da formação acadêmica. Foi possível mapear as dificuldades enfrentadas pelos estudantes, além de analisar o nível de conhecimento que possuem acerca da temática da educação emocional integral, especificamente sobre o conceito de autocuidado, assim como perceber as estratégias de autocuidado por eles mobilizadas para superar as adversidades. Os resultados apontam para as questões socioemocionais como uma das grandes dificuldades enfrentadas, revelando a importância da educação emocional e do autocuidado para a saúde integral, a qualidade de vida e a formação.

Palavras-chave: Autocuidado; Educação Emocional Integral; Estratégias de autocuidado.

1 INTRODUÇÃO

A formação acadêmica é uma jornada que possui peculiaridades como a realização de atividades, o estudo de obras e produções, o planejamento, execução e apresentação de trabalhos, o cumprimento de prazos, entre outras questões. Entretanto esse momento da vida do estudante não ocorre separadamente, mas

de forma concomitante aos eventos e papéis comuns da vida de qualquer indivíduo, por exemplo, a função materna ou paterna, o estágio ou trabalho, ou até mesmo o desemprego e a solidão. Para muitos, esse é um período de transição da juventude para a vida adulta, sendo, por isso, um momento de descoberta, mudanças e questionamentos, bem como um tempo onde muitos hábitos nocivos à saúde integral podem ser iniciados (SANTOS et al., 2014).

A inserção do estudante na universidade o coloca diante de um novo cenário repleto de desafios, obstáculos, metas e responsabilidades que, para além das capacidades intelectuais e cognitivas, vai requerer dele também condições físicas e emocionais. Desta forma, o graduando se depara com a necessidade de lidar com as diversas exigências que lhes são apresentadas no âmbito universitário, tendo que conciliá-las com as demais esferas da vida dentro do contexto em que se encontra inserido e com as condições que estão à sua disposição.

Para tanto, faz-se necessário que qualquer indivíduo possua as mínimas condições que o tornem capaz de percorrer toda a trajetória da formação acadêmica, levando-o assim à conclusão do curso. Contudo esse momento específico da formação acadêmica, como dito anteriormente, traz consigo suas inúmeras dificuldades que, por sua vez, são capazes de desencadear problemas emocionais, físicos, sociais e psicológicos. Desta forma, o bem-estar físico, emocional e mental dos estudantes podem ser afetados pelas frustrações, problemas, carências, entre outras questões que surgirem durante o processo. Problemas envolvendo questões de saúde, dificuldades financeiras, acontecimentos familiares e, sobretudo, conciliação entre trabalho e estudos, são situações recorrentes na vida de estudantes universitários que acabam prejudicando o processo de formação.

O tempo reduzido, as diversas obrigações, as inúmeras preocupações e, às vezes, as escassas condições conduzem os estudantes ao estabelecimento de um estilo de vida danoso, bem como de hábitos e práticas prejudiciais à saúde nas suas diversas esferas. Araújo et al. (2019) afirma ainda que os avanços ocorridos na modernidade, atrelado ao crescimento da tecnologia, têm resultado num comportamento distante da sociedade em relação aos cuidados com a saúde, culminando num sedentarismo - e em hábitos que não geram saúde mental e física

adequadas. Contudo, a despeito destas inúmeras e diversas dificuldades no percurso, muitos estudantes conseguem superar os obstáculos e romper as barreiras que se interpõem diante de si, chegando à tão almejada conclusão do curso. Esses mesmos alunos são aqueles que durante a sua trajetória encontraram formas de superar tais dificuldades, se caracterizando como pessoas que utilizaram estratégias para gerenciar suas emoções, decisões e ações e que acharam pontos de apoio familiar e/ou social sobre os quais se sustentaram de modo a permanecer até o término da formação. Sendo assim, para a conclusão do curso faz-se necessário uma postura e atitude do estudante que possibilite autogerenciamento, o cuidado de si no decorrer das dificuldades e desafios externos e internos. Portanto percebe-se que o autocuidado é algo imprescindível a todos aqueles que iniciam e buscam uma formação acadêmica.

O autocuidado se traduz na busca pelo desenvolvimento de práticas que levem o indivíduo ao cuidado de si e ao autogerenciamento juntamente com o equilíbrio emocional. Através do autocuidado o estudante pode realizar práticas e estabelecer hábitos e rotinas que contribuam para o alcance de objetivos, para a gestão das ações diante das emoções e contextos, cooperando para a autonomia e perseverança sem abrir mão da saúde mental, física e emocional. Na realidade, o autocuidado visa nutrir a saúde nas diversas esferas. No entanto as práticas e estratégias de autocuidado são múltiplas e diversificadas, variando de estudante para estudante de acordo com as suas individualidades, necessidades e contextos. Sendo assim, se diversos são os desafios, obstáculos e dificuldades enfrentados pelos estudantes durante a formação acadêmica, igualmente diversas são as estratégias de autocuidado que podem auxiliá-los durante esse percurso. Essas estratégias são exatamente os alvos da presente pesquisa. Desta forma, a problemática que esta pesquisa visa responder é como as estratégias de autocuidado contribuem para a formação acadêmica dos estudantes de Pedagogia da Universidade Federal de Pernambuco?

A presente pesquisa teve como alvo os discentes do curso de Pedagogia da Universidade Federal de Pernambuco, campus Recife, nos seus diversos turnos. O grupo de estudantes em vista são aqueles que se encontram no processo final do curso, isto é, nos últimos períodos. Compreende-se que esses discentes

atravessaram inúmeras situações e dificuldades para chegar até o estágio final do curso, valendo-se, portanto, de estratégias de autocuidado para tanto. O objetivo geral desta pesquisa consiste em compreender como as estratégias de autocuidado contribuem para a formação acadêmica dos estudantes de pedagogia da Universidade Federal de Pernambuco. Mais especificamente, o foco deste trabalho está em mapear as adversidades enfrentadas pelos alunos de Pedagogia da Universidade Federal de Pernambuco que se encontram nos períodos finais do curso, buscando também apresentar tanto as concepções de autocuidado dos alunos como as estratégias de autocuidado por eles mobilizadas para superar as adversidades e os conduzir até o término do curso, feito esse que não é atingido por todos os estudantes que ingressam no curso.

Portanto a pesquisa aqui projetada se faz muito propícia, sobretudo no momento posterior à pandemia da COVID-19, em que tais dificuldades foram aprofundadas e outras ainda surgiram em decorrência do novo cenário. Cientes da importância da educação emocional no período de formação acadêmica e a contribuição não só para a saúde integral do discente, mas também para o exercício da docência em sua integralidade (PRALON, 2021), é que se pensou em uma pesquisa com tais objetivos. Essas questões abordadas pela pesquisa, projetadas aqui, têm sido alvo de atenção e estudo por causa da sua relevância no processo de permanência do discente na universidade para conclusão do curso, mas, além disso, porque elas também têm o seu papel na redução de adoecimento, sofrimento e, até mesmo, morte (BRASIL, 2006 apud TALIZIN, 2015).

Compreende-se que se um indivíduo possuir práticas de autocuidado, conseqüentemente ele poderá demonstrar um adequado estilo de vida, experimentando e percebendo um satisfatório nível de qualidade de vida como fruto disso (TALIZIN, 2015). Sendo assim, um dos propósitos desta pesquisa consiste em salientar a importância do autocuidado, contribuindo para que esse seja desenvolvido na vida dos discentes, de modo que não só em sua formação acadêmica, mas em toda sua vida ele possa gozar de bem-estar e saúde emocional.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 Dificuldades na Formação Acadêmica

A jornada acadêmica é uma etapa intrincada de desafios, conquistas, aprendizados, obstáculos, mudanças, etc., que trazem consigo uma série de dificuldades nas mais variadas esferas, sobretudo na emocional a qual se interpõem diante do estudante que rumo para a conclusão do curso. Viana e Sampaio (2019), dentre tantas, apontam, por exemplo, a fadiga como uma grande dificuldade. Essa provém, principalmente, da alta carga de esforço, da imensa quantidade de trabalhos, atividades, disciplinas e horas de aula. Entretanto, outras tantas causas são responsáveis pela fadiga, como a falta de tempo para realizar as atividades, problemas com sono, distância entre a instituição e a residência do estudante, problemas de saúde, falta de lazer e descanso, etc. (LANGAME et al. 2016).

