

ACOMPANHAMENTO DIDÁTICO E SUPORTE EMOCIONAL DE DISCENTES NUMA INSTITUIÇÃO PÚBLICA DE ENSINO SUPERIOR

ACADEMIC SUPPORT AND EMOTIONAL GUIDANCE FOR STUDENTS IN A PUBLIC HIGHER EDUCATION INSTITUTION

Maria das Graças Paiva^{1*}, Patrícia Érika de Melo Marinho¹, Juliana Netto Maia¹,
Eduardo José Nepomuceno Montenegro¹

¹ Universidade Federal de Pernambuco - UFPE, Departamento de Fisioterapia.

RESUMO: O ingresso no ensino universitário gera expectativas que podem levar a dificuldades acadêmicas e/ ou não acadêmicas por mudanças que exigem um esforço de ajustamento do indivíduo. O objetivo do trabalho foi proporcionar ao estudante apoio para o enfrentamento da jornada acadêmica numa instituição pública de ensino superior. O projeto direcionado aos estudantes de graduação do Curso de Fisioterapia que desejassem acompanhamento didático e/ou acolhimento emocional. Os estudantes tinham acesso aos serviços mediante escuta ativa previamente agendada por e-mail escutafisio@yahoo.com.br ou pessoalmente. Após a identificação das demandas eram sugeridas atividades extraclasses, como: acompanhamento acadêmico, Lian Gong e terapia floral. Cerca de 36,77% dos alunos regularmente matriculados na graduação em Fisioterapia procuraram e foram atendidos no projeto. Observou-se que a maioria deles estava no ciclo pré-profissional (50%), seguidos pelo ciclo básico (30%) e em menor proporção no ciclo profissional (20%). Entre as atividades propostas de acordo com a demanda identificada os meios Lian Gong (40%) e a terapia floral (15%) e acompanhamento acadêmico (10%) foram os que tiveram maior adesão. Problemas de adaptação, relação com docentes e adoecimentos, foram relatadas pelos estudantes, dificultando o enfrentamento da vida acadêmica. Os registros deste estudo reforçam a necessidade de manter ações institucionais de apoio e orientações que correspondam às demandas expressadas, a fim de prevenir adoecimentos físico, mental e emocional dos estudantes..

PALAVRAS-CHAVE: Estudantes. Instituição. Apoio.

ABSTRACT: Entering university generates expectations that can lead to academic and/or non-academic difficulties due to changes that require adjustment. The aim of this study was to provide students with support to navigate the academic journey at a public higher education institution. This project was aimed at undergraduate Physical Therapy students who desired academic support and/or emotional support. Students accessed services through active listening sessions scheduled in advance by email at escudofisio@yahoo.com.br or in person. After identifying needs, extracurricular activities were suggested, such as academic support, Lian Gong, and flower therapy. Approximately 36.77% of students regularly enrolled in the Physical Therapy undergraduate program sought and received assistance through the project. It was observed that the majority of them were in the pre-professional cycle (50%), followed by the basic cycle (30%), and to a lesser extent, the professional cycle (20%). Among the activities proposed according to the identified demand, Lian Gong (40%), flower therapy (15%), and academic support (10%) were the most widely adopted. Students reported adaptation problems, relationships with faculty, and illnesses, making it difficult to cope with academic life. The findings of this study reinforce the need for institutional support and guidance actions that meet the expressed needs to prevent physical, mental, and emotional illness among students.

KEYWORDS: Students. Institution. Support.

1 INTRODUÇÃO

O ingresso na vida universitária traz novas responsabilidades, há necessidade de alterações na maneira de organizar o tempo e nos níveis de exigência para executar as tarefas acadêmicas, além disso nem sempre as expectativas correspondem à realidade, levando a frustrações que podem impactar nos níveis de compromisso e aprendizagem, muitas vezes contribuindo para reprovações, evasão e adoecimentos do estudante (Teixeira et al., 2008; Farias; Almeida, 2020; Monteiro; Soares, 2023).

