

UNIVERSIDADE FEDERAL DE JUIZ DE FORA
CAMPUS GOVERNADOR VALADARES
NOME DO CURSO OU PROGRAMA

Gabriela Costa Rocha

O adoecimento Mental de Discentes no campus da UFJF em Governador Valadares

Governador Valadares

2022

Gabriela Costa Rocha

O adoecimento Mental de Discentes no campus da UFJF em Governador Valadares

Trabalho de conclusão de curso apresentado ao Departamento de Administração na Universidade Federal de Juiz de Fora – Campus Governador Valadares como requisito parcial à obtenção do título de Bacharel em Administração.

Orientador: Denis Alves Perdigão

Governador Valadares

2022

Gabriela Costa Rocha

O adoecimento Mental de Discentes no campus da UFJF em Governador Valadares

Trabalho de conclusão de curso apresentado ao Departamento de Administração na Universidade Federal de Juiz de Fora – Campus Governador Valadares como requisito parcial à obtenção do título de Bacharel em Administração.

Aprovada em (dia) de (mês) de (ano)

BANCA EXAMINADORA

Denis Alves Perdigão - Orientador

Universidade Federal de Juiz de Fora - Campus Governador Valadares

Profa. Dra. Juliana Goulart Soares do Nascimento

Universidade Federal de Juiz de Fora - Campus Governador Valadares

Profa. Dra. Mariana Luísa da Costa Lage

Universidade Federal de Juiz de Fora - Campus Governador Valadares

Dedico este trabalho aos meus pais que, apesar de eu ter saído de perto deles e vindo para longe, é uma forma de gratidão e de ter condição de dar o melhor para eles no futuro. Eles não tiveram oportunidade de estudo, mas eu tive. Então é para eles, Alaíde e Milton.

AGRADECIMENTOS

Agradeço, primeiramente, à Deus por me permitir a oportunidade de ser aprovada em uma universidade federal. Por um bom tempo, imaginei que nem uma graduação em uma faculdade particular seria possível e ele abriu as portas para algo muito maior. Foi um período transformador, pois mudou literalmente minha vida, saí de uma cidade pequena do interior, sem muita informação (e sem dinheiro) na perspectiva de uma vida melhor, sou muito grata por chegar até aqui. Durante esse período passei por apertos, dificuldades, aprendi a me virar, foi um período que exigiu muito de mim, mas, que me fez crescer e isso é gratificante. Agradeço também à minha amiga Ana Clara pelo apoio, especialmente nessa reta final. Agradeço ao professor Denis Perdigão, meu orientador. Mais uma vez agradeço a Deus por não me deixar desistir, por providenciar que eu tivesse condições de me manter aqui e conseguir dar prioridade para o meu estudo. Hoje digo com toda certeza: FOI A MELHOR ESCOLHA QUE EU FIZ! Sou grata por toda a experiência e evolução que tive nessa etapa.

RESUMO

O presente trabalho investigou o fenômeno do adoecimento mental entre os discentes do curso de Administração da Universidade Federal de Juiz de Fora (UFJF), Campus Governador Valadares, com o propósito de analisar se este representa um problema significativamente presente na vida dos estudantes. A pesquisa possui caráter exploratório, utilizando uma abordagem qualitativa, e contou como ferramenta de coleta de dados o questionário semiestruturado para guiar as entrevistas. A unidade de análise foi composta por 11 alunos, cursando entre o 3º e o 9º período, e 1 psicólogo do quadro técnico da UFJF, lotado no setor de atendimento estudantil. A análise dos dados foi realizada por meio da análise semântica das respostas apresentadas pelos entrevistados e entrevistadas. Os resultados mostraram que de fato o adoecimento mental se faz presente na universidade, pois a modalidade de horário integral, com uma grade de horários pouco flexíveis, atrelados ao nível de cobrança e exigências, sobrecarrega alguns alunos, principalmente os que vieram de escolas públicas precarizadas e, a princípio, não possuíam uma base educacional com qualidade suficiente para prepará-los para o nível de exigência de uma universidade federal. Porém, na grande maioria dos casos, quando se investiga mais a fundo, identifica-se que a origem desse adoecimento advém de fatores externos e que os discentes carregam consigo um histórico familiar ou pessoal pregresso de algum tipo de transtorno mental. Infere-se, portanto, que apesar da dificuldade de adaptação atrelada aos desafios que a vida acadêmica impõe, a principal fonte causadora de adoecimento mental na UFJF GV são os conflitos interpessoais.

Palavras-chaves: saúde mental; adoecimento mental; vida acadêmica; adaptação; rotina

SUMÁRIO

Sumário

AGRADECIMENTOS	5
RESUMO	6
ABSTRACT	7
1 INTRODUÇÃO	13
2 REFERENCIAL TEÓRICO	15
2.1 Psicodinâmica do trabalho e Saúde Mental	15
2.2.1 Entendendo um pouco mais sobre doenças mentais	17
2.2.2 Ansiedade	17
2.2.3 Síndrome de Burnout	19
2.2.4 Depressão	20
2.2.4.1 Classificação dos tipos de depressão	22
2.2.5 Tratamentos	23
3 Assistência estudantil	24
4 RESULTADOS E ANÁLISES	27
4.1 A percepção dos discentes sobre a vida universitária e seus impactos	27
4.2 O adoecimento mental em estudantes	34
4.3 A visão do adoecimento mental pelos psicólogos da assistência estudantil	43
5 CONCLUSÃO	52
6 LIMITAÇÕES	54
7 RECOMENDAÇÕES DE PESQUISAS FUTURAS	55
8 REFERÊNCIAS	56

1 INTRODUÇÃO

Tema bastante atual na sociedade em que vivemos, Saúde Mental possui um conceito amplo e abrange diversos fatores determinantes. Na literatura encontram-se definições voltadas para um estado completo de bem estar físico e social, no entanto Roeder (1999) debate sobre as diferentes condições e estilos de vida, onde considera que um indivíduo é sadio quando mantém uma atitude equilibrada de interação nos ambientes que convive, encontra boas saídas para os conflitos que surgem, apresenta mecanismos de defesa adequados para sua realidade. Mas, isso não significa que estes indivíduos, considerados mentalmente saudáveis, não passem por experiências de sentimentos de tristeza, raiva e frustração, muito pelo contrário, eles vivenciam essas emoções, mas não são tomados por elas e isso é o que os diferenciam dos indivíduos adoecidos mentalmente.

Adicionalmente, Roeder (1999) afirma que qualquer um pode vir a ter uma doença mental, pois as condições e os fatores do ambiente ao qual está inserido são estimulantes que podem desencadear um transtorno mental. Questões como trabalho e preocupação em excesso, exaustão física e psíquica, incerteza e insegurança são alguns típicos problemas que podem tornar o ser humano angustiado, nervoso e deprimido. Todavia, há tratamento, com medicação psicoativa e terapias psicossociais, e nem todos os casos são graves. Sendo assim, nota-se que fatores sociais pesam mais para a ocorrência do adoecimento mental do que predisposição genética.

Diante disso, é válido lembrar que doenças como ansiedade, depressão e Síndrome de *Burnout*, eram mais comumente apresentadas no ambiente de trabalho, pois, este, em muitos casos, representava um sentimento de sofrimento e tortura para muitas pessoas, levando-as a apresentar sintomas de esgotamento emocional, baixa autoestima, cansaço e abatimento em decorrência condições de trabalho inadequadas e/ou desgosto pelo ofício. Contudo, outros ambientes, como o universitário, por exemplo, também podem vir a afetar a psicologia humana.

O ingresso em uma universidade é uma fase marcante na vida de qualquer pessoa, pois é um momento de realização de sonhos e que pode mudar completamente a realidade de alguém. É um espaço para desenvolvimento de vida, competências, habilidades pessoais e profissionais,

sendo um ambiente de transição na trajetória dos indivíduos o qual emerge novas demandas que necessitam de adaptação. No entanto, por diversas vezes, esse estágio pode representar um fator estressante que causa impactos diretamente na saúde dos estudantes (ARIÑO; BARDAGI, 2018).