Na presente pesquisa, busca-se também perceber quais são as dificuldades enfrentadas pelos estudantes no decorrer da formação acadêmica, mapeando-as de modo a perceber quais os padrões e as peculiaridades dessas dificuldades. Busca-se identificar fazendo as observações necessárias como: se há diferenças nas dificuldades enfrentadas entre os estudantes do período diurno e aqueles que cursam no período noturno. Algumas pesquisas destacam algumas diferenças entre tais estudantes, exemplo disso é Talizin (2015) que aponta que os universitários do período diurno em sua pesquisa tiveram dados significativamente superiores na percepção da qualidade e do estilo de vida, como também na questão da religiosidade/espiritualidade em relação aos do noturno.

2.1.1 Estilo e Modo de Vida de Universitários

Pesquisar sobre o estilo de vida e os hábitos dos estudantes universitários é de extrema importância, tendo em vista que definirão que qualidade de vida eles possuirão, bem como a qualidade da saúde nas diversas esferas que estes terão e, para além disso, que tipo de rendimento eles obterão, pois isso pode não chegar a impedir sua formação, mas, certamente, trará para ele uma série de dificuldades.

Santos et al. (2014), pesquisa referência para este trabalho, vai apontar que o estilo de vida, principalmente no período da juventude, tem um papel significativo na promoção da saúde, assim como na prevenção de doenças durante toda a vida de um indivíduo. Ora, ciente de que sem certo nível de saúde não existe a possibilidade da continuidade até a conclusão do curso, atentar para essas coisas são fundamentais à formação do estudante. Sendo assim, as atividades diárias, os hábitos estabelecidos, as condições em que os estudantes vivem e as opções que tomam no trato com o cuidado integral de seu ser, são questões importantíssimas que devem ser pesquisadas, discutidas e ensinadas com o intuito de auxiliar tais indivíduos a lidarem da melhor forma com essas questões.

Devido aos mais variados motivos, a vida universitária apresenta seus obstáculos ao estabelecimento de um estilo de vida saudável. Entretanto, na pesquisa de Santos et al. (2014), uma pesquisa que comparou o estilo de vida de alunos ingressantes e concluintes de uma instituição privada de ensino superior, percebe-se que os estudantes ingressantes, em relação aos concluintes, se sobressaem em aspectos que contribuem para um melhor estilo de vida como a realização de atividades físicas. Conseqüentemente, os concluintes, nesta pesquisa, apresentaram índices relacionados à qualidade de vida piores do que os ingressantes, por exemplo, o IMC (Índice de Massa Corporal). Com isso, percebe-se que nesse caso quanto mais próximo do término do curso mais ausentes encontram-se as práticas que possibilitam um maior cuidado com a qualidade de vida. Por esse motivo, o estudo destaca a relevância que há em levar orientação aos estudantes universitários sobre estilo e qualidade de vida saudáveis, bem como a importância de promover programas de autocuidado até o término do curso, tendo em vista o fato de que os concluintes são aqueles mais propensos ao sobrepeso (SANTOS et al., 2014).

A orientação sobre estilo e qualidade de vida durante a formação acadêmica se faz de grande relevância dado o fato de que é durante essa fase que hábitos nocivos à saúde são iniciados e estabelecidos como o tabagismo, o alcoolismo e o sedentarismo (SANTOS et al. 2014). Decorrente desses problemas, outros podem ser gerados tanto para os estudantes, quanto para a sociedade como um todo, por exemplo, a atividade sexual não segura, comportamentos violentos, sobrepeso e

obesidade. Araújo et al. (2019), pesquisa essa que também nos serve de referência, comparou o estilo de vida de acadêmicos ingressantes e concluintes da área de saúde, chegando a conclusões bem semelhantes à pesquisa citada anteriormente, a saber, que os concluintes apresentam níveis inferiores ao esperado na pesquisa, nas atividades físicas, no comportamento preventivo e nos relacionamentos. Isso, inclusive, diverge da hipótese do trabalho que tinha uma expectativa que os concluintes teriam maior autocuidado, visto que possuíam mais informações teóricas e práticas sobre hábitos saudáveis. Nisto, o autocuidado, novamente, se mostra importantíssimo para que, evitando tais questões nocivas, os estudantes prossigam na jornada acadêmica.

2.2 Educação Emocional Integral: promoção do autocuidado

A concepção de autocuidado, utilizada como referência nesta pesquisa, possui sua principal base na perspectiva da Educação Emocional Integral (ARANTES, 2019; ARANTES et al., 2022). O autocuidado nesta concepção inclui algumas habilidades que em outras perspectivas são pensados meramente como algo que visa uma produtividade que ignora o contexto, as condições e o bem-estar do indivíduo, focando somente no interesse de outrem, interesses esses, puramente mercantilistas e utilitaristas. A Educação Emocional Integral é pensada como algo que contribui para a formação humana enquanto promove a aprendizagem da gestão das emoções por meio da alfabetização emocional, do autoconhecimento, do autocuidado e da tomada de decisões responsáveis (ARANTES, 2019). Essa perspectiva de formação humana destaca a dimensão emocional no processo de formação humana, alinhando-se com a humanização, a espiritualidade, a multidimensionalidade, a integralidade e a transdisciplinaridade, tendo em vista o bem-estar comum.

2.2.1 Autocuidado

Autocuidado, para esta pesquisa, consiste em adotar e desenvolver práticas que conduzam o indivíduo ao zelo, ao cuidado de si e a autogestão juntamente com o equilíbrio emocional (ARANTES et al., 2022). Para Arantes (2019), pesquisa referência para este trabalho, na esfera do autocuidado encontra-se a habilidade

de estimular a perseverança para alcançar objetivos pessoais, a capacidade de gerir os impulsos emocionais para reagir adequadamente ao ambiente social, assim como a habilidade de permanecer coerente e ativo para resguardar a sua autonomia diante das diversas situações. Além disso, demanda a continuidade de uma prática que possibilite o desenvolvimento da habilidade de gerir as suas expressões, comportamentos e pensamentos. Essa autogestão encerra-se na habilidade de focalizar no que importa, de orientar sua ação e reação de modo adequado ao contexto. Sendo assim, o autocuidado pode ser considerado como uma prática cultivadora e protetiva do equilíbrio emocional (ARANTES et al., 2022).

Busca-se, através desta pesquisa, a identificação de estratégias de autocuidado utilizadas pelos estudantes concluintes para a permanência e continuidade do curso até a fase final. Ações de autocuidado, segundo o conceito utilizado no trabalho de Talizin (2015), podem ser compreendidas como práticas, condutas e atividades que as pessoas adotam, cultivam e realizam em benefício de si mesmas, com o objetivo de preservar a vida, a saúde e qualidade de vida. Diversas são as estratégias de autocuidado como práticas, ações, hábitos e escolhas que visem alcançar os objetivos propostos cultivando o equilíbrio e a saúde integral, contribuindo para uma melhor qualidade de vida e conseqüentemente para um bom rendimento e a desejada conclusão do curso universitário. Entre tantas possibilidades, Santos et al. (2014), traçando um paralelo, vai apontar, por exemplo, que os laços afetivos estáveis podem contribuir para um estilo de vida melhor e Silva (2020) vai pontuar o acolhimento materno como algo importante para a permanência e conclusão da formação acadêmica.

2.2.2 Universidade como promotora de autocuidado

Santos et al. (2014) destaca que as Instituições de Ensino Superior, nessa fase peculiar da vida dos estudantes, tão cheia de mudanças e desafios, possuem o papel de auxiliá-los promovendo a construção de contextos que possibilitem a integração total e a permanência com qualidade dos estudantes durante toda a formação até a sua conclusão. Baseado na pesquisa de Castro (2018), um trabalho sobre as competências socioemocionais em estudantes de Psicologia e Educação Básica, ressalta-se aqui a necessidade de incluir o desenvolvimento de educação socioemocional nos currículos acadêmicos de modo a garantir uma formação

integral e holística. Na pesquisa citada anteriormente, existe uma escassez de formação do nível socioemocional dos estudantes, ao menos no contexto português, que possibilitem lidar com as dificuldades emocionais no período final da sua formação (CASTRO, 2018). Sendo assim, o apontamento é que tal educação contribui para a formação acadêmica, para o sucesso profissional, assim como para o bem-estar físico e psicológico.