Estudos anteriores destacam a vulnerabilidade física, mental e emocional desses estudantes quando vivenciam as exigências dessa etapa da formação, em que ocorre a preparação para a vida profissional e permanência na Instituição de Ensino Superior (IES). Do mesmo modo, Galvão et al. (2021) investigaram o perfil de estudantes universitários com ansiedade e avaliaram os fatores predisponentes para o comprometimento mental, e concluíram que a sobrecarga de atividades da graduação conciliada com atividades pessoais, resulta em situações estressoras, aumentando a prevalência de ansiedade na população.

Especificamente considerando os estudantes da área de saúde, Souza; Caldas; de Antoni (2017) ressaltaram que esses estudantes são susceptíveis ao estresse e, consequentemente, ao adoecimento, devido à sobrecarga de atividades acadêmicas que desempenham, somadas à prática do cuidado e à elevada demanda emocional.

Nesse mesmo sentido Leão et al. (2018) realizaram estudo envolvendo estudantes do primeiro ano dos cursos de: Enfermagem, Fisioterapia, Medicina e Odontologia, e, verificaram que a prevalência de depressão e ansiedade entre eles foram maiores do que as da população em geral, além disso, foi entre os estudantes do curso de Fisioterapia que constataram os maiores resultados.

Muito embora existam estudos que abordem a relação entre saúde mental e vivência acadêmica existe uma lacuna que chama à atenção de que na maioria das vezes não é oferecido qualquer tipo de acompanhamento da instituição com o intuito de promover o sucesso acadêmico e pessoal dos estudantes. O apoio emocional e/ou acadêmico foi proposto nesse projeto como forma de contribuir para o enfrentamento dos desafios diários da vivência universitária.

Portanto, o Projeto de Extensão teve como objetivo proporcionar ao estudante apoio para o enfrentamento da jornada acadêmica numa instituição pública de ensino superior.

2 METODOLOGIA

Público-alvo: Estudantes do Curso de Graduação de Fisioterapia da Universidade Federal de Pernambuco do 1º ao 10º período.

Desenvolvimento do projeto

O projeto de extensão intitulado projeto de Apoio ao Discente foi desenvolvido por quatro docentes e cinco discentes do departamento de Fisioterapia com carga horária de 576 horas, devidamente registrado no SigProj e com anuência do pleno do departamento e com relatórios parcial e final também aprovados pelos órgãos competentes. Além dos docentes e discentes registrados no projeto foram estabelecidas parcerias com o diretório acadêmico, coordenação de curso, representantes de turma de cada período e demais docentes do curso.

Todos os docentes participantes do projeto eram lotados no Departamento de Fisioterapia, envolvidos em disciplinas de diferentes períodos do curso de graduação e com conhecimento de metodologias ativas, além disso, alguns desses docentes possuíam formação nas demais atividades extraclasses que foram oferecidas.

Os principais meios de divulgação do projeto foram: cartazes em salas de aulas, mídias sociais e nas recepções dos calouros promovidas pela coordenação de curso. Foram propostas as seguintes atividades extraclasses: escuta ativa, acompanhamento do desempenho acadêmico, Lian Gong e Terapia Floral.

Os estudantes interessados agendavam o encontro previamente por e-mail, ou poderiam procurar diretamente o docente a fim de agendar um horário comum a ambos. Outra forma de encaminhamento do estudante ao projeto foi por intermédio da indicação de docentes do curso que reconhecessem alteração de comportamento, queda de rendimento ou qualquer situação que indicasse vulnerabilidade do estudante.

Escuta ativa

O método utilizado para a escuta ativa foi baseado no conceito da comunicação não violenta (CNV), onde se procurou observar sem julgar, permitir a expressão dos sentimentos, reconhecer as necessidades e acolher o pedido de ajuda, pela identificação das demandas do estudante (Rosenberg, 2006).

Após a identificação da demanda do estudante, havia o encaminhamento para as atividades extraclasses de forma coletiva ou individual. A escuta ativa foi realizada por uma docente do curso devidamente preparada para tal. Os alunos iniciavam os atendimentos pela escuta ativa e, dependendo da necessidade, eram encaminhados para os outros atendimentos. Os atendimentos foram realizados em sala climatizada, sendo garantidos o sigilo e a privacidade.

Acompanhamento do desempenho acadêmico

Para o acompanhamento acadêmico foi disponibilizado a sala de informática para encontros com estudantes participantes do projeto, que agiam como facilitadores para auxiliar nas pesquisas bibliográficas, elaboração de relatórios, esclarecimento de dúvidas sobre atividades complementares e estratégias de estudo.