Segundo Ariño e Bardagi (2018), o público universitário é mais suscetível ao desenvolvimento de doenças mentais como ansiedade e depressão, devido à sua vulnerabilidade. As autoras apontam para estudos feitos por outros autores, onde estes apresentam dados estatísticos nos quais há uma prevalência elevada destes transtornos nos universitários, sendo superior a ocorrência na população em geral e em pessoas que não estão estudando.

Nesse sentido, vale atentar para pontos ligados à vida acadêmica como, também, ligados a trabalho e carreira que podem vir a abalar o emocional dos universitários. De acordo com Reis *et. al* (2017), a insegurança com a carreira escolhida, distância da família, estilos de aprendizagem, medo, dificuldade de se relacionar acabam dificultando o desempenho e a aprendizagem.

Dessa maneira, de acordo com as imposições que a vida acadêmica apresenta e a turbulência que o discente vive durante esse período, tendo que lidar com cobranças e pressões, o presente estudo questiona como está a saúde mental dos alunos da UJFJ-GV, e, ainda, como eles estão enfrentando os desafios e exigências da instituição, com seus procedimentos burocráticos e cargas horárias exaustivas, e como conciliam com a vida particular.

Assim, o estudo tem como principal objetivo descobrir se o adoecimento mental é um problema significativamente presente na vida dos discentes da UFJF Campus GV. Para tal, tem como objetivos secundários:

- identificar o nível de adoecimento que os discentes enfrentam;
- analisar se as causas desse adoecimento são oriundas do meio acadêmico;
- descobrir a percepção do profissional de psicologia lotado no serviço de assistência estudantil sobre a saúde mental dos estudantes.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 Psicodinâmica do trabalho e Saúde Mental

A psicodinâmica do trabalho tem como objetivo estudar e compreender as relações geradas entre a organização do trabalho e a saúde mental. Ela visa buscar entender as vivências experimentadas pelo ser humano durante a execução de sua atividade laboral (LANCMAN, 1987). O psiquiatra e psicanalista francês Christophe Dejours, após a Segunda Guerra Mundial, em 1980, deu início às investigações psicopatológicas a fim de compreender as dinâmicas e processos de subjetivação que compõem o contexto do ofício que levavam ao adoecimento dos funcionários (DUARTE; MENDES, 2015).

O desgosto no trabalho surge no momento em que, mesmo com todo cuidado e interesse por parte do trabalhador, o mesmo não consegue desempenhar adequadamente sua atividade. Já a satisfação ocorre de forma oposta, onde, justamente, devido ao cuidado e interesse, o indivíduo consegue criar novas soluções e se reinventar. O trabalho pode se tornar um fator de suma importância na construção da saúde de uma pessoa, mas também pode produzir o que há de pior e culminar em doenças mentais (DEJOURS; NETO, 2012).

O termo saúde mental, tão falado nos dias atuais, possui um amplo conceito. Sua definição e causas variam muito de acordo com determinantes sociais e econômicos considerados pelos indivíduos. Não há uma única definição ou uma definição correta. Para esse trabalho, escolhi a definição apresentada por Dejours (1993, p. 101), para quem:

“A saúde mental não é, seguramente, a ausência de angústia, nem o conforto constante e uniforme. A saúde é a existência da esperança, das metas, dos objetivos que podem ser elaborados. É quando há o desejo. O que faz as pessoas viverem é o desejo e não só as satisfações”.

É um misto de bem estar consigo mesmo, um equilíbrio das emoções internas com as cobranças do mundo externo. Numa sociedade onde a pressão por entregar resultados, se mostrar ‘útil’, a qual é cheia de aparências e status sociais, conseguir manter esse equilíbrio é uma tarefa complicada. Pois, conforme Alves e Rodrigues (2010, p.128), a saúde mental é o produto das variadas e complexas relações que envolvem fatores psicológicos, sociais e biológicos.

Nesse sentido, sabe-se da relevância atribuída ao trabalho no que tange à saúde mental do ser humano. Derivada do latim *Tripaluim*, que era um instrumento de tortura com três pontas utilizado por agricultores como ferramenta, a palavra trabalho, por muito tempo, carregou consigo uma associação de fardo e sacrifício. Para os judeus, era uma forma de punição enviada por Deus na qual o pão viria através do suor da labuta. Para os romanos, era visto como algo penoso, vergonhoso, onde os cidadãos livres o desprezavam.

O trabalho pode representar tanto um sinônimo de prazer quanto de angústia. O que muda são as condições às quais o indivíduo é submetido e o quanto o mesmo se identifica com a tarefa que executa. Dessa forma, se o mesmo tem uma percepção de que seu ambiente de trabalho não apresenta condições adequadas e não vê perspectivas naquilo que realiza, concede um sentido pessimista ao ofício.

Na conjuntura atual, desgastes e transtornos mentais vem emergindo e ocasionando graves consequências para a saúde e, conseqüentemente, a vida de muitos trabalhadores. Doenças como a depressão, ansiedade, síndrome de Burnout, estresse, síndrome do pânico, entre outras, são diagnósticos cada vez mais comuns nas organizações. No entanto, uma grande preocupação se dá no meio acadêmico onde muitos discentes, aparentemente, estão começando a desenvolver essas patologias antecipadamente à sua entrada no mercado de trabalho. Estão adoecendo no ambiente acadêmico antes mesmo de estarem prontos para atuarem como futuros profissionais.

Conforme aborda Mondardo e Pedon (2005, p.07), ingressar no mundo acadêmico tendo que, muitas vezes, sair do contexto familiar para ingressar em um âmbito totalmente diferente, com regras e exigências completamente opostas ao que estava acostumado, já é um fator desgastante que gera estresse para o universitário. O processo de adaptação exige grande esforço para muitos, pois, é um mundo totalmente novo com pessoas novas, nunca vistas antes com religiões, costumes e culturas diversas. É um mix de sensações e emoções que chegam a ser difíceis de controlar. Até o indivíduo se situar, conhecer o novo local, entender como a universidade funciona e como se comportar nesse ambiente, leva-se um tempo. Portanto, é comum o sentimento de estar perdido.

No decorrer do curso o estudante se depara com uma rotina nova, rígida e cansativa, com atividades com um grau elevado de exigência que necessitam de maior dedicação e esforço do que, normalmente, vivenciado no ensino médio. Agora ele possui uma responsabilidade maior, pois está se profissionalizando, necessitando de grande comprometimento para com as atividades e projetos acadêmicos.

Como abordado acima, a conjuntura que nossa sociedade apresenta atualmente, com um ritmo de vida atribulado e cada vez mais pressionada pelo tempo, vem sendo apresentado, a cada dia, mais sinais de indivíduos com desgastes emocionais e esgotamento mental. São muitas as doenças mentais que podem ter as mais variadas causas. Como este trabalho é voltado para o meio acadêmico, escolhi três doenças mentais passíveis de serem desenvolvidas por estudantes, para serem analisadas como objeto de estudo: Ansiedade, Síndrome de Burnout e Depressão.

2.2.1 Entendendo um pouco mais sobre doenças mentais

2.2.2 Ansiedade

Fenômeno de bastante relevância nos dias atuais, a ansiedade não é uma patologia que nasceu na sociedade contemporânea. Há estudos que relatam que desde séculos passados já havia casos de pessoas com sintomas. Porém, de forma mais branda. Dessa forma, admite-se que a ansiedade sempre foi algo existente na trajetória do ser humano. No entanto, é na sociedade em que vivemos que o termo se destaca e toma proporções mais graves. Ela pode ser analisada tanto como uma sensação comum, algo pertinaz do comportamento, passageiro, transitório, quanto uma condição patológica, uma predisposição ou traço de personalidade (NEIVA, 2010).

Ansiedade também pode ser entendida como

[...] um sentimento comum e necessário para a sobrevivência humana. Ela está presente no dia a dia e tem como finalidade antecipar um perigo futuro, que pode ou não ocorrer. Porém, se esse sentimento se manifesta de forma exagerada e intensa, pode causar sérios danos à saúde mental, social e física do indivíduo (MUNHOZ *et al.*, 2021).

A ansiedade tem impacto diretamente no comportamento do indivíduo. Suas causas podem advir tanto de fatores externos, representando uma forma de defesa do organismo diante de uma situação de ameaça, seja ela real ou imaginária, ou ser ocasionada internamente (NEIVA, 2010).