Leite (2016) auxilia nesta pesquisa ao destacar o lugar de promotora de autocuidado da Universidade. No trabalho realizado por ela, fica claro que a Universidade pesquisada, uma Universidade pública importante em nosso cenário nacional, não exerce apoio ao autocuidado nem mesmo aos docentes da área de saúde que realizam nela o seu trabalho. Destacando a necessidade de profissionais, alunos e toda uma comunidade que contribua para repensar o papel da instituição enquanto promotora da saúde. Compreende-se, portanto, que a Universidade deve ser um espaço onde se desenvolva essa Educação Emocional Integral, que contribua para o autocuidado dos estudantes, auxiliando-os durante toda formação até a conclusão do curso. Assume-se aqui a concepção de que as Instituições de Ensino Superior devem ser uma mola propulsora, pensadas, preparadas e organizadas para promover o autocuidado e à prática de cuidar de si (LEITE, 2016), assim como a promoção ao bem-estar e ao gerenciamento das emoções (ROSA, 2021), capazes de trazer qualidade de vida, equilíbrio, resiliência e persistência aos seus profissionais, bem como aos estudantes durante toda a sua jornada de formação acadêmica.

3 DELINEAMENTO METODOLÓGICO

Para a realização da pesquisa, foi escolhida a abordagem metodológica qualitativa e isso deve-se ao fato da preocupação com um nível de realidade que não pode ser quantificado, isto é, o universo de significados, motivos, aspirações, crenças, valores e atitudes, o que corresponde a um espaço mais profundo de relações e dos fenômenos, de acordo com Minayo (2002). Desta forma, o foco desta pesquisa está voltado para a compreensão da importância do autocuidado e suas estratégias no processo de formação acadêmica dos estudantes da UFPE, sendo essencial, portanto, uma pesquisa de aspecto qualitativo para que haja uma interpretação mais acertada acerca da temática.

A fim de atingir os objetivos estabelecidos para a pesquisa, visto que percebemos que a ênfase da pesquisa qualitativa se encontra nos processos e nos significados, Marconi e Lakatos (2010) discorrem que a abordagem qualitativa se trata de uma pesquisa que tem como princípio analisar e interpretar aspectos mais profundos, trazendo a complexidade do comportamento humano. Além disso, permite também análises mais detalhadas sobre as investigações a serem feitas, sendo exatamente isso que se objetiva com esta pesquisa. Contudo vale salientar que neste trabalho foram utilizados diversos dados quantitativos para identificar o perfil dos participantes da pesquisa. Esse uso contribui para melhor descrição e compreensão dos resultados do trabalho. O conjunto de dados quantitativos e qualitativos não estão em oposição, diz a autora Minayo (2002, p. 22), afirmando que “[...] ao contrário, se complementam, pois a realidade abrangida por eles interage dinamicamente”.

Diante de todos esses aspectos, a pesquisa se enquadra no caráter descritivo, pois, segundo Gil (2002, p. 42), “[...] as pesquisas descritivas têm como objetivo primordial a descrição das características de determinada população ou fenômeno ou, então, o estabelecimento de relações entre variáveis”. Sendo assim, a proposta da pesquisa, em questão, envolve a apresentação das concepções de autocuidado dos alunos que se encontram na segunda metade do curso de pedagogia da UFPE, próximos à conclusão, o mapeamento das adversidades enfrentadas por eles, além de abordar as estratégias de autocuidado mobilizadas para superá-las. Isto é, a presente pesquisa visa descrever quais as adversidades encaradas e estratégias de autocuidado utilizadas pelos estudantes para transpor as dificuldades e desafios do percurso acadêmico, levando-os até a conclusão do curso, estabelecendo as relações entre tais estratégias e a permanência no decorrer do curso.

Tratando-se dos métodos e instrumentos de coleta dos dados, fizemos uso de aplicação de questionário que, segundo Gil (2002), é compreendido como um conjunto de questões que são respondidas por escrito pelo pesquisado, além de constituir como meio mais rápido e barato de obtenção de informações, garantindo, inclusive, o anonimato. O questionário foi aplicado por um formulário virtual construído na plataforma Google Forms, com a finalidade de levantar informações

acerca da temática a partir do ponto de vista dos estudantes dos períodos finais do curso de Pedagogia, matriculados em diferentes turnos. A escolha do formulário na plataforma Google Forms se deu por causa da facilitação que ele traz ao processo de coleta de dados, conforme destaca Mota (2019), bem como pela fácil utilização e manuseio, sendo possível o preenchimento através dos diversos aparelhos tecnológicos em qualquer lugar e horário. O questionário, por sua vez, fora divulgado através das redes sociais, por meio do aplicativo do Whatsapp, o que permitiu a divulgação em diversos grupos. A divulgação se deu em grupos que continham estudantes de diversos períodos, onde a grande maioria estava na segunda metade do curso, próximos ao término, contendo cerca de 100 alunos.

A aplicação do questionário contribuiu na construção de informações mais específicas sobre aspectos da formação acadêmica dos estudantes. O questionário foi composto de 19 perguntas, com questões fechadas e abertas. Para além das informações de identificação e caracterização do perfil dos estudantes, primeiramente, foi questionado o que eles compreendem por autocuidado, conceito chave da pesquisa. Em seguida, foram focadas perguntas para saber quais são as dificuldades enfrentadas no percurso e, especialmente, para a conclusão do curso. Para que seja possível compreender a realidade de cada indivíduo e o que se encontra em convergência, fazendo assim um comparativo entre as respostas. Além disso, e diante das dificuldades apontadas, as próximas perguntas foram voltadas para compreender quais são as práticas e estratégias de autocuidado que eles utilizaram e utilizam e quais julgam como importantes para a sua permanência no curso. O questionário é finalizado com uma pergunta sobre a avaliação dos estudantes acerca da postura da Universidade como promotora de autocuidado entre os indivíduos atuantes dentro dela.

Por fim, tem-se o sistema de análise que, por sua vez, diz respeito à transformação, a saber, tornar os dados qualitativos, que foram construídos com a utilização de procedimentos analíticos, uma análise clara, compreensível, criteriosa, confiável e, até mesmo, original (GIBBS, 2009). Para analisar os dados obtidos através dos questionários, foi realizado um tipo de análise útil no trato com os dados qualitativos (CAMPOS, 2004), que configura a análise de conteúdo, buscando apreender os significados e sentidos das respostas compartilhadas pelos

estudantes. Utilizou-se, também, de estratégias da técnica de análise de dados, a análise de conteúdo proposta por Bardin (1977), passando pelas etapas de pré-análise, exploração do material, categorização, tratamento dos resultados, inferências e interpretação.

Os estudantes selecionados, como participantes para esta pesquisa, compreendem aqueles que estão no período final do curso e nos diversos turnos. Isto porque, no processo de análise dos dados, buscamos identificar padrões, semelhanças, peculiaridades e diferenças entre as adversidades e as estratégias de autocuidado assinaladas pelos participantes. Posteriormente, buscou-se realizar a classificação e a categorização das respostas, para as inferências e a interpretação coerente dos resultados. Foi realizada uma análise descritiva, na medida em que se propõe organizar e descrever (REIS; REIS, 2002) quais são as dificuldades e as estratégias de autocuidado, buscando compreender tais ações dentro do contexto delimitado nesta pesquisa, bem como a correlação das estratégias com a permanência dos estudantes até a conclusão do curso.

4 RESULTADOS

O instrumento de construção de dados utilizado foi um questionário através da plataforma Google Forms composto por 19 perguntas. As questões tiveram como objetivo traçar dados gerais dos estudantes, como forma de levantamento do perfil, assim como as concepções que permeiam a temática de Educação Emocional, em especial, sobre autocuidado, foco deste trabalho. Foram obtidas 35 respostas de alunos que estão entre o 7º e o 10º período do curso de Pedagogia da UFPE, isto é, estudantes que se encontram na segunda metade do curso, mais próximos à conclusão do mesmo. Os estudantes que participaram da pesquisa estão distribuídos nos três turnos, todavia a concentração está no turno da noite, totalizando 26 pessoas (74,3%), entre os quais, 17 destes cursam disciplinas somente no turno noturno. Todos os 35 participantes estão cursando alguma disciplina a partir do 7º período. Alguns poucos estão cursando alguma disciplina antes do 7º período, como é o caso de um participante que está cursando uma

disciplina do 4º período juntamente com uma do 8º, bem como outros 5 participantes que estão cursando alguma disciplina do 6º período. Mais próximos ao término, estão 2 participantes que estão cursando disciplinas do 9º e 20 estudantes que estão cursando disciplinas do 10º período, dentre os quais, 16 alunos estão cursando disciplinas somente no 10º.

No que diz respeito à idade e sexo/gênero, a maior parte dos estudantes (25) compõe a faixa etária entre 20 e 30 anos, 4 participantes possuem entre 30 e 40 anos, 2 participantes com idade entre 40 e 50, 1 participante com 52 anos e outro com 63 anos. No tocante ao gênero, 28 pessoas (80%) se identificaram com o gênero feminino, 6 estudantes (17,1%) com o gênero masculino e 1 (2,9%) se definiu como não-binário. Sobre a predominância do gênero feminino durante a pesquisa, isso já era esperado, tendo em vista que o curso de Pedagogia é composto pelos discentes em sua grande maioria desse gênero.