Lian Gong

Lian significa treinar, exercitar, e Gong significa refinar, trabalho persistente, atingir nível elevado da habilidade e aprimorar. É um tipo de ginástica terapêutica que consiste em exercícios simples que estimulam os músculos, tendões e ossos, e também pode atuar de modo preventivo podendo ocasionar benefícios à funcionalidade orgânica, estruturas normalmente tensas diante de situações de estresse (Zhuang et al., 2000; Livramento; Franco; Livramento, 2010).

O Lian Gong foi adotado como meio de incentivo à prática de atividade física, uma vez que foi projetada para prevenção de doenças e promoção da saúde. Essa atividade foi coordenada por um docente capacitado na técnica e era oferecido uma vez por semana com duração de uma hora, com trajes leves e que permitiam ampla movimentação do tronco,

membros superiores e inferiores. A técnica é composta por 18 exercícios divididos em três partes cada uma, o que justifica a sua denominação “Lian Gong em 18 terapias”.

Os movimentos executados de forma lenta e contínua, sincronizados com a respiração e a postura adequada foram 54 exercícios divididos em 3 partes: movimentos do pescoço, arquear as mãos, estender as palmas para cima, expandir o peito, despregar as asas, levantar o braço de ferro, empurrar o céu e inclinar de lado, girar a cintura e projetar as palmas, rodar a cintura com as mãos nos rins, abrir os braços e flexionar o tronco; espantar com a palma para o lado; tocar os pés com as mãos; rodar os joelhos à esquerda e à direita; flexionar a perna e girar o tronco; flexionar e esticar as pernas; tocar os joelhos e levantar as palmas; abraçar os joelhos contra o peito e passos marciais. O horário era definido de acordo com a demanda.

Terapia floral

A Terapia Floral se apresentou como um dos métodos que minimizam ou previnem inúmeras doenças que tenham origem nos fatores emocionais, recurso devidamente reconhecido pela Organização Mundial de Saúde e que no Brasil. Essa terapia vem ganhando espaço em diferentes esferas. As essências florais descobertas pelo Dr Edward Bach têm como objetivo tratar o indivíduo e não a doença (Bach, 2006; WHO, 2013).

A terapia floral utilizada foi a de Dr. Edward Bach, composta por 38 flores. Após a escuta terapêutica, o estudante escolhia intuitivamente as flores, por meio de cartões com a ilustração de cada uma delas, e em seguida, o floral era preparado e entregue para uso. Os atendimentos eram individualizados, coordenado por docente com capacitação na terapia, com duração de 60 minutos cada, e foram desenvolvidos na clínica escola do curso de Fisioterapia.

O retorno da consulta floral era quinzenal, onde nova avaliação era realizada e novas flores escolhidas pelo estudante. O encerramento dos atendimentos ocorria por melhora das queixas, abandono do acompanhamento ou desinteresse do estudante.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram registradas as demandas de 114 acadêmicos de ambos os sexos correspondendo a 36,77% dos matriculados no curso. As principais demandas acadêmicas e não acadêmicas expressadas durante a escuta ativa: problemas de relacionamento, tonturas, cervicalgia, lombalgia, realidade da vida universitária que não corresponde a expectativa; construir um currículo atraente; dificuldade em conciliar a vida social e estudos; ansiedade em alcançar o desempenho compatível com as exigências das disciplinas dos diferentes ciclos; insegurança quanto ao futuro profissional; falta de concentração nos estudos; uso indiscriminado de medicamentos para stress, insônia e ansiedade, dores de cabeça, tonturas, cervicalgia, lombalgia, abandono de psicoterapia, vivenciar atividades complementares e concluir o curso com a turma original. Salienta-se que devido às parcerias estabelecidas despertou o olhar mais atento entre os docentes e estudantes e graças a esse fato muitos foram acolhidos no projeto.

Situações semelhantes também foram destacadas no estudo de Mota et al. (2021) ao pesquisarem sobre os fatores que contribuem para o desenvolvimento da ansiedade na vida dos universitários e verificaram os principais desdobramentos dessa sensação sobre a saúde física, mental e social dos estudantes.