Uma característica significativa associada ao comportamento de uma pessoa ansiosa é evitar situações que causem desconforto ou que possam levar a erros, pois, o que ela mais preza é a segurança. Uma vez que ela é tirada da sua zona de conforto, que é exposta a uma situação de insegurança, automaticamente já começa ter reações indesejadas, nervosas e fisiológicas como aflição, irritabilidade, suor, palpitação, entre várias outras.

A ansiedade pode se converter em um distúrbio em casos onde é muito acentuada e/ou incongruente com o estímulo que a despertou e quando surge sem que exista um motivo para tal. O distúrbio traz consigo diversos sintomas provocados pelo sistema nervoso autônomo que implicam no desempenho e bem estar do indivíduo impactado. Como, por exemplo, taquicardia, tensão, insegurança, insônia, irritabilidade, entre outros (ROEDER, 1999).

Segundo Reis *et al.* (2017), a ansiedade reflete na aprendizagem negativamente, uma vez que age de forma avessa na motivação, fazendo com que o desempenho acadêmico do aluno piore quanto maior for o grau que ele apresentar. É muito comum em datas onde há apresentações de trabalho, provas, atividades avaliativas o discente ter dificuldade de concentração, apresentar reações físicas como suor excessivo, tremedeiras, taquicardia, crises de choro, entre outras, e apresentar maior nível de procrastinação, nos casos de graus de ansiedade mais acentuados.

A confiança que o discente possui em relação a sua competência de cumprir com êxito certas atividades e o anseio pelos resultados são aspectos significativos que afetam os níveis de ansiedade. Assim como o modo como o ser humano se vê, a imagem que se tem de si mesmo, reflete no grau de ansiedade do indivíduo. Dessa forma, quanto menor for a sensação de confiança e competência em si mesmo, juntamente com uma imagem negativa de si próprio, menor será também o desempenho do aluno (REIS; MIRANDA; FREITAS, 2017).

2.2.3 Síndrome de Burnout

Relacionada, geralmente, às atividades ocupacionais onde trabalhadores apresentam sintomas de esgotamento, estresse e irritabilidade, o termo “*Burnout*” tem origem inglesa e denomina algo que não funciona mais por falta de energia, uma exaustão. Segundo Lima *et al* (2007), essa terminologia passou a ser empregue para representar a aflição, assim como o desgosto do homem no seu ambiente de trabalho e está ligada a ausência de motivação e altos níveis de descontentamento desse perecimento.

A prostração emocional está ligada a diminuição das faculdades emocionais interiores justificada pelo choque das relações interpessoais. A desordem dissociativa causada pela síndrome rumina em um desdobramento de ações e condutas frias, negativas, péticas e apáticas direcionados aos recebedores de um serviço ofertado, chefes e colegas, o que representa a insensibilidade e intolerância que as pessoas com *Burnout* acabam agindo. Os trabalhadores que apresentam a síndrome costumam demonstrar atitudes de cinismo, visão negativa de si, sentimentos pessimistas para com as pessoas com quem convive, sensação de incompetência, baixa produtividade, além de total insatisfação com seu ofício. Dessa forma,

“[...] a sensação de baixa realização profissional evidencia que pessoas que sofrem de *burnout* tendem a acreditar que seus objetivos profissionais não foram atingidos e vivenciam uma sensação de insuficiência e baixa autoestima profissional” (LIMA *et al.*, 2007 p.138)

No que tange o meio acadêmico, Christofolletti (2007) afirma que esses sintomas de exaustão, esgotamento, frieza e baixa autoestima não se limitam apenas aos profissionais que já se formaram e estão atuando no mercado de trabalho. Nos casos onde o aluno é submetido a uma carga horária extremamente cansativa, elevada e estressante, o *Burnout* pode ser percebido em acadêmicos de diversas áreas.

O autor citado acima também alega que o fato de o universitário não estar cursando a faculdade que deseja, a situação de moradia, a falta de prática de atividades físicas de forma regular e a apreensão quanto ao futuro são pontos pertinentes para o aparecimento dos sintomas da síndrome de *Burnout*. Apesar de serem contextos diferentes, da Mota *et al* (2017) afirma que os sentimentos e sintomas dos estudantes universitários são similares aos dos trabalhadores já formados apresentam em seus ofícios.

Muito comum no curso de administração, diversos estudantes começam a graduação porque não conseguiram nota suficiente para ingressar no curso desejado e isso “já revela certo desinteresse pela carreira” (CHRISTOFOLETTI *et al.*, 2007 p.38). Nesses casos onde o aluno ingressa numa graduação da qual não gosta, são grandes as chances dele se manter frustrado, desanimado e desinteressado durante o decorrer do curso todo. Ele não vai se sentir completo, muito menos realizado.

Segundo Oliveira (2014), a entrada na universidade pode representar uma fase de fragilidade para o ser humano e afetar o psicológico do mesmo. O período de adaptação com as mudanças advindas do âmbito universitário traz consigo a obrigação de corresponder a determinadas exigências de desempenho, de entrega, adequação a regras habituação com colegas e professores e a necessidade de adotar uma postura ativa de aprendizagem e de responsabilidade com seus compromissos. No entanto, muitos não respondem bem a esse período e começam a apresentar/desenvolver sintomas da Síndrome de *Burnout*.

2.2.4 Depressão

O ser humano ao longo da vida passa por muitas situações de adversidades e de tristeza, elas fazem parte da vida humana. Segundo Rios (2006), sentir-se deprimido, pra baixo, desanimado é normal quando advindo de situações de infortúnios e que não, necessariamente, esse sentimento significa ser ou estar desenvolvendo uma patologia. Ademais, afirma que a doença pode acometer o indivíduo uma única vez durante sua vida, como também, em vários episódios de sua existência, sendo uma enfermidade crônica e que torna o ser humano incapaz.

A autora citada acima também afirma que a depressão é uma das doenças psíquicas mais frequentes atualmente. Porém, apesar de receber o status de doença a pouco mais de 100 anos, esse tormento já existe desde os primórdios da raça humana. A contar dos gregos, procura-se uma explicação fisiológica para o sentimento de prostração, como, também, da felicidade intensa ou sua ausência (RIOS, 2006).

Segundo Vieira *et al* (2008), a depressão aparece como decorrência de um bloqueio geral do indivíduo modificando a forma como ele vê o mundo ao seu redor, assim como sua percepção da realidade, compreensão das coisas e como expressa seus sentimentos. Nessa mesma linha, Rios (2006) classifica a depressão como uma ‘doença afetiva ou do humor’ onde não é apenas uma sensação de estar cabisbaixo, abatido, que passa rápido, algo passageiro. Além disso, não se pode considerar como sendo uma fragilidade, pensamentos pessimistas e que seja um quadro que pode ser vencido apenas com base no desejo e empenho. Para Canale *et al* (2006) p.24, “a depressão é muito, muito mais profunda do que a tristeza”.

Conforme aborda Reis (2006), para a psiquiatria, a concepção de depressão é o descontentamento intenso, o abatimento, a melancolia, desânimo oriundos de motivos presumidos sem relevância com, não importa qual, a razão justificada. Canale *et al* (2006) aponta que a pessoa com depressão apresenta uma lentidão nas habilidades psíquicas, humor triste, impulsivo, cansaço, indisposição, dificuldade para se concentrar, desinteresse pelas coisas, pensamento negativo, dentre muitos outros.

A depressão, por ser uma doença do humor, conforme abordado pelos autores citados, tende a manifestar-se em ambientes onde são mais propícios a ocorrência de situações de perturbação mental. A princípio, nos vem à mente o ambiente de trabalho, pois, segundo Soares (2021) o trabalho é o local onde o ser humano passa a maior parte do dia. O mesmo toma conta da rotina acima do esperado, a cada dia que se passa as pessoas se dedicam mais e mais às atividades laborais. O ritmo exaustivo a que são submetidos, os ambientes insalubres, as situações de estresse e a sobrecarga de atividades acabam causando adoecimento físico e mental. No entanto, Dejours (1993) afirma que não estar trabalhando ou não querer trabalhar pode significar um sinal de que a pessoa está doente, pois, é da natureza humana ter uma ocupação, o trabalho é importante para a saúde. Dessa forma, percebe-se a relevância e a complexidade que o fator trabalho exerce sobre o indivíduo.