Quanto ao estado civil, 25 participantes responderam estar solteiros, 8 afirmaram serem casados e 2 estudantes responderam serem divorciados. Em relação à questão financeira, um pouco mais da metade dos participantes afirmaram ter a renda familiar em até 2 salários mínimos, mais especificamente, 18 participantes (51,4%) e 6 (17,1%) declararam ter menos de 1 salário mínimo como renda familiar. Por outro lado, outros 6 (17,1%) afirmaram possuir renda entre 2 e 4 salários mínimos e 5 estudantes (14,3%) responderam possuir renda familiar de 4 a 10 salários mínimos. No quesito religião, foi encontrada uma predominância da religião cristã como religião adotada pelos estudantes. A grande maioria, 22 participantes, para ser mais específico, se identificaram como cristãos ou com alguma corrente ou denominação cristã. Parte dos estudantes, por sua vez, afirmaram não possuir religião (8 participantes), outros se identificaram como adeptos do Espiritismo (3 participantes) e ainda outros se classificaram como deísta (1 participante) e ateu (1 participante).

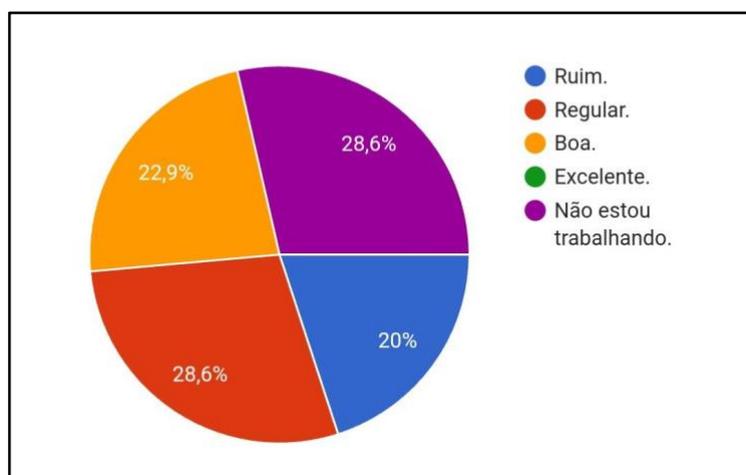
4.1 A dupla jornada: a relação e a conciliação entre trabalho e estudo na graduação.

O fato da maioria dos estudantes se concentrarem no turno da noite pode ser explicado pela questão de trabalharem ou estagiarem durante o dia, visto que

das 26 pessoas que cursam disciplinas à noite, apenas 5 responderam posteriormente não estarem estagiando/trabalhando. Desta forma, o turno da noite se torna a opção mais viável para quem trabalha ou precisa estagiar durante o período diurno, possuindo uma jornada diária bastante extensa, conciliando as demandas do trabalho ou estágio e o estudo. Essa necessidade de estágio ou trabalho também explica a opção de cursar disciplinas exclusivamente no período noturno por boa parcela dos estudantes (17).

Ao ser perguntado se estão estagiando/trabalhando, 71,4% dos estudantes (25) responderam que sim. Com relação a esses, a classificação dada para a conciliação entre o trabalho e os estudos ficou dividida entre Ruim (7), Regular (10) e Boa (8), segundo o gráfico a seguir.

Figura 1 - Conciliação entre trabalho e estudo



Fonte: Os autores (2023).

Analisando esse resultado, dos 8 estudantes que classificaram como boa, ainda assim, 3 deles indicaram a conciliação entre trabalho e estudo como uma das maiores dificuldades enfrentadas durante a graduação, outra questão levantada no questionário. Uma parcela considerável dos estudantes classificou como sendo regular, totalizando 10 respostas para essa categoria. Para essa classificação, verificamos que apenas 3 pessoas sinalizaram que a conciliação entre trabalho e estudo não é configurada como um dos maiores problemas que enfrentam, enquanto que os outros 7 assinalaram esse como um desafio durante a graduação. Os discentes que consideraram como ruim, em unanimidade, indicaram possuir

essa problemática na graduação. É importante pontuar que nenhum dos 35 estudantes que responderam ao questionário assinalaram a opção "excelente". Por outro lado, 18 estudantes (51,4%), dentre todos, apontaram a conciliação dos estudos com o trabalho como uma das maiores dificuldades enfrentadas. Dentre os 25 estudantes que trabalham e estagiam, estão 17 participantes (68%) que apontaram essa conciliação como uma grande dificuldade na graduação. Isso leva à conclusão que, embora em níveis diferentes, os estudantes de Pedagogia enfrentam dificuldades para conciliar o trabalho e/ou estágio com as demandas da universidade, bem como com as outras responsabilidades da vida.

No que diz respeito ao turno de estudo, verificamos que, dos 25 estudantes que trabalham ou exercem estágio, apenas 4 não cursam disciplinas à noite, cursando apenas no turno da manhã. Desses 4 participantes, 3 julgaram sua conciliação entre trabalho e estudo como boa e apenas 1 como ruim. Dos 4 alunos que cursam disciplinas somente pela manhã, somente esse único participante que classificou sua conciliação com o trabalho como ruim apontou ao término que a conciliação do estudo com o trabalho se configurava como uma das maiores dificuldades durante a graduação. Portanto percebe-se que os alunos que cursam apenas pela manhã, em sua maioria, apresentaram ter uma melhor conciliação das demandas com o estudo.

Por outro lado, quando observado a relação de trabalho e estágio junto com as demandas do estudo na universidade dos estudantes do turno noturno, encontra-se uma realidade um pouco diferente. O número dos estudantes, que só estudam à noite e trabalham ou estagiam, é de 13 pessoas, das quais 8 classificam como regular a sua conciliação entre trabalho/estágio e estudo, 4 classificam como ruim e 1 como boa. Entretanto a despeito da classificação relativamente boa, considerando que dos 13 só 4 classificaram como ruim, dentre os 13, 11 afirmam considerar essa conciliação como uma das maiores dificuldades enfrentadas na formação. Isso significa que, considerando a classificação da conciliação, somada às respostas sobre as dificuldades enfrentadas, os alunos do turno noturno parecem enfrentar mais dificuldades nesse quesito de conciliação do que os alunos do turno diurno.

Muitas dificuldades enfrentadas pelos graduandos ao longo do curso de Pedagogia da UFPE acabam acarretando reprovações e desistências de disciplinas

por motivos diversos. Dos 35 estudantes que participaram da pesquisa, 16 afirmaram ter reprovado e 20 desistido de alguma disciplina. Em comum, obtivemos o dado de 15 alunos que apresentaram tanto reprovação quanto desistência. Analisando as respostas de outras perguntas dos discentes que já reprovaram e/ou desistiram de disciplina, pudemos observar que, das 20 pessoas que afirmaram ter desistido, 13 indicaram posteriormente que a excessiva carga de leituras/atividades é caracterizada como uma das maiores dificuldades que enfrentam, assim como 10 assinalaram a opção de terem aula com "professores inflexíveis". Dentro desse cenário, 9 dos 20 estudantes marcaram as duas opções. Quando se trata dos 16 que afirmaram já ter reprovado, a dificuldade com a carga excessiva de leituras/atividades também foi muito pontuada, sendo apontada em 11 respostas. A opção "professores inflexíveis" também foi observada em 8 respostas, tendo um total de 7 estudantes que apresentaram as duas dificuldades.

Novamente percebe-se uma dificuldade maior dos alunos do turno noturno em conduzir regularmente seus estudos, evitando as desistências ou reprovações nas disciplinas. Dos 8 estudantes que cursam disciplinas somente pela manhã, dois estudantes (25%) reprovaram e desistiram de algumas disciplinas. No entanto, entre os estudantes que cursam disciplinas somente no turno noturno, dos 17 estudantes, 11 reprovaram em alguma e 13 desistiram de cursar alguma disciplina. Desses 17 estudantes, 10 (58,8%) tanto reprovaram como desistiram de alguma disciplina no percurso do curso.