O projeto pedagógico do curso é constituído pelos ciclos básico, pré-profissional e profissional. Dos 310 alunos matriculados no curso, 114 buscaram apoio no projeto (36,77%), sendo 30% (n=34) do ciclo básico, 50% do pré-profissional (n=57) e 20% do profissional (n=22), conforme pode ser observado na tabela 1.

Tabela 1 Frequências absoluta e relativa dos discentes de acordo com o ciclo da graduação.

Ciclos da graduação	Frequência absoluta	Frequência relativa
	n=114	%
Básico	34	30%
Pré--profissional	57	50%
Profissional	23	20%

Fonte: autores (2025)

A não concretização das expectativas é um fator relevante para o processo de adaptação e rendimento acadêmico, para o envolvimento, permanência e satisfação dos mesmos (Araújo et al., 2014).

Ingressar no Ensino Superior representa uma conquista, porém, permanecer no mesmo geram expectativas que podem afetar a qualidade da adaptação ao meio acadêmico. Alguns autores ressaltam que o primeiro ano da universidade, tem sido caracterizado como um período crítico, potencializador de crises (Moreira; Correia, 2007; Alvarenga et al., 2012; Santos; Almeida, 2012). Semelhantes achados foram relatados por Almeida; Soares (2003) e Silva; Costa (2012) ressaltaram que o primeiro ano de vida universitária é considerado crítico e potencializador de crises de adaptação e adoecimento com mais frequência.

No presente estudo os discentes do ciclo pré-profissional foram os que mais procuraram auxílio e os do ciclo profissional apareceram em menor proporção. Diferentemente do estudo de Pereira; Cardoso (2015), que apontaram para o período final, como a época na qual ocorre maiores registros de adoecimentos. De modo geral não se observa um consenso entre fatores acadêmicos relacionados à saúde e o período no que o estudante se encontra.

Quanto à frequência da procura das atividades constatou-se que a escuta atingiu maior adesão (100%), seguida por Lian Gong (40%), Terapia Floral (15%) e auxílio ao desempenho acadêmico (10%), desse modo 65% dos estudantes aceitaram as sugestões de realizar atividades extra-classe como forma de apoio, tabela 2.

Tabela 2 Distribuição dos estudantes de acordo com as atividades oferecidas

Atividades	n (%)
Escuta ativa	114 (100)
Lian Gong	45 (40)
Terapia Floral	17 (15)
Auxílio ao desempenho acadêmico	11 (10)

Fonte: autores (2025)

Das demandas expressadas pelos estudantes durante a escuta ativa, o relato de problemas de relação com docentes permitiu que a equipe do projeto procurasse ouvir os docentes ou seus pares na área de atuação, a fim de minimizar e/ou solucionar conflitos.

Estudo realizado por Oliveira et al., (2014) sobre a percepção do estudante envolvendo a relação entre docente e discente revelou a importância de o docente atuar tanto no nível

teórico-didático quanto na relação interpessoal como facilitador da adaptação à vida acadêmica. Ribeiro (2020), chama à atenção de acordo com a postura do docente pode haver evasão ou despertar o interesse pelos estudos contribuindo para as habilidades sociais dos discentes que potencializam suas aprendizagens.

Alguns estudantes relataram ansiedade, insônia, uso indiscriminado de medicamentos e comprometimento da saúde mental como fatores que poderiam prejudicar seu desempenho acadêmico. Em consonância com nossos estudos, Cazolari et al. (2020), relataram que prejuízos no campo acadêmico podem refletir sobre a qualidade de vida e levar a quadros de ansiedade, distúrbio do sono, depressão entre outros. Um outro estudo realizado entre estudantes de Medicina por Grether et al., (2018), registrou que essa população quando está em sofrimento mental consome maior quantidade de álcool e drogas psicoativas, os autores recomendaram a necessidade de prevenção e cuidados da saúde mental visando a melhor qualidade de vida e a formação dos futuros profissionais.

Em relação à atividade de acompanhamento acadêmico somente 10% dos estudantes desejaram realizá-la, embora durante a escuta uma parcela maior tenha referido dificuldades na rotina de estudos. As principais dificuldades relatadas foram: realizar pesquisa bibliográfica, pesquisar em língua estrangeira, interpretar os resultados de um artigo científico, organizar tempo de estudo, fazer relatório e buscar atividades complementares.