Não obstante, outro meio onde a depressão vem surgindo e que merece atenção é o acadêmico. Rios (2006) traz à tona o fato de que a vida acadêmica carrega consigo exigências da sociedade as quais o indivíduo precisa corresponder. Ela aproxima e prepara o universitário para a vida adulta através da responsabilidade com atividades a serem entregues, prazos a serem cumpridos,

pressão, relacionamento interpessoal. Serinolli (2015) afirma que a depressão causa um tormento psíquico e reduz a produtividade do aluno, de forma que ele fica incapacitado para desenvolver todo o seu potencial.

Silva *et al* (2021) afirma que a depressão tem impacto negativo no rendimento dos estudantes, pois causa alterações na memória de curto prazo, alterações fisiológicas como o sono, alimentação, tudo isso reduz a capacidade do universitário em conseguir dedicar aos estudos e aprender os conteúdos ensinados. Para ser produtivo ele precisa, primeiramente, estar com suas necessidades fisiológicas satisfeitas. Serinolli (2015) aponta que o requisito exigido para entrar numa faculdade pode ser um fator determinante para o desenvolvimento da doença. Quanto maior o grau de dificuldade e seletividade para ser aprovado, maior a pressão que discente sofre.

Segundo De Costa *et. al* (2016), o nível de depressão apresentado pelos estudantes é muito mais elevado do que na população em geral pois, eles estão muito mais vulneráveis. Geralmente, o indivíduo entra na faculdade logo após sair do ensino médio, dessa forma, afirma ainda que o primeiro ano costuma ser mais complicado pois os problemas pessoais se tornam mais evidentes e, em muitos casos, problemas financeiros também.

2.2.4.1 Classificação dos tipos de depressão

Diferentes autores classificam de forma diferente os tipos de depressão. Na literatura encontram-se muitas definições. No entanto, geralmente, a classificação mais usual é a que diferencia a bipolar e a unipolar (CANALE; FURLAN, 2006). A bipolar ou Psicose Maníaco-Depressivo (PMD) é aquela em que o indivíduo apresenta estágios longos de baixa de humor e alguns estágios de grande euforia. Já a unipolar, como o próprio sentido da palavra já remete, é aquela onde o indivíduo apresenta apenas estágios de abatimento, não há episódios de euforia (RIOS, 2006).

No entanto, Rios (2006) aborda em seu trabalho outros tipos de depressão. São eles: a Ciclotimia que representa as oscilações de humor, onde o indivíduo passa por vários períodos de tristeza e progressões tênues; a Distimia, que são os casos de depressão crônica, onde a pessoa passa grande parte do tempo triste e cansado sem uma causa evidente, e poucos dias se

sentindo bem; o Transtorno Afetivo Bipolar, onde a pessoa tem episódios frequentes de perturbação de humor e atividade; Episódio Depressivo Grave com Sintomas Psicóticos, no qual o indivíduo apresenta delírios, alucinações, angústia, agitação; Transtorno Depressivo Recorrente, que consiste em ocorrências frequentes de depressão; Transtorno Depressivo Advindo de outras doenças, que deriva de outros casos clínicos; e o Transtorno Depressivo induzido por substâncias, que é o caso das drogas.

A depressão, conforme Canale e Furlan (2006), também pode ser situacional. Nesse caso deriva de situações de conflito, acontecimentos traumatizantes. Pode ser neurótica, advinda de limitação de capacidade, fracassos, transtorno de personalidade e dificuldade de lidar com as próprias fantasias, bem como sintomática, originada de desordem do organismo, seja por doença física, orgânica ou consequência de medicação.

2.2.5 Tratamentos

O reconhecimento de um transtorno mental não se fundamenta apenas em alguns sintomas característicos. É um complexo de indícios que vão aparecendo de forma diferente em cada pessoa de acordo com cada caso. Esses sinais afetam a percepção, o pensamento, o comportamento, o afeto e as funções básicas do indivíduo, atrapalhando que este consiga entender a sua identidade e distinguir uma linha entre fantasias e a realidade externa (ROEDER, 1999).

Hoje em dia, com o avanço da tecnologia, como também com o maior acesso à informação, buscar tratamento para doenças mentais não representa uma dificuldade. Entretanto, de acordo com Canale e Furlan (2006), infelizmente, nem todas as pessoas aceitam procurar ajuda, elas possuem um certo receio que as impedem de ir à frente na busca de orientação especializada.

O conceito de saúde não diz respeito a uma condição ou algo que se tem ou não tem, mas, sim, de um objetivo, de algo a alcançar e defender (DEJOURS; DESSORS; DESRIAUX, 1993). São vários aspectos do comportamento humano conduzidos para uma condição de completa satisfação física, mental e social. Dessa forma, ter saúde não representa apenas a ausência de

uma patologia mas, também, demonstrar sinais e condutas que afastem ao máximo fontes causadoras de doenças (GUEDES; GUEDES, [s. d.]).

Dito isso, na busca por um tratamento contra uma doença mental e uma melhor qualidade de vida, o ser humano dispõe de diversas opções. O tratamento ideal varia de caso a caso. No entanto, ele pode recorrer à ajuda médica, fazendo acompanhamento psicológico ou psiquiátrico (para casos que necessitam de medicação controlada), terapia e prática de atividade física.

2.2.6 Assistência estudantil

A UFJF-GV dispõe de um setor de assistência estudantil para dar suporte e permitir que os discentes sejam amparados durante o período de graduação, o qual, para muitos, pode chegar a se tornar um grande fardo. Na universidade ingressam alunos de baixa renda, de outras cidades, de diferentes etnias, diferentes sexualidades, alunos que necessitam trabalhar, alunos que possuem boa estrutura familiar e financeira, porém, nem todos conseguem se adaptar a carga horária pesada e a burocracia nos diversos setores da universidade.

A assistência estudantil visa atender as necessidades socioeconômicas dos discentes para que estes possam dar continuidade em sua graduação. Nesse sentido, no site da Pró-Reitoria de Assistência Estudantil, os alunos têm acesso a informações necessárias para solicitar o serviço/auxílio que mais lhe atende, podendo ser: Bolsa PNAES, Auxílio Moradia, Vale Refeição, Vale Transporte e Auxílio Creche ou a acumulação entre duas ou mais modalidades, o que está sujeito a análise de renda, apoio pedagógico e atendimento psicológico que são gratuitos (PROAE UFJF, 2022).

No que tange o atendimento psicológico, o serviço é acessível a todos os estudantes e é ofertado tanto de forma individual como em grupo. Nos atendimentos individuais, os alunos encontram um ambiente onde podem ser acolhidos e ouvidos, refletir sobre a vida acadêmica, demandas afetivas e emocionais que surgem durante a vivência universitária aprendendo a lidar com as questões que surgem e com suas limitações e recursos (PROAE UFJF, 2022). Sendo assim, os discentes, principalmente os que vem de outras cidades, que necessitam de apoio psicológico

para enfrentar o processo de adaptação longe da família e conciliar os estudos com a vida social, podem recorrer ao setor de assistência estudantil e solicitar o agendamento de um horário para ser atendido e ter um acompanhamento gratuito de profissionais especializados que estão ali, exclusivamente, para ouvi-los e que compreendem o que estão passando.

3 METODOLOGIA

O presente trabalho é fruto de uma abordagem qualitativa, a qual possui por finalidade identificar se o adoecimento mental é um problema significativamente presente na vida dos discentes da UFJF Campus GV. Segundo Brasileiro (2021), a pesquisa que se ocupa da interpretação de fenômenos e atribuição de significados e não se prende a dados estatísticos é denominada qualitativa. Nesse tipo de pesquisa, trabalha-se, majoritariamente, com dados verbais e escritos, os quais são colhidos por meio de entrevistas, observações, experiências, experimentos e documentos.

A escolha por esse tipo de abordagem se deu devido aos objetivos da pesquisa serem voltados para uma busca de significados e relações entre as possíveis variáveis que afetam a saúde mental dos estudantes. E, dessa forma, aprofundar no tema e observar as respostas coletadas.