Juntamente com a conciliação entre trabalho e estudo, a excessiva carga de leituras/atividades nas disciplinas e a presença de professores inflexíveis ministrando essas disciplinas podem ser consideradas como algumas das principais causas de desistência e reprovação ao longo do curso. No que tange aos números referentes à desistência e à reprovação, analisamos em evidência as problemáticas envolvendo os aspectos pontuados por Viana e Sampaio (2019), como a imensa quantidade de trabalhos, atividades a serem realizadas, disciplinas e horas de aula, geram uma condição de fadiga e sobrecarga que afeta diretamente no rendimento acadêmico dos alunos. Com uma grande quantidade de atividades a serem concluídas das mais variadas disciplinas, os estudantes, principalmente os que trabalham/estagiam, se veem repletos de demandas. Pouco tempo para estudar, horas de sono reduzidas, acúmulo de atividades e de textos para leitura e

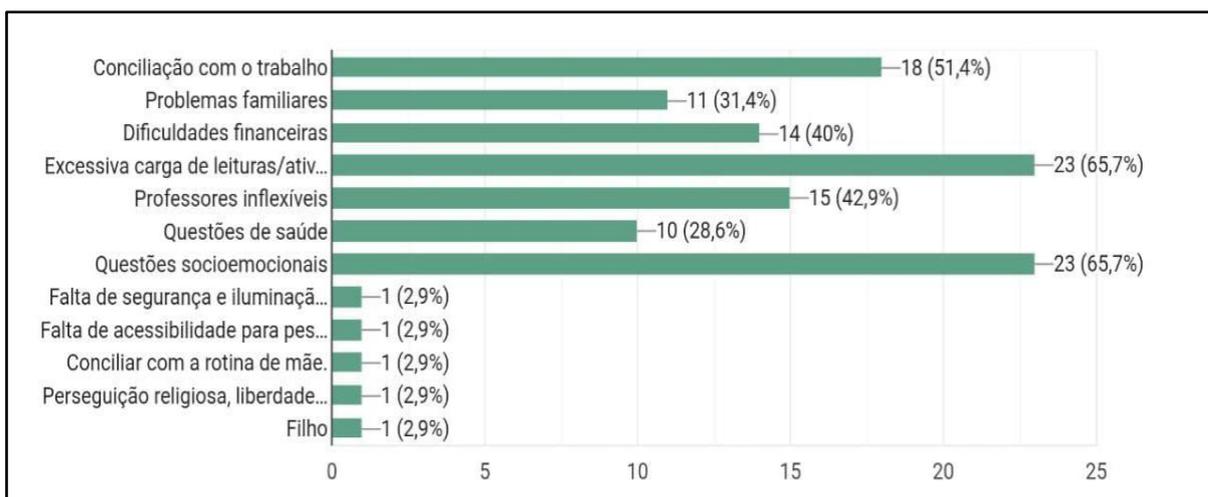
professores inflexíveis são alguns pontos que acabam resultando em desistências e reprovações. Em geral, os graduandos acabam entrando em um estado de sobrecarga física e mental e é nesse ponto que as questões socioemocionais ficam em evidência.

4.2 Dificuldades durante a graduação e as estratégias de autocuidado

Além das dificuldades apontadas anteriormente, outras adversidades enfrentadas pelos discentes durante a graduação foram mencionadas. No questionário, foram dadas sete opções de possíveis dificuldades que os estudantes poderiam enfrentar como opções, além de abrirmos espaço para acrescentarem o que não se encontrava elencado. Analisando as respostas para essa questão, notamos a predominância das questões socioemocionais, junto a excessiva carga de leitura/atividades nas disciplinas, como as maiores dificuldades indicadas pelos participantes, totalizando 23 pessoas que marcaram cada uma dessas duas opções. A segunda maior dificuldade apontada foi a conciliação com o trabalho, em que 18 estudantes se encontram nessa situação. Já a terceira opção mais marcada foi a que se refere a professores inflexíveis, possuindo um total de 15 pessoas que apresentaram considerar como uma grande dificuldade.

Outras dificuldades também foram significativamente apontadas, como dificuldades financeiras (14), problemas familiares (11) e questões de saúde (10). Essas foram as 7 opções previamente sugeridas, no entanto outras questões foram apresentadas por alguns participantes na opção "outro" que deixamos em aberto: conciliação com a rotina de mãe / filho (2); falta de segurança e iluminação à noite, causando ansiedade e pânico (1); falta de acessibilidade e inclusão (1), perseguição religiosa e liberdade de expressão cerceada (1). O gráfico a seguir apresenta os resultados desta questão acerca das dificuldades enfrentadas durante a formação acadêmica.

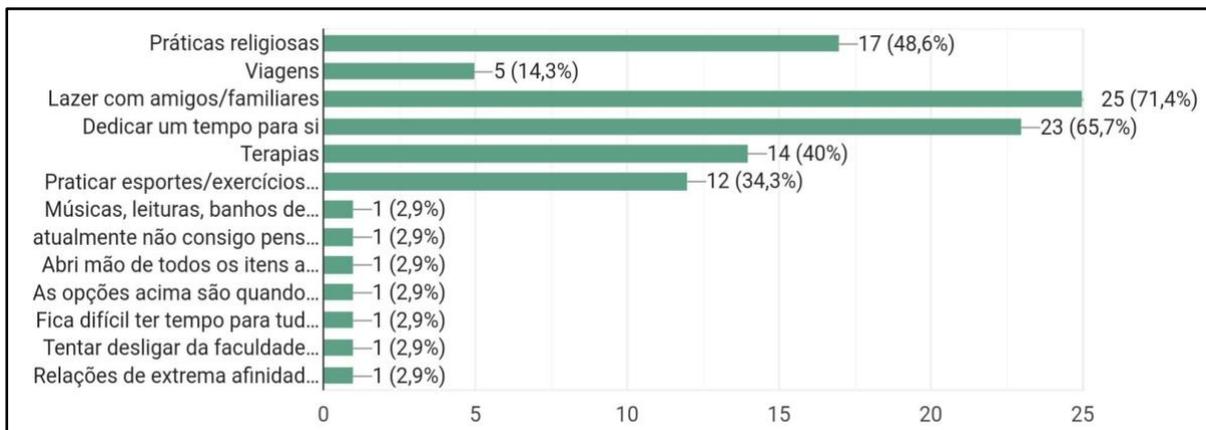
Figura 2 - Dificuldades enfrentadas na graduação



Fonte: Autores (2023).

Os estudantes que apresentam problemas socioemocionais possuem mais dificuldades durante o processo de formação acadêmica, visto que os 23 participantes que sinalizaram enfrentar essa dificuldade apresentaram no mínimo mais 2 outras dificuldades somadas a essa, bem como vale destacar que dos 16 estudantes que reprovaram alguma disciplina, 10 destacaram as questões socioemocionais como dificuldades. E quanto à desistência de disciplinas, dos 20 que desistiram de alguma delas, 13 sinalizaram as questões socioemocionais como dificuldades na graduação. A pergunta feita logo em seguida objetivou identificar que estratégias de autocuidado eles costumam adotar que contribuem para a permanência no curso, consequentemente ajudando no enfrentamento das adversidades apontadas. Foram elencadas 6 opções, também dando a opção "outro" para que acrescentassem outras práticas. As 6 primeiras opções foram atribuídas previamente e as demais acrescentadas pelos estudantes, como mostra o gráfico a seguir.

Figura 3 - Estratégias de autocuidado



Fonte: Os autores (2023).

Analisando as respostas para a questão, foi possível perceber que grande parte dos discentes, que não consideraram as questões socioemocionais como grandes dificuldades enfrentadas na graduação, indicaram adotar no mínimo 2 estratégias de autocuidado, havendo participantes que marcaram todas as opções. Dentre os 12 estudantes que não possuem dificuldade com a dimensão socioemocional, ao serem questionados acerca do nível de conhecimento que possuem sobre Educação Emocional, 8 pessoas indicaram ter nível médio de conhecimento, 3 possuem nível baixo e 1 julga ter nível alto de conhecimento sobre a temática. Portanto notamos que a maioria dos participantes que não sinalizaram as questões socioemocionais como uma problemática na graduação, possuem nível mediano de conhecimento. Desta forma, fica latente a necessidade de se ter acesso a conhecimentos sobre um tema tão importante que perpassa diversos contextos sociais da vida das pessoas, contribuindo para a formação de indivíduos que consigam lidar com as questões socioemocionais de modo a contribuir para o seu bom andamento em todas as áreas da vida.

Ainda de acordo com o gráfico, nota-se que dentre as estratégias de autocuidado adotadas, o lazer com amigos/familiares, dedicar um tempo para si e as práticas religiosas foram as que prevaleceram nas respostas dos participantes. Também é interessante perceber que, dos 35 estudantes, 14 marcaram a opção de fazer terapias como uma forma de autocuidado. Desses 14, apenas 2 indicaram possuir nível baixo de conhecimento sobre Educação Emocional e nenhum se enquadrava no nível "muito baixo". Das 12 pessoas restantes, 9 marcaram ter nível

médio, 2 para nível alto e 1 para nível muito alto de conhecimento. Portanto verifica-se que os estudantes que apresentaram os melhores níveis de conhecimento sobre a temática, adotam estratégias de autocuidado muito pertinentes para o trabalho com as emoções, como é o caso da realização de terapias.