A baixa adesão, para essa atividade específica, pode indicar uma subutilização desses recursos, ou estar associada a alguns desses fatores: estigma associado a pedir ajuda, ou até a percepção de que o acompanhamento é necessário apenas para estudantes em dificuldades extremas.

Os membros discentes da equipe do projeto se encarregaram dessa atividade e em geral atendiam aos colegas, formando uma rede colaborativa, entre pares e compartilhavam o conhecimento com colegas a fim de auxiliar a superar dúvidas e dificuldades de aprendizagem, além da troca de experiências acadêmicas e pessoais, que podem estabelecer novos vínculos.

Alguns autores afirmaram que o estabelecimento de vínculos pode contribuir para o enfrentamento das dificuldades acadêmicas e adaptação às mesmas, os jovens tendem a buscar seus pares e a interação entre eles pode resultar num clima de aprendizagem mais estimulante e favorável a continuação da graduação (Swenson, 2008; Teixeira et al., 2018; Costa-Júnior et al., 2023)

A atividade envolvendo a prática de Lian Gong foi recomendada para os estudantes que referiram queixas de tonturas, dores de cabeça e em outras regiões (lombar e cervical), como incentivo da prática de atividade física, uma vez que essa técnica da medicina Tradicional chinesa se propõe a prevenir e restaurar a saúde.

Estudo realizado por Lopes et al. (2019) utilizaram Li Gong para observar seus efeitos em pacientes com tontura, e concluíram que sua utilização surtiu maiores efeitos na qualidade de vida sem afetar a capacidade funcional deles, quando comparado ao tratamento tradicional. E em outro estudo Radow et al. (2017) ressaltaram que a técnica utilizada como estratégia na atenção primária à saúde teve como um dos principais efeitos, a redução das dores corporais

De acordo com o relato dos estudantes ao praticar Lian Gong sentiam o corpo relaxar e sensação de bem-estar, porém, não foi utilizado nenhum instrumento de avaliação direcionado para as repercussões da técnica sobre as suas queixas.

Quanto a terapia floral, embora o número de alunos que aderiram tenha sido relativamente baixo, para aqueles que participaram do processo, foi observada redução e alívio

das queixas iniciais (ansiedade, medos, insegurança quanto ao futuro e falta de apoio no contexto familiar, entre as principais), com relatos vivos de mudanças de percepção e de comportamentos frente as demandas do dia a dia.

No entanto, uma possível explicação para a relativa baixa participação do alunado pode ser atribuída a falta de conhecimento acerca da terapia, mesmo considerando que ela tenha sido incorporada como nova prática na Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares, por meio da Portaria nº 702 (21/03/2018) do Ministério da Saúde.

Embora somente parte da população estudada tenha buscado o projeto, os dados obtidos indicam que aqueles que o utilizaram relataram melhorias e superação das dificuldades vivenciadas.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os pontos positivos desse projeto necessitam ser elencados. Esse foi o primeiro projeto institucional que buscou oferecer apoio e orientações aos estudantes do curso de Fisioterapia, a fim de prevenir adoecimentos físico, mental e emocional. O corpo docente do curso se sensibilizou com a proposta, encaminhando estudantes com reconhecido sofrimento emocional ou baixo rendimento acadêmico, reforçando a necessidade de escuta apropriada e de cuidado desse estudante. Quanto aos estudantes, os principais alvos de atenção, demonstraram interesse e buscaram apoio, em reconhecimento as dificuldades apresentadas e ao desempenho acadêmico abaixo do esperado.

As demandas relatadas pelos estudantes englobaram problemas de adaptação, relação com docentes e adoecimentos, dificultando o enfrentamento da vida acadêmica. Parte dos estudantes apresentaram demandas de apoio por meio do projeto, embora a adesão ao acompanhamento oferecido tenha sido buscada apenas por uma parte deles.

Para finalizar, os resultados aqui apresentados sugerem que, apesar da adesão relativamente limitada, o projeto teve impacto positivo sobre os participantes, contribuiu para chamar à atenção sobre a saúde mental no ambiente acadêmico o que reforça a importância de iniciativas como essa, que podem contribuir para o bem-estar e o desenvolvimento do estudante universitário.