No que se refere aos fins, a pesquisa se caracteriza como do tipo exploratória, visto que se quer conhecer um contexto, obter informações e conhecer melhor as variáveis do problema. Quanto aos meios, a pesquisa se qualifica como um estudo de caso, que tem como sujeitos de interesse os alunos do curso de bacharelado em administração da UFJF, Campus Governador Valadares.

Os dados foram coletados por meio de entrevistas semiestruturadas, onde os respondentes podem falar mais abertamente sobre o tema, pois, é um tipo de pesquisa mais flexível e através da utilização de probes o respondente revelar motivações, crenças, sentimentos e atitudes, resultando em uma coleta de dados mais rica.

Os discentes entrevistados estão cursando períodos variados e são oriundos de diferentes classes sociais e regiões geográficas do Estado de Minas Gerais. Para este trabalho, escolhi analisar as implicações da vida acadêmica em discentes que vieram de outras cidades, discentes que residem na cidade, assim como também, aqueles que são de baixa renda e os de renda mais alta, os que são casados ou possuem filhos, os que precisam trabalhar e os que têm condição de se dedicar exclusivamente à faculdade.

Na primeira parte da pesquisa a coleta de dados foi feita com os estudantes de Administração da UFJF-GV do 3º ao 9º período utilizando como ferramenta um roteiro para direcionamento das questões. A seguir, foi feita uma entrevista com um dos profissionais lotados no setor de assistência estudantil que fazem atendimento aos estudantes, utilizando também um roteiro, a fim de obter uma visão do ponto de vista profissional e buscar uma melhor compreensão. A entrevista foi gravada com o consentimento prévio de todos os entrevistados através da assinatura do termo de consentimento.

Para análise dos dados, foi utilizado como procedimento uma análise de discurso, a qual visa analisar o dito considerando quem fala, suas intenções implícitas e explícitas contidas na fala, os sentidos, quais inserções e omissões são captadas e, a partir disso, realizar inferências. Foram

selecionadas as respostas mais relevantes, que melhor colaboram com o objetivo desta pesquisa, relacionadas à percepção dos discentes sobre a vida universitária e seus impactos, o adoecimento mental em estudantes e a visão do adoecimento mental dos estudantes pelos psicólogos da universidade.

Por ser um tema mais íntimo, optei por utilizar pseudônimos a fim de preservar a identidade dos discentes entrevistados. Apenas o nome do psicólogo foi mantido, visto que sua participação na pesquisa não envolveu dados sigilosos ou riscos atribuídos à sua identidade. Os textos receberam uma numeração entre colchetes para facilitar a identificação dos autores e suas respectivas falas e para cruzamento de ideias ou dados. Importante salientar que os trechos foram transcritos conforme seus autores o pronunciaram. Não houve correção gramatical ou algo do gênero. Todas as particularidades das falas foram mantidas uma vez que estas também podem colaborar para a análise.

4 RESULTADOS E ANÁLISES

4.1 A percepção dos discentes sobre a vida universitária e seus impactos

Neste tópico discute-se a percepção dos discentes entrevistados sobre a rotina da faculdade e como esta afeta suas vidas. Nesta seção os discentes apontam suas principais queixas, frustrações, dificuldades e como enxergam a universidade federal.

[001] (...) então assim a faculdade ela pega metade, metade não, sei lá oitenta por cento da sua rotina, né? E aí você vai colocando coisas no buraco da faculdade, né? E eu acho que tipo a faculdade no reflexo da rotina ela é “a rotina”, entendeu? E aí você linka outras coisas dentro, né? mas ela é a parte principal da rotina, não tem jeito, que é muitas horas, pô. Eu tenho aula hoje mesmo, eu tive aula de sete e meia até cinco e

meia, eu vou ter aula até às cinco e meia. E meu último horário é prova, então isso é extremamente desgastante. Então, é... a rotina como um estudante federal é uma loucura porque tipo você estuda o dia inteiro, mas você ainda tem que estudar de noite, né? não tem jeito você tem que estudar para as provas. Enfim complicado. (Flávia)

[002] (...) a rotina da faculdade ela, ela, tira qualquer vida social que você tenha, eu não tenho vida social ou você se dedica a UF fica aqui 100%, se você quiser fazer alguma coisa diferente você não vai conseguir. Eu não tenho vida social, eu não consigo sair porque se eu sair eu fico assim nossa tenho um trabalho pra entregar aí eu fico assim nossa tenho que voltar e fazer, aí não mas semana tem prova, essa semana eu tenho prova e seminário... sinceramente a rotina da UF é tudo... parece uma bola de neve. Ninguém te fala assim “ah você vai fazer faculdade”, todo mundo fala “nossa que lindo”. Só que ninguém te conta que vão te entregar uma pedra e tu tem que carregar durante quatro anos, cinco anos. E trabalhar, não consigo trabalhar, não consigo tá cem por cento com a minha família, não consigo sair. Eu não tenho tempo pra descansar, eu não consigo. (Juliana)

No fragmento discursivo [001] Flávia faz uma definição do que seria a rotina da faculdade para ela. Em sua fala, Flávia se refere a faculdade como sendo “a rotina” do estudante, ou seja, é em torno dela que a vida gira. Dessa forma, as outras coisas são encaixadas para não interferir nos horários das aulas, são adaptadas de acordo com a grade do curso. Esse comentário é importante para nos lembrarmos a essência de uma universidade federal, a qual exige extrema dedicação e abdições. A universidade federal tem como característica o ensino integral, exigindo do estudante disponibilidade para estar “por conta” da mesma, pois, entende-se que, uma vez que o discente não paga mensalidade, não precisa tirar recursos de seu bolso para arcar com despesas, a não ser nos cursos da área da saúde, ele tem condições de ficar a cargo apenas dos estudos realizando atividades e trabalhos durante as aulas e em casa estudando para provas e seminários.

No fragmento discursivo [002] Juliana aponta uma outra visão onde ela afirma que a faculdade “rouba” do aluno sua vida social. A fala da jovem remete a dificuldade de conciliar a rotina da universidade, de cumprir com o papel de filha, irmã, namorada e estudante ao mesmo tempo e se sente mal por não conseguir ser 100% em todas essas categorias. Assim como apontado no fragmento [001] a rotina da faculdade vai se tornando a rotina do aluno e este precisa abrir mão de outras coisas para conseguir dar conta, pois, “(...) ao ingressar no mundo acadêmico, o

estudante tende a abandonar a realidade e o contexto familiar em detrimento de outro (...)” (MONDARDO; PEDON, 2005). Sendo assim, é possível perceber na fala de Juliana um sentimento de privação, um sentimento de perda pois seu pensamento sempre está voltado para a universidade e, assim, ela não consegue aproveitar momentos de lazer ou descanso.

Juliana ainda conceitua a rotina da universidade como uma bola de neve, fragmento discursivo [002]. O sentido do conceito utilizado por Juliana está relacionado com as constantes atividades, trabalhos, provas que precisam ser feitas é uma crítica ao sistema federal o qual tem por característica essa carga mais pesada. Assim, compreende-se que muitos estudantes sentem dificuldade em se adaptar a esse modelo de ensino.

Percebe-se uma conexão entre os fragmentos discursivos [001] e [002] onde Flávia e Juliana onde elas sentem um peso muito grande em relação ao nível de entrega, do quanto elas se entregam para a universidade. Nota-se que a fala das duas entrevistadas tendem para uma certa indignação por terem todo o seu tempo consumido pelos estudos, de não terem uma rotina tida como normal onde se tem a possibilidade marcar outros compromissos. Juliana vai mais a fundo quando diz na sentença “se você quiser fazer alguma coisa diferente você não vai conseguir”.