Com relação às respostas acrescentadas pelos participantes no campo "outro", algumas chamaram bastante atenção. Em duas respostas, foi pontuado que as estratégias elencadas como opções de resposta exigem tempo para adotá-las, o que consideraram como algo muito difícil de acontecer. Um participante afirma não conseguir pensar em nenhuma estratégia, enquanto outro relata que abriu mão de todas as opções sugeridas.

4.3 Educação Emocional e autocuidado: compreensões dos estudantes

Buscando maior compreensão em relação ao conhecimento dos alunos sobre a temática da educação emocional e do autocuidado, duas perguntas abertas foram disponibilizadas aos participantes questionando sobre o que eles entendem sobre educação emocional e sobre autocuidado. Os 35 participantes responderam ambas as perguntas e suas falas serão referidas nesta pesquisa pela letra P (participante) seguido do número de ordem da resposta. As respostas dos participantes foram bem diversas, destacando pontos interessantes, alguns semelhantes e outros diferentes em seus destaques. Sendo assim, a partir das respostas dos estudantes sobre educação emocional e autocuidado foram criadas algumas categorias que reúnem respostas iguais ou semelhantes, bem como pontos e ênfases em comum.

No tocante às respostas dos estudantes acerca do entendimento sobre autocuidado, foram elencadas as respostas em 5 categorias, que são: 1. Cuidado integral de si - refere-se às respostas que assinalaram o autocuidado como o cuidado de si, da saúde mental, física, emocional e até mesmo espiritual; 2. Rotinas e cuidados que tragam bem-estar - encontram-se aqui as respostas que colocaram ênfase na regularidade do cuidado, com rotinas, comportamentos e ações que tragam prazer e bem-estar; 3. Compreender limites, sentimentos e emoções - aqui estão as respostas que destacaram a compreensão dos seus limites, dos sentimentos e das emoções, dos gatilhos que podem desencadear problemas e o

saber agir a partir disso; 4. Priorizar-se, proteger-se - nessa categoria encontram-se as respostas que destacam a necessidade de priorizar o emocional, físico, social e o psicológico, protegendo-se na caminhada, zelando por si, tendo em vista a autopreservação; 5. Busca do equilíbrio e qualidade de vida - aqui estão reunidas as respostas que enfatizaram a necessidade de buscar o equilíbrio na vida da saúde física e mental, considerando-se a qualidade de vida.

Quadro 1 - Categorias elencadas a partir das respostas dos estudantes sobre autocuidado

CATEGORIAS	TEMAS
Cuidado integral de si	Cuidar de si, cuidado da saúde mental, física.
Compreender limites, sentimentos e emoções	Limitações, limites, gatilhos, sentimentos, autoconhecimento, emoções.
Rotinas e cuidados que tragam bem-estar	Cuidado diário, rotinas, sentir bem, cuidado regular, prática, constância, prazer, bem-estar.
Priorizar-se e proteger-se	Priorizar, zelar, autopreservação, amor próprio.
Busca por equilíbrio e qualidade de vida	Equilíbrio, qualidade de vida.

Fonte: Elaboração dos autores (2023).

Considerando o conceito de autocuidado utilizado por Arantes (2019), percebe-se que as definições e compreensões dos estudantes, a despeito de serem algumas curtas e breves e outras focalizadas em um único aspecto do conceito, não abrangendo tudo o que comporta, elas possuem grande aproximação do conceito defendido pela autora. O conceito de autocuidado utilizado nesta pesquisa diz respeito à introdução e cultivo de práticas que conduzam ao zelo preservando e contribuindo para o equilíbrio emocional, exercendo a habilidade de estimular a perseverança em prol de alcançar objetivos pessoais, regulando os impulsos emocionais inadequados ao ambiente social e a capacidade de permanecer coerente e ativo para resguardar a sua autonomia diante das pressões (ARANTES, 2019; ARANTES et al., 2022). Sendo assim, nota-se que as respostas dos participantes apontam uma certa limitação no entendimento, mas independentemente de não haver nenhuma que corresponda a todo o conceito, os estudantes se aproximaram ao destacar alguma parte incluída no conceito como um todo.

A primeira categoria foi a que obteve mais respostas, em que os estudantes definiram autocuidado como o cuidado de si, o cuidado da saúde física e mental. Alguns dentro dessa categoria ainda expandiram o cuidado às esferas do emocional, psicológico, social e, até mesmo, espiritual. O autocuidado, cuidado que o indivíduo precisa ter consigo, foi, por aqueles que o destacaram, definido como um indicativo de saúde e qualidade de vida. Esta opinião fica clara na resposta do P-27 que respondeu: “Através da própria palavra, extraio o significado, de um cuidado que o próprio sujeito tem que ter consigo, seja físico, mental, emocional e espiritual. Acredito, ainda, que a presença desse autocuidado indica a saúde do sujeito e a sua qualidade de vida. Então, autocuidado é um amar/cuidar de si mesmo”.

Em seguida, de acordo com as recorrências dos termos, temos a segunda categoria que trata das respostas que enfatizaram o autocuidado como a compreensão dos limites, a percepção dos seus sentimentos e emoções. Esses destacaram a importância de reconhecer os gatilhos que podem desestabilizar o indivíduo, visando, pelo autoconhecimento, agir e reagir da melhor forma no cenário social. Os exemplos desta categoria encontramos na resposta do P-4 que afirmou sobre autocuidado: “Entender as limitações, saber ponderar entre a necessidade e a possibilidade, realizar o que se deseja sem se perder nos diversos âmbitos no processo”. Nessa categoria, encontramos respostas que se aproximam do conceito tomado como referência pontuado acima, quando salientam a importância da percepção das suas emoções e conhecendo-se, ser capaz de regular os impulsos, agindo adequadamente ao ambiente social.

Na terceira categoria, encontram-se as respostas que apontaram o autocuidado como atitudes e ações que devem possuir uma certa constância, devem compor hábitos e rotinas. Para este terceiro grupo, o autocuidado se revela como um cuidado diário, práticas que, por sua vez, devem conduzir ao bem-estar, ao prazer e ao sentir-se bem. Novamente remetendo-se ao conceito de autocuidado assumido como referência, percebe-se mais uma vez a aproximação das respostas dos estudantes ao conceito, quando este último destaca a importância de perceber o autocuidado como “a adoção e o cultivo de práticas” e a necessidade de “uma prática continuada” (ARANTES, 2019), indicando uma certa recorrência e regularidade nas ações. Na quarta categoria, as respostas dos

estudantes traduzem autoconhecimento como a atitude de priorizar-se, de zelar por si, movido por amor-próprio e visando a autopreservação. Diz o P-6 que autocuidado é “priorizar-se emocional, físico, social e psicologicamente”, enquanto que o P-17 afirma que autocuidado também consiste em “utilizar de cuidados e estratégias de autopreservação”.

Por fim, a última categoria engloba as respostas que salientam o autocuidado como uma busca por equilíbrio emocional, equilíbrio na vida como um todo, que resulta em uma boa qualidade de vida. Nota-se essa ênfase na resposta do P-11 que define autocuidado como o “cuidado com a saúde mental, equilíbrio da saúde física e mental, o que você faz para melhorar a qualidade de vida”. Neste ponto, as respostas tocam na parte em que o conceito de autocuidado (ARANTES et al., 2022) destaca o “zelo com equilíbrio emocional” como resultado das práticas de autocuidado, sendo essa uma prática que cultiva e protege o equilíbrio emocional (ARANTES, 2019). Apesar da gama de respostas e suas respectivas categorias, que por sua vez se aproximam de partes da compreensão sobre autocuidado, alguns pontos do conceito tomado como referência permaneceram intocados, por exemplo, o estímulo à “perseverança na busca por objetivos pessoais” e a “capacidade de prestar atenção de modo dirigido”.

Quando analisadas as respostas dos estudantes sobre o que compreendiam por educação emocional, diversas foram os significados e as ênfases dadas, contudo percebemos que giravam em torno de três grandes categorias. As três categorias são (Quadro 2): 1. Educação sobre as emoções; 2. Aprender a lidar com as emoções; 3. Cuidado integral de si e dos outros; 4. Não sabe. Olhando para o conceito de educação emocional definido como educação emocional integral por Arantes (2019), nota-se que as respostas dos estudantes, representadas nas categorias, se aproximam bastante do conceito elaborado pela autora. Segundo Arantes (2019), educação emocional integral se constitui como algo que promove a alfabetização emocional, que possibilita um melhor manejo das emoções, contribuindo para o autoconhecimento, para o autocuidado e para a tomada de decisões mais responsáveis.