REFERÊNCIAS

- ALMEIDA, L.; SOARES, A. Os estudantes universitários: sucesso escolar e desenvolvimento psicosocial. In: MERCURI, E.; POLYDORO, S. A. J. (org.). **Estudante universitário:** características e experiências de formação. Taubaté: Cabral, 2003. p. 15–40.
- ALVARENGA, C. F.; SALES, A. P.; COSTA, A. D.; COSTA, M. D.; VERONESE, R. B. et al. Desafios do ensino superior para estudantes de escola pública: um estudo na UFLA. **Revista Pensamento Contemporâneo em Administração**, v. 6, n. 1, p. 55–71, 2012.
- ARAÚJO, A. M.; ALMEIDA, L. S.; FERREIRA, J. A.; SANTOS, A. A.; NORONHA, A. P.; ZANON, C. Questionário de adaptação ao ensino superior (QAES): construção e validação de um novo questionário. **Psicologia, Educação e Cultura**, v. 18, n. 1, p. 131–144, 2014.
- BACH, E. **Os remédios florais de Dr. Bach**. 19. ed. São Paulo: Pensamento, 2006.
- CAZOLARI, P. G.; CAVALCANTE, M. D. S.; DEMARZO, M. M. P.; COHRS, F. M.; SANUDO, A.; SCHVEITZER, M. C. Burnout and well-being levels of medical students: a cross-sectional study. **Revista Brasileira de Educação Médica**, v. 44, n. 4, 2020.

- COSTA-JÚNIOR, J. F.; HUBER, N.; PEREIRA, E. S. H.; ALVES, G. P. et al. A influência dos pares na aprendizagem: como as atitudes e comportamentos dos colegas podem afetar a motivação e o desempenho dos alunos. **Revista Educação, Humanidades e Ciências Sociais**, v. 7, n. 13, 2023.
- FARIAS, R. V.; ALMEIDA, L. S. Expectativas acadêmicas no ensino superior: uma revisão sistemática da literatura. **Revista E-Psi**, v. 9, n. 1, p. 68–93, 2020.
- GALVÃO, A. P. F. C.; DUA LIBE, I. M. L.; ARAGÃO, F. B. A.; SANTOS, N. M. Ansiedade: fatores predispõentes em estudantes universitários para o adoecimento mental. **Brazilian Journal of Development**, Curitiba, v. 7, n. 5, p. 50387–50400, 2021.
- GOLEMAN, D. **Inteligência emocional**: a teoria revolucionária que define o que é ser inteligente. 2. ed. Rio de Janeiro: Objetiva, 2012.
- GRETER, E. O.; BECKER, M. C.; MENEZES, H. M.; NUNES, C. R. O. Prevalência de transtornos mentais comuns entre estudantes de medicina da Universidade Regional de Blumenau (SC). **Revista Brasileira de Educação Médica**, v. 43, n. 1, supl. 1, p. 276–285, 2019.
- LEÃO, A. M.; GOMES, I. P.; FERREIRA, M. J. M.; CAVALCANTI, L. P. G. Ansiedade entre estudantes universitários da área da saúde de um grande centro urbano do Nordeste do Brasil. **Revista Brasileira de Educação Médica**, v. 42, n. 4, p. 55–65, 2018.
- LIVRAMENTO, G.; FRANCO, T.; LIVRAMENTO, A. A ginástica terapêutica e preventiva chinesa Lian Gong/Qi Gong como instrumento na prevenção e reabilitação da LER/DORT. **Revista Brasileira de Saúde Ocupacional**, São Paulo, v. 35, n. 121, p. 74–86, 2010.
- LOPES, A. L.; LEMOS, S. M. A.; FIGUEREDO, P. H. S.; SANTOS, J. N. Impacto do Lian Gong na qualidade de vida de indivíduos com tontura na atenção primária. **Revista de Saúde Pública**, v. 53, p. 73, 2019.
- MARCELINO, K. J. A comunicação não violenta como método de escuta ativa. **Revista Científica da Associação Brasileira de Ouvidores/Ombudsman**, v. 6, n. 5, p. 31–45, 2022.
- MONTEIRO, M. C.; SOARES, A. B. Adaptação acadêmica em universitários. **Psicologia: Ciência e Profissão**, v. 43, e244065, p. 1–13, 2023.
- MOREIRA, L. C.; CORREIA, G. Transformando nós em laços: percalços e vicissitudes da inclusão na UFPR. In: **Anais do COLE**. Campinas, 2007. p. 1–10.
- MOTA, M. N.; PRADO, G. M. O.; NOGUEIRA, B. F.; GOMES, C. B. et al. **Revista Projetos Extensionistas**, v. 1, n. 2, p. 193–200, 2021.
- OLIVEIRA, C. T.; WILES, J. M.; FIORIN, P. C.; DIAS, A. C. G. Percepções de estudantes universitários sobre a relação professor-aluno. **Revista da Associação Brasileira de Psicologia Escolar e Educacional**, v. 18, n. 2, p. 239–246, 2014.
- PEREIRA, A. G.; CARDOSO, F. S. Suicidal ideation in university students: prevalence and association with school and gender. **Paidéia**, v. 25, n. 62, p. 299–306, 2015.
- BRASIL. Ministério da Saúde. **Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares**. Portaria nº 702, de 21 de março de 2018. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2018/prt0702_22_03_2018.html. Acesso em: dez. 2023.
- RANDOM, R.; MENDES, N. C.; SILVA, L. T. H.; ABREU, M. N. S.; CAMPOS, K. F. C.; GUERRA, V. A. Lian Gong em 18 terapias como estratégia de promoção da saúde. **Revista Brasileira em Promoção da Saúde**, v. 30, n. 4, p. 1–10, 2017.
- RIBEIRO, M. L. A relação professor-estudante na educação superior. **Educação em Análise**, Londrina, v. 5, n. 1, p. 185–200, 2020.
- ROSENBERG, M. B. **Nonviolent communication**: a language of life. California: PuddleDancer Press, 2003. Tradução brasileira: São Paulo: Ágora, 2006.
- SALLES, L. F.; SILVA, M. J. P. Efeito das essências florais em indivíduos ansiosos. **Acta Paulista de Enfermagem**, v. 25, n. 2, p. 238–242, 2012.
- SANTOS, L.; ALMEIDA, L. Vivências acadêmicas e rendimento escolar: estudo com alunos universitários. **Revista Brasileira de Psicologia da Educação**, v. 25, n. 1, p. 1–10, 2023.