[003] (...) olha a rotina ela pra mim me atrapalha um pouco em questão de trabalho. Por exemplo, eu ainda não consigo montar uma grade de estudo só na parte da manhã. Às vezes, eu, por exemplo, esse período eu achei que eu ia pegar tudo na parte da manhã e aí pegaram uma matéria que ela uma obrigatória que ela era ela sempre foi de manhã e colocaram à tarde. E pra mim me atrapalha nesse caso, eu não consigo trabalhar. (Paula)

Outro ponto importante foi abordado no fragmento discursivo [003] onde Paula se queixa de não conseguir trabalhar devido a rotina da faculdade. É sabido que, por muito tempo, a universidade federal foi um ambiente frequentado exclusivamente por pessoas de classes altas, uma vez que para ingressar era preciso uma nota muito boa e, majoritariamente, só quem tinha acesso a educação de qualidade conseguia. Como a maioria era, justamente, de classe alta, trabalhar era a última coisa com que se preocupavam. Seus pais arcavam com todos os seus custos. Esses alunos que conseguiam vinham de escolas particulares onde havia profissionais mais bem preparados e uma excelente estrutura para propiciar um ensino adequado. No entanto,

com o passar do tempo, jovens de baixa renda e de escolas públicas começaram a conseguir notas boas através do ENEM para ingressar através do SISU. O problema é que esses jovens precisam trabalhar para ajudar no sustento da família e isso acaba se tornando um impedimento.

É importante refletir sobre esse fragmento porque a UFJF-GV recebe todos os semestres estudantes que vêm de outras cidades para estudar, jovens de cidades vizinhas e até de outros estados. E, muitos destes, vêm de famílias de baixa renda e precisam trabalhar para conseguir manter os estudos e não abandonar a faculdade, pois os pais não têm condições de bancar todos os custos do filho e os auxílios que a universidade dispõe ajudam, mas, não são o suficiente. Dessa forma, acaba se tornando comum casos de estudantes que, devido a necessidade, atrasam no curso porque arrumaram um emprego ou estágio no horário de aulas.

A jovem também se queixa das mudanças na grade de horários, pois, ela se planejou, montou uma grade que a possibilitasse de trabalhar no período da tarde, mas, ante a alteração relatada, tornou-se, dessa forma, impossível de trabalhar.

Na pesquisa, observei que outros entrevistados também se queixaram sobre esse ponto, pois, quando reprovam em alguma disciplina, a grade já fica desregulada e isso faz com que eles puxem matérias de períodos à frente para não ficar com horários vagos. Dessa forma, vai virando uma bola de neve, horários confusos, problemas de compatibilidade nos horários além de o aluno ficar atrasado no curso.

Outro ponto ligado a questão da grade de horários levantados por outros entrevistados é sobre as disciplinas eletivas que são ofertadas no período da tarde, onde, mesmo que o aluno esteja regular com as matérias obrigatórias, as eletivas também os atrapalham a conseguir um emprego ou estágio. No discurso abaixo, [004], Meire explana de uma forma mais incisiva e faz um posicionamento sobre esse ponto, diz como afeta a vida dos estudantes e faz uma sugestão que, em seu ponto de vista, seria um facilitador.

[004] (...) Eu acho que a carga horária ela poderia ser melhor montada em relação as disciplinas principalmente as eletivas porque a gente, meio que a gente não tem nenhuma eletiva de manhã, e isso prejudica muito e atrasa a gente muito a formar.”
(...) (Meire)

[005] É... então a rotina de tá aqui me atrapalha por sou eu que administro a minha casa. Então, fazer almoço, fazer tarefas domésticas, cuidar de sobrinho porque eles ficam lá em casa como se fossem que meus filhos emprestados durante o dia. Então, interfere na minha vida doméstica. Eu me sinto culpada por não dar conta da minha coisa de casa. E lá em casa é só eu pra fazer tudo. Então, junta as coisas assim de faculdade, fazer comida, dar conta de contas, calcular o que precisa e você não precisa, ver o que está faltando e você ser cobrada por isso ainda, é muito complicado. (Mariana).

No fragmento discursivo [005] Mariana reflete sobre o impacto da rotina da faculdade em sua vida doméstica. A jovem, que mora com os pais, é responsável por realizar as atividades domésticas e administrar a casa e também cuida dos sobrinhos. Essas obrigações batem de frente com as obrigações da faculdade e ela precisa gerenciar. No entanto, acaba tendo que deixar as coisas de casa pra depois para não ser reprovada. A situação de Mariana nos faz lembrar de que nem todos os estudantes da federal tem o privilégio de se dedicar apenas aos estudos, pois, tem outras obrigações a cumprir. No caso de Mariana, ela não precisa trabalhar fora para complementar renda, mas, suas obrigações em casa se tornam um empecilho da mesma forma.

Quando falamos em adaptação, no processo de adaptação, é preciso pensar nos diversos fatores que influenciam, seja de forma positiva ou negativa. Fatores como distância da família, trabalho, situação de moradia, dificuldade de se relacionar, se veio de escola pública ou particular, entre outros fatores devem ser levados em conta.

[006] (...) foi um pouco difícil porque eu não tinha muito costume em socializar, sabe? É... eu venho assim de um péssimo histórico do ensino fundamental e médio porque sofria muito bullying então foi um grande desafio entrar na universidade e estar aberto ao público de novo, a lidar com as pessoas, mas assim que eu cheguei eu fiz amigos e aí foi bem tranquilo digamos. Foi bem pesada mesmo a gente leva o choque quando a gente sai no ensino médio e chega aqui a gente vê que a gente não é muito preparado na escola pra faculdade, sabe? Então eu tive que tive que me adaptar um pouco é ver estratégias de como aprender é de como meter isso de forma mais rápida é e tive ajuda também de uma psicóloga pra isso, então tipo assim foi difícil no início, mas eu fui me adaptando à medida que o curso ia andando. É intenso. No final do primeiro período eu consegui me adaptar, no segundo eu tava mais tranquilo, sabe? Eu já tava

mais assim de boa. É, é aquela coisa o calouro assusta no início, mas depois é aquela coisa pode mandar o que for que já tô preparado. (André)

No fragmento [006] André expõe um trauma da infância e adolescência que enfrentou, o Bullying. Esse trauma dificultou um pouco sua adaptação à universidade, mas, com técnicas e auxílio de sua psicóloga, ele conseguiu se adaptar. Em sua fala, André retoma um ponto discutido acima que é sobre o ensino público, ele ressalta que as escolas não preparam os alunos para a faculdade e, quando estes alunos vão para a faculdade, levam um choque, como ele mesmo diz. No entanto, no final de seu discurso, ele não demonstra sentimento de incapacidade ou dificuldade extrema, ele julga ser mais uma questão de adaptação à nova realidade.

[007] Então eu desenvolvi um transtorno alimentar, não conseguia comer, arroz e feijão na minha boca viravam borracha. (...) Não é fácil. Foi muito difícil porque eu me senti jogada como paraquedas, sabe? Era um monte de lives, eu não conseguia entrar na sala de aula. Eu entrava, mas tinha que ter o e-mail institucional, eu não sabia disso, achava que era qualquer e-mail que estava com o meu nome e entrava. Eu demorei quase umas duas, três semanas pra conseguir entrar na sala de aula e depois eu não conseguia mexer. Foi um período muito difícil de adaptação, trabalhando, sofrendo, não conseguia comer, ansiedade, nervosismo. Até que teve um projeto canguru e eu tive ajuda do Guilherme. Guilherme Bucker. No presencial a dificuldade que tive foi acordar cedo, ter que ir na faculdade, depois ir pra escola trabalhar, a escola trabalho é de educação infantil da prefeitura, sou funcionária pública. Essa adaptação foi muito difícil pra mim, principalmente nos primeiros dias. E saí correndo da faculdade direto pra escola que eu trabalho não foi fácil. Não está sendo fácil. Agora a cobrança e quanto a entrega de trabalho, eu acho que tem que ter mesmo, toda faculdade tem que ter mesmo, porque senão vira bagunça, né? Pra mim fica difícil porque eu trabalho, né? Mas eu não acho que a cobrança seja a mais não porque é por isso que a federal tem um nome e um peso, né? Por causa da cobrança, né? (Maria)

Já na fala de Maria [007] vemos um dado preocupante de uma aluna que teve sua saúde mental afetada devido a rotina da faculdade, é possível perceber isso quando ela diz em sua narrativa que desenvolveu um transtorno alimentar onde não conseguia comer e ter se sentido como se tivesse sido “jogada de paraquedas”. Essa fala nos faz refletir o quanto para muitas pessoas é difícil se adaptar a uma nova realidade. Maria entrou no período de pandemia onde as aulas estavam ocorrendo de forma remota e isso foi um agravante para ela, pois, de forma presencial o aluno já leva um choque quando entra, como abordado na fala de André, foi mais difícil ainda

para ela começar no remoto. Ela passou por algumas semanas de muita frustração por não estar compreendendo como a faculdade funcionava e por precisar conciliar com o trabalho. Dessa forma, ela se viu numa rotina de muito nervosismo e ansiedade até que se inscreveu em um projeto que visava auxiliar os calouros e recebeu orientação adequada, o projeto Canguru.