Quadro 2 - Categorias que representam as respostas dos estudantes sobre educação emocional

CATEGORIA	TEMAS
Educar sobre emoções	Conhecer, reconhecer, nomear, emoções, sentimentos, limites, educar, fragilidades, processo educativo, inteligência emocional.
Aprender a lidar com as emoções	Lidar, reações, direcionar, autorregulação, entender, autopercepção, identificar, respostas.
Cuidado de si e do outro	Cuidar de si, rotina, priorizar, autocuidado, equilíbrio.
Não sei	Não sei, não sabe responder.

Fonte: Elaboração dos autores (2023)

Na primeira categoria, que concentrou a maior parte das respostas, encontra-se a compreensão de educação emocional como a educação que possibilita compreender melhor as emoções, conhecendo, reconhecendo e nomeando cada uma delas, bem como possibilitando a percepção dos limites, gatilhos e fragilidades específicas de cada indivíduo. Ainda nessa categoria vale acentuar que as respostas apontaram para a necessidade de envolver isso num processo educativo, enxergando essa como um campo da educação que visa desenvolver inteligência emocional nos seus estudantes, permitindo um melhor manejo de habilidades emocionais. Uma das respostas, que apontam para essa categoria, foi o do P-27 que compreende a educação emocional assim: “É um campo da educação que busca compreender e desenvolver o processo educativo acerca das emoções nos estudantes. Por meio dela, o sujeito pode conhecer suas emoções e a melhor maneira de lidar com elas (inteligência emocional), além de aprender a lidar com traumas, ou outros aspectos que tange a área emocional, psíquica, educativa e social”. Neste ponto, essa categoria pode ser relacionada com a definição de Arantes et al. (2022), quando indica que a educação emocional integral visa desenvolver a alfabetização emocional, auxiliando na compreensão das emoções e no conhecimento sobre o seu cultivo.

Na segunda categoria, encontram-se as respostas que salientam a educação emocional como a habilidade de lidar com as emoções e com as diversas relações. Nela, foi destacada a função dessa educação em auxiliar não só na compreensão, mas também no direcionamento das ações como resposta às emoções, na autopercepção, na autorregulação, no trato com os problemas e

desafios enfrentados no decorrer da vida. Um exemplo de resposta, dentro dessa categoria, encontra-se no P-18 que diz: “Compreendo que Educação emocional é saber identificar meus sentimentos, frustrações, medos... enfim, minhas emoções. E saber como lidar com elas em determinadas situações da vida, saber me regular por me entender mas sabendo que é normal sentir”. Outro exemplo, que destaca bem a função de autorregulação por parte da educação emocional, está exposto na resposta do P-10 que afirma ser: “Auto percepção do corpo e da mente para identificar as possibilidades reativas aos estímulos positivos e negativos para que as respostas sejam adequadas a si e ao convívio social”. Novamente, percebe-se uma aproximação entre as respostas e a categoria elencada com o conceito de educação emocional integral tomado aqui como referência. E, mais especificamente, a segunda categoria se relaciona tanto com o autoconhecimento, na medida em que desenvolve a capacidade de compreender melhor os processos internos, como com o autocuidado enquanto desenvolve a autorregulação e, por fim, está associada à tomada de decisões responsáveis, quando abre caminho para melhores ações e reações visando o bem comum.

A terceira categoria elencada, corresponde às respostas que classificaram a educação emocional como a educação que promove o cuidado integral de si, a priorização e o zelo por si, para lidar com as demandas cultivando o equilíbrio das diversas áreas. Aqui encontramos as falas que apontam a relação da educação emocional com o autocuidado. Em resposta à questão sobre o que seria educação emocional, declarou o P-2: “É aquela destinada a ensinar as pessoas a cuidar do corpo e da mente a fim de lidar com as suas demandas da forma mais benéfica possível”. Nessa resposta, vemos a ênfase no cuidado de si, assim como também percebemos isso na do P-21 que afirma: “Cuidar das emoções, com emocional protegido nos tornamos mas fortes para conseguir realizar o que nos foi confiado”. Nessa resposta, encontramos não só a referência ao autocuidado, mas a um dos elementos do autocuidado que não fora colocado na pergunta anterior sobre autocuidado, a saber, o estímulo "a perseverança na busca por objetivos pessoais" (ARANTES, 2019). Por fim, vale destacar que dentre os 35 participantes, dois responderam não saber nada sobre educação emocional. Esses dois participantes afirmaram não ter participado de nenhum curso, seminário, programa ou aula sobre

autocuidado, bem como classificaram seu conhecimento sobre o assunto como baixo.

4.4 Educação emocional: um caminho a ser ofertado e acessado

Outra questão, levantada para os graduandos, foi para saber se já haviam participado de algum curso, seminário, programa ou aula sobre autocuidado no processo de Educação Emocional e 19 pessoas (54,3%), disseram que não. Como já mencionado, uma das perguntas que fizemos de forma mais direta sobre a temática da pesquisa foi acerca do nível de conhecimento que julgam possuir sobre Educação Emocional. As opções de resposta foram: muito baixo, baixo, médio, alto e muito alto. Das 35 respostas, 4 consideraram seu nível como sendo muito baixo (11,4%), 10 (28,6%) como baixo, 18 (51,4%) como médio, 2 (5,7%) como alto e apenas 1 (2,9%) como um nível muito alto de conhecimento. Fazendo a análise dessa pergunta relacionando à questão acerca da participação em alguma aula sobre o tema, percebemos que os 4 que marcaram "muito baixo" também marcaram que não participaram de nenhuma aula da temática. Dos 10 que consideraram seu nível como "baixo", apenas 3 já tiveram participação.

É interessante analisar que mais da metade dos alunos (18) julgaram seu nível como "médio", embora apenas 10 tenham participado de algum curso, seminário, programa ou aula sobre autocuidado no processo de Educação Emocional. Já os estudantes que indicaram possuir o nível alto (2) e muito alto (1), verificamos que todos participaram de algum desses exemplos envolvendo a temática, além de declararem que fazem terapia como uma das estratégias de autocuidado. Esse resultado entra em consonância com a pesquisa de Castro, (2018) no que diz respeito à escassez de formação socioemocional dos estudantes, visto que mais da metade dos estudantes do curso de Pedagogia, que responderam ao questionário, afirmaram não ter participado de nenhum curso, seminário, programa ou aula sobre autocuidado no processo de Educação Emocional. Portanto destaca-se aqui a importância de um currículo acadêmico em que a educação emocional se faça presente, de modo a garantir uma formação integral e holística, sobretudo para aqueles que serão os futuros educadores e educadoras em nossa sociedade.

Ainda sobre a importância do acesso a conhecimentos que permeiam a Educação Emocional Integral, a universidade representa um espaço muito importante para o desenvolvimento da temática. Sabendo disso, foi questionado aos graduandos como eles avaliam a atuação da UFPE como promotora de autocuidado e o resultado não foi nada satisfatório. Dos 35 estudantes, 18 avaliaram como muito baixa, 14 como baixa e apenas 3 como regular. Nenhum estudante avaliou a atuação da universidade, como promotora de autocuidado, como alta ou muito alta. Sobre esse aspecto, na questão voltada para as estratégias de autocuidado adotadas pelos discentes, um deles acrescentou no campo "outro" a seguinte resposta: "Tentar desligar da faculdade e trabalho quando chego em casa a noite, tomar um chá de camomila, escutar uma música. Tomar um calmante natural "seakalme"... Ler textos da faculdade no tempo disponível, de madrugada, para diminuir a sensação de fracasso e de não esta dando o seu melhor. A universidade, a maioria dos professores são adoecedores, adquiri minha crise de ansiedade pesadíssima, por conta da universidade" (P-11).

Na pesquisa realizada por Leite (2016), é destacada a necessidade de profissionais, alunos e toda uma comunidade que contribua para repensar o papel da instituição enquanto promotora da saúde. Desta forma, é imprescindível a contribuição da universidade para a promoção do autocuidado dos estudantes, auxiliando durante toda sua formação acadêmica, garantindo-lhes melhor qualidade de vida, equilíbrio, resiliência e persistência até a conclusão do curso.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este trabalho teve como pretensão entender como as estratégias de autocuidado contribuem no processo de formação acadêmica de estudantes dos períodos finais do curso de Pedagogia da UFPE, campus Recife, visando analisar as concepções de autocuidado dos alunos, o nível de conhecimento que possuem acerca da Educação Emocional, além de mapear as dificuldades por eles enfrentadas durante a graduação. Para atingir esses objetivos, o questionário aplicado através da plataforma Google Forms foi fundamental para a coleta das informações necessárias sobre os discentes, tendo em vista a sua praticidade e rapidez no processo de divulgação e preenchimento por parte dos participantes.