- tários do primeiro ano. **Análise Psicológica**, v. 19, n. 2, p. 205–217, 2012.
- SANTOS, C. M. F.; QUIXADÁ, L. M. Reflexões sobre a empatia e a escuta ativa no contexto escolar. **Revista Práticas Educativas, Memórias e Oralidades**, Fortaleza, v. 5, e11420, 2023.
- SILVA, R.; COSTA, L. A. Prevalência de transtornos mentais comuns entre universitários da área da saúde. **Encontro: Revista de Psicologia**, v. 15, n. 23, p. 102–112, 2012.
- SOUZA, M. R.; CALDAS, T. C. G.; DE ANTONI, C. Fatores de adoecimento dos estudantes da área da saúde: uma revisão sistemática. **Revista Psicologia, Saúde e Debate**, v. 3, n. 1, p. 99–126, 2017.
- SWENSON, L. M.; NORDSTROM, A.; HIESTER, M. The role of peer relationships in adjustment to college. **Journal of College Student Development**, v. 49, n. 6, p. 551–567, 2008.
- TEIXEIRA, M. A. P.; DIAS, A. C. G.; WOTTRICH, S. H.; OLIVEIRA, A. M. Adaptação à universidade em jovens calouros. **Revista da Associação Brasileira de Psicologia Escolar e Educacional**, v. 12, n. 1, p. 185–202, 2008.
- WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). Obesity and overweight. **Fact sheet** n. 331. Geneva: WHO, 2009. Atualizado em mar. 2011. Disponível em: <https://www.who.int>. Acesso em: dez. 2023.
- ZHUANG, Y. M. **Lian Gong Shi Ba Fa (Lian Gong em 18 terapias)**: ginástica terapêutica e preventiva. São Paulo: Pensamento, 2000.