Seguindo nessa linha de raciocínio, o período de ensino remoto privou os estudantes do que a universidade federal mais proporciona que é o contato com outros discentes e toda comunidade acadêmica. Maria teve muita dificuldade em se adaptar a esse formato, de acessar as plataformas, realizar as entregas e, até mesmo, aprender. Já no período presencial, o que dificultou para ela foi a conciliação de horários, uma vez que ela é funcionária pública. A rotina do presencial é corrida e um pouco desgastante.

A percepção que se tem no discurso de Maria é que ela teve uma dificuldade maior que os outros alunos em administrar suas emoções - pois, Juliana [002] revela em sua entrevista também ter entrado no período de ensino remoto, ela diz ter tido dificuldade em se adaptar, mas não da forma como Maria - porque começou a faculdade numa fase da vida em que estava começando a alcançar estabilidade. Na entrevista ela revela ter 30 anos, ser servidora pública e estar de casamento marcado e isso, atrelado a outros fatores, culminou no aparecimento de um distúrbio alimentar. A realidade dela é diferente da maioria dos alunos, os quais costumam entrar na faixa dos 20 anos e não terem compromissos como os dela. Juliana mesmo tem 20 anos de idade, é solteira e não trabalha, sua mãe a mantém.

A sentença “Pra mim fica difícil porque eu trabalho, né? Mas eu não acho que a cobrança seja a mais não porque é por isso que a federal tem um nome e um peso, né? Por causa da cobrança, né?” ressalta que a fase da vida em que ela se encontra dificulta seu processo de adaptação. Ela mesma reconhece e compreende como o sistema federal funciona.

Quando comparamos o discurso de Maria [007] com o de Paula [003], vemos que as duas se preocupam com o fator trabalho, mas em esferas diferentes. Uma sofre porque, apesar de compreender as abdições que uma faculdade federal impõe, mantém seu trabalho como prioridade, apesar de informar em entrevista que seus pais têm condição de ajudá-la financeiramente, e a outra sofre porque gostaria de trabalhar para ajudar nas despesas de casa,

mas, como colocou a faculdade como prioridade, essa não é uma opção. Maria começou a estudar quando já estava trabalhando então é compreensivo que ela apresenta essa resistência em voltar a depender dos pais e não ter mais sua independência.

[008] “(...) ela é uma carga horária puxada? É. É uma carga horária puxada e cansativa porque além de você fazer as coisas na faculdade você vem pra casa e você precisa fazer e dar conta. (...) a gente não entra enganado na faculdade. Só de ter o título de ser uma faculdade federal, a carga o as cobranças, as responsabilidades elas vão ser maiores. E só de ter o peso de ser integral, ela vai ser maior ainda, entendeu? (...)”
(Clara)

No fragmento discursivo [008] temos Clara como outra personagem que tem a compreensão e entendimento da realidade de uma universidade federal. A estudante concorda com algumas falas de outros entrevistados que consideram a carga horária e obrigações puxadas, mas reafirma várias vezes “a gente não entra enganado” durante sua entrevista. Ou seja, uma vez que o aluno escolhe entrar em uma federal, ele está ciente do “peso” que irá carregar. Diante dessa afirmação, retomo o contexto inicial sobre a entrada de jovens de baixa renda nas federais, pois, estes jovens têm o sonho de estudar em uma instituição de qualidade e de forma gratuita por não terem condições de pagar. No entanto, como André [006] diz, eles levam um choque por não terem sido preparados para tal nível de cobrança e responsabilidade, assim como também, sofrem por necessitarem trabalhar. Enfim, se torna muitas vezes uma frustração.

Retomando a citação de Mondardo e Pedon (2005), quando um indivíduo vai para a universidade, ele tende a abandonar sua realidade e seu contexto familiar em detrimento dos estudos. Entre os entrevistados temos estudantes que vieram de várias cidades, que se mudaram mesmo não tendo parentes para realizar o sonho de estudar. Por não ter familiares ou até mesmo por uma questão de privacidade ou localização, muitos destes residem em repúblicas compartilhando um apartamento ou casa com outras pessoas.

[009] Ai, é muito diferente do que você morar com seus pais, né? É muito individual, às vezes pode ser um pouco solitário, mas com o tempo você vai se adaptando e até chegar um ponto que você já acha bom. A convivência lá é boa, tem uns pepinos, mas dá certinho. É, totalmente diferente, assim, cada um tem uma criação aí cada uma limpa de um jeito, aí você está vendo que a pessoa ta limpando tudo errado, mas você

não pode falar nada porque é a vez dela, né? pelo menos ela está fazendo. (Flávia)

No discurso acima, [009], Flávia que veio de outra cidade demonstra ter estranhado essa forma de convivência, ela define como algo muito individual, podendo ser solitário, e destaca os diferentes modos de criação de suas colegas. O texto de Flávia sobre os desafios que a convivência com pessoas diferentes impõe, aparentemente ela não apresenta dificuldades.

4.2 O adoecimento mental em estudantes

Neste tópico discute-se sobre casos de discentes que apresentam diagnósticos ou percepções de alguma enfermidade mental, como lidam bem como os tratamentos ou formas de amenizar eles são adeptos. Ademais, nesta seção são analisadas experiências, fatores desencadeadores, histórico familiar e o impacto da universidade na saúde mental dos discentes.

Ariño e Bardagi (2018) afirmam que os universitários formam uma população mais vulnerável e, portanto, mais suscetível ao desenvolvimento de transtornos mentais. Dessa forma, compreende-se que os desafios que a vida acadêmica impõe pode, muitas vezes, ser um estressor e abalar diretamente a saúde do estudante. Serinolli (2015) afirma que o histórico familiar ou pessoal do indivíduo o coloca em grupo de risco e favorece, de certa forma, o desenvolvimento de alguma patologia.

[010] Eu tenho ansiedade. Eu estou tratando com fluoxetina. Muito forte. Muito forte mesmo. A minha mãe toma antidepressivo. O remédio pra dormir, né? Minha vó também. (...) Foi depois da faculdade que desenvolvi, eu comia muito bem de tudo. Depois eu comecei a não conseguir mais comer fritura que dava nervoso, dava dor. Hoje tudo que eu como é feito na Air Fryer. Minha alimentação mudou muito, muito, muito, muito, muito. (Maria)

O discurso de Maria [010] ressalta a teoria de Ariño e Bardagi (2018), a estudante conta que após entrar na faculdade desenvolveu ansiedade e transtorno alimentar, como abordado no fragmento [007]. Maria estabelece em seu texto uma relação de causa e efeito entre o aparecimento dos transtornos que enfrenta com seu período de adaptação a faculdade, segundo ela, antes de iniciar o curso ela estava bem e se alimentava normalmente, comia todo tipo de comida e agora sua alimentação é limitada. Em seu discurso anterior ela relatou ter se sentido

muito perdida como se tivesse sido jogada de paraquedas e isso a deixou mais vulnerável, sua dificuldade em cumprir com os desafios impostos pela vida acadêmica, trabalhos, cumprir horários, provas, pesaram de forma significativa levando-a a desenvolver transtornos.

Maria relata em outros pontos da entrevista que não está conseguindo acompanhar a grade do curso, que reprovou em algumas matérias e que está levando como pode. É importante refletir sobre esse ponto porque impactam o sentimento de capacidade do aluno, abala muitas vezes o seu emocional. E Maria já vem de um histórico que pode vir a ter influenciado e corroborado para o surgimento de sua ansiedade e o transtorno alimentar.