Contudo poderia haver maior compreensão das práticas e dificuldades, se algumas outras questões fossem disponibilizadas, no entanto havia o receio dos estudantes não responderem um questionário maior.

Por intermédio da pesquisa, foi possível concluir que, embora em níveis diferentes, os estudantes do curso de Pedagogia enfrentam as dificuldades de conciliar trabalho/estágio e estudo como um dos grandes desafios na jornada acadêmica, visto que, considerando as diversas respostas, poucos participantes apontaram possuir uma boa conciliação entre ambos. Ainda quanto a esse quesito, foi percebido que os estudantes do turno noturno enfrentam um pouco mais de dificuldade nessa conciliação, tendo em vista que trabalhar/estagiar durante o dia gera cansaço, somando-se a isso as inúmeras atividades requeridas pelas disciplinas do curso noturno, é produzida uma sobrecarga considerável. As questões socioemocionais aliadas à excessiva carga de leitura/atividades nas disciplinas e à conciliação entre trabalho e estudo representam as maiores dificuldades enfrentadas pelos participantes, sendo essas intimamente ligadas aos números referentes à reprovação e desistência de disciplinas. Novamente se percebe aqui uma dificuldade maior enfrentada pelos estudantes do turno noturno, onde o número de reprovação e desistência em disciplinas são notavelmente maiores que os da manhã.

Foi identificado que aqueles estudantes, os quais destacaram ter problemas socioemocionais, também apontam possuir outras dificuldades, bem como apresentam correlação com a ocorrência de reprovação e desistência de disciplinas. Por outro lado, os estudantes que não apresentaram ter as questões socioemocionais como dificuldade, apresentaram, em geral, adotar ao menos duas estratégias de autocuidado que contribuem para o enfrentamento das adversidades. Esses também, em sua maioria, indicaram possuir um nível mediano de conhecimento acerca da temática que permeia a Educação Emocional Integral. Desta maneira, verifica-se que quanto mais conhecimento se tem sobre esse tema e quanto mais formação nessa área, mais estratégias de autocuidado são adotadas pelos estudantes, contribuindo para sua formação, seu rendimento e melhor qualidade de vida. Contudo, vale destacar que, foi percebido nas respostas que os alunos possuem compreensão sobre educação emocional e autocuidado relativos

ao conceito de Educação Emocional Integral utilizado pela pesquisa, contudo a mesma se mostra limitada.

Diante dos resultados apresentados, destaca-se a importância de se promover uma formação socioemocional dos estudantes, possibilitando melhor manejo e cuidado com as emoções, as quais se refletem em vários aspectos da vida, inclusive no desenvolvimento acadêmico. Mais da metade dos participantes nunca tiveram contato com a temática através de aulas, cursos, seminários ou programas, o que torna urgente a existência de um currículo acadêmico que integre a Educação Emocional, visando à formação integral do estudante, o que inclui o autocuidado, conjunto de práticas imprescindíveis ao estudante e à sua formação, rendimento e qualidade de vida. E embora a atuação da UFPE, enquanto promotora de autocuidado, tenha sido avaliada de forma bastante insatisfatória, a universidade deve ser um espaço de atuação, contribuindo para essa promoção e auxiliando os estudantes durante toda a sua formação.

REFERÊNCIAS

ARANTES, Mariana Marques et al. *Educação emocional integral*. Recife: Editora UFPE, 2022.

ARANTES, Mariana Marques. *Educação emocional integral: análise de uma proposta formativa continuada de estudantes e professores em uma escola da rede pública de Pernambuco*. 2019. 275 f. Tese (Doutorado em Educação) - Universidade Federal de Pernambuco, Recife, 2019.

ARAÚJO, Elizangela Ribeiro. et al. Comparação do estilo de vida de acadêmicos ingressantes e concluintes da área de saúde de uma faculdade da região central de Goiânia. *International Journal of Movement Science and Rehabilitation*. v. 01, n. 02, dez. 2019.

BARDIN, Laurence. *Análise de conteúdo*. Lisboa: Edições 70, 1977.

CAMPOS, Claudinei José Gomes. Método de análise de conteúdo: ferramenta para a análise de dados qualitativos no campo da saúde. *Revista Brasileira de Enfermagem*, Brasília, p. 611-614, set/out. 2004.

CASTRO, Loureiro Gustavo. *A importância das competências socioemocionais em estudantes de Psicologia e Educação básica*. 2018. Dissertação (Mestrado em Psicologia Escolar e da Educação). Instituto Universitário da Maia, Maia, Portugal, 2018.

GIBBS, Graham. *Análise de dados qualitativos*. Coleção Pesquisa Qualitativa. Porto Alegre: Artmed Editora, 2009

GIL, Antônio Carlos. *Como elaborar projetos de pesquisa*. São Paulo: Atlas, 2002.

LANGAME, Angélica de Paula. et al. Qualidade de vida do estudante universitário e o rendimento acadêmico. *Revista Brasileira em Promoção da Saúde*, [s.l.], v. 29, n. 3, p.313-325, 30 set. 2016.

LEITE, Andrea Ferreira. *Saúde relacionada ao contexto de trabalho, ao autocuidado apoiado e ao cuidar de si em professores universitários de Educação Física*. 2016. 132 f. Dissertação (Mestre em Educação Física). Universidade de Brasília, Brasília, 2016.

MARCONI, Marina de Andrade; LAKATOS, Eva Maria. *Fundamentos de metodologia científica*. 7. ed. São Paulo: Atlas, 2010.

MINAYO, Maria Cecília de Souza. *Ciência, técnica e arte: o desafio da pesquisa social*. In: MINAYO, Maria Cecília de Souza (Org.). *Pesquisa social: teoria, método e criatividade*. 21 ed. Petrópolis, RJ: Vozes, 2002.

MOTA, Janine da Silva. Utilização do Google Forms na pesquisa acadêmica. *Revista Humanidades e Inovação*. v. 6, n. 12, p. 371-380. 2019. Disponível em: <<https://revista.unitins.br/index.php/humanidadeseinovacao/article/view/1106>> Acesso em: 30 Abr. 2023.

PRALON, Eliane Queiroz Cunha. *Formação Docente: Contribuições das competências socioafetivas para o processo de ensino e aprendizagem*. 2021. 121 f. Dissertação (Mestrado em Educação). Universidade Metodista de São Paulo, São Bernardo do Campo, São Paulo, 2021.

REIS, Edna Afonso; REIS, Ilka Afonso. *Análise descritiva de dados*. Relatório Técnico do Departamento de Estatística da UFMG. 1 ed. 2022. Disponível em: <<http://www.est.ufmg.br/portal/arquivos/rts/rte0202.pdf>>. Acesso em: 03 Nov. 2022.

ROSA, Margarida Maria Vieira. *Gestão escolar no desenvolvimento das competências socioemocionais dos professores em tempos de pandemia pelo Sars-Cov-2*. 2021. 179 f. Dissertação (Mestrado/Licenciado em Gestão). Instituto Politécnico de Tomar, Tomar, Portugal, 2021.

SILVA, Luciana Rios da. *Trajetória de estudantes da graduação em medicina da UEFS: Percursos para a permanência e conclusão do curso, frente às expectativas familiares*. 2020. 176 f. Tese (Doutorado em Família na Sociedade Contemporânea). Universidade Católica do Salvador, Salvador, 2020.

SANTOS, Jefferson Jovelino Amaral dos. et al. Estilo de vida relacionado à saúde de estudantes universitários: comparação entre ingressantes e concluintes. *Arquivos Brasileiros de Ciências da Saúde*. Abr. 2014. Disponível em: <<https://www.researchgate.net/publication/305285754>>. Acesso em: 21 Out. 2022.

TALIZIN, Elisabete Venturini. *Autocuidado, estilo de vida, qualidade de vida e religiosidade de universitários ingressantes*. 2015. 179 f. Dissertação (Mestrado em Promoção da Saúde). Centro Universitário Adventista de São Paulo, São Paulo, 2015.

VIANA, Aiala Galvão; SAMPAIO, Leonardo. Qualidade de vida dos universitários em período de conclusão de curso. *Revista Multidisciplinar e de Psicologia*. v. 13, n. 47, p. 1083-1096. Out. 2019.