[011] Sim, nossa... tem bastante histórico, tanto família por parte de mãe quanto parte da família paterna. É... tenho, tipo assim, pessoas antigas, tios que a gente observa que tem um comportamento depressivo, mas por ser pessoas antigas não buscaram um diagnóstico, né? (...) Eu tenho já um diagnóstico de depressão e ansiedade. Eu também tenho um diagnóstico de TOC, mas eu não sei se é compulsivo. E também tem TDH. (...) (André)

No fragmento discursivo [011] de André, temos o relato de um aluno que já veio com um diagnóstico bem complexo. Isso esclarece e embasa sua fala no fragmento [006] onde ele relata que sua dificuldade inicial na universidade estava ligada em seu bloqueio de socialização devido ao histórico de Bullying na escola. Percebe-se na fala de André que ele lida de forma tranquila com seus transtornos, pois, diante do fato dele ser diagnosticado, mostra que busca tratamentos para controle. Em seu texto percebemos que também apresenta histórico familiar, tanto por parte da família materna quanto por parte da família paterna, o que corrobora com a citação de Serinolli (2015) de que o histórico familiar coloca o indivíduo em fator de risco.

André apresenta diagnóstico de três patologias, o que representa um desafio ainda maior. Entretanto, ele não aparenta apresentar uma dificuldade extrema, sentir um peso maior em decorrência desse diagnóstico, pelo contrário, aparenta dar conta, levando de uma forma mais leve, possivelmente, devido ao reconhecimento da necessidade de buscar ajuda especializada. Contextualizando o fragmento [006] com o fragmento [011] nota-se que o fato de André procurar estratégias de aprendizagem atreladas ao apoio de sua psicóloga, mostra que ele busca identificar e minimizar pontos que dificultam seu processo de aprendizagem, mostra também

que isso que o auxiliou no começo e possibilitou que ele não sofresse tanto como Maria. É claro que Maria e André estão em fases diferentes em relação ao adoecimento mental, porém, nos textos de Maria ela não apresenta trabalhar de forma estratégica para lidar com sua ansiedade e o transtorno alimentar visando diminuir seus efeitos em sua vida.

[012] (...) por parte de pai minha avó ela tem depressão, ela toma muito remédio controlado é... e as irmãs dela, né? no caso minhas tias também. No caso por parte da família da minha mãe é... uma tia minha ela também tomou muitos remédios controlados. (...) eu tenho essa percepção já algum tempo devido alguns traumas, né? de infância e também da adolescência, eu já estava com ansiedade atacada esse tempo atrás por causa desgaste mesmo, né? de correria e aí eu estou tomando remédio pra ansiedade, que ajuda também, né? consequentemente, na depressão. Também faço terapia. (Meire)

O discurso de Meire, [012], complementa vários trechos das falas acima quando se trata de histórico familiar, sua avó e sua tia tomavam medicação controlada, mas ela também apresenta um histórico pessoal, traumas de infância e adolescência como ela mesma diz. Sendo assim, percebemos que ela tem uma carga dupla que, provavelmente, pesou para o desenvolvimento de uma ansiedade. Em sua fala ela diz que a correria do dia a dia ocasionou um desgaste, o qual “atacou” sua ansiedade.

Se pararmos para analisar os discursos [007] e [012] ambos os entrevistados revelam ter traumas de infância e adolescência. No entanto, Meire não diz o motivo apenas os cita. Em suas entrevistas, os dois atribuíram certo peso à faculdade em seus níveis de enfermidade apresentados, porém, indicaram que, conforme é possível perceber nos relatos, que a faculdade não foi o pivô, não foi o ponto desencadeador. Eles já tinham percepção e/ou diagnóstico antes. No caso deles, infere-se que a universidade intensificou um pouco, foi um agravante no que eles já tinham.

Seguindo essa linha de raciocínio, no discurso [013] que discutiremos a seguir, onde Paula afirma que o que desencadeou sua ansiedade foram conflitos pessoais. Em sua fala ela é incisiva em identificar a causa e saber alocar o peso que a universidade representa para ela. É importante observar que, quando ela diz que “mas é mais por problemas pessoais mesmo que desenvolvi a ansiedade”, ela não diz que não tem dificuldades com os compromissos e as exigências que a

faculdade impõe, pelo contrário, se retomarmos o discurso [003] veremos que ela se sente frustrada por não conseguir trabalhar e já vimos que o fator trabalho é uma fonte de preocupação dos estudantes. O sentido do texto evidencia que ela defende que conflitos pessoais pesam significativamente para o adoecimento mental em seu caso.

[014] (...) Claro que a faculdade ela tem um uma parte sim, é... mas é mais por problemas pessoais mesmo que desenvolvi a ansiedade. (Paula)

[015] (...) minha vó deu Alzheimer, mas acho que não tem a ver, fora isso, ninguém. (...) Ansiedade é mais quando é dia de prova, período de prova e tudo mais. Mas no dia a dia assim, acho que isso é tranquilo. (Júlia)

Temos no discurso [015] uma fala contrastante com os textos abordados acima e com a teoria estudada de Ariño, Bardagi (2018). Júlia apresenta-se como exceção, a estudante revela não sofrer de nenhuma enfermidade mental e nem possuir histórico familiar, diz também que somente em dias excepcionais como períodos de prova e apresentação de trabalhos sente-se ansiosa e nervosa. Diante dessa fala, entendemos que Júlia não foi afetada emocionalmente pela carga, rotina e exigências da faculdade, ela demonstra tranquilidade e não aparenta ter dificuldades.

No decorrer de sua entrevista, notei que Júlia abordou todos os temas de forma bem tranquila, não se via em suas falas algum tipo de queixa pertinente ou semelhantes às dos outros entrevistados. Suas únicas reclamações foram ligadas a oportunidade de fazer estágio e a necessidade de ficar o dia inteiro na faculdade, ou seja, a modalidade integral. No entanto, ela demonstrou não sofrer tanto com isso e levar de forma tranquila.

[016] A minha vó teve depressão, a minha tia teve depressão e minha irmã está tomando remédio pra ansiedade(...) eu já fui no médico e aí ele falou que a minha questão de ansiedade não é uma ansiedade que eu preciso tomar remédio, é mais eu não sou ansiosa, eu fico ansiosa com algumas coisas. (...) (Juliana).

[017] A minha mãe, ela já teve. Na época que o meu irmão faleceu ela teve um estágio de depressão(...) mas eu já fui diagnosticada, não assim de ter grave pra tomar remédio, mas eu tenho um certo nível de ansiedade que inclusive me causa enxaqueca

foi o médico que me falou isso. (...) (Mariana)

Analisando os fragmentos [016] e [017] de Juliana e Mariana vemos que elas relatam apresentarem níveis de ansiedade bem parecidos. As duas informam já terem passado por um diagnóstico médico que apontou para um grau leve, o qual não necessita de medicação, apenas um cuidado mesmo. Percebe-se que as duas possuem histórico familiar, porém, felizmente, foram impactadas de forma mais leve e apresentam crises em momentos específicos, não é um nível que afeta diariamente. Ou seja, vemos que apresentam sinais de adoecimento mental, mas de forma mais superficial.

Se pararmos para analisar os fragmentos acima, todos os entrevistados que apresentam alguma enfermidade mental informaram em suas respostas ter passado por um laudo médico. O que demonstra que eles reconhecem a importância de ajuda especializada para evitar que evolua para algo pior e para lidar da forma correta.

Na pesquisa observei que os entrevistados apresentam uma visão bem esclarecida sobre suas situações atuais. Os alunos que não procuraram ajuda especializada, não o fizeram de forma consciente e os que procuraram e reconhecem que é preciso ter um cuidado maior, seguem firmes com algum tipo de tratamento.

[018] Eu tacho peso no chão, muito peso no chão, de ódio é acho que é a coisa que mais me faz bem o crossfit. E eu fazia terapia também, mas tive que parar por conta que a psicóloga teve filho então eu tive que parar infelizmente, mas eu pretendo voltar assim que ela voltar a atender. Não tenho resistência. É porque a gente tem que entender que se a gente tem algum problema, alguém tem que resolver. (...) (Andréia)

O fragmento discursivo [018] apresenta uma fala bem madura de Andréia, a jovem na sentença: "Não tenho resistência. É porque a gente tem que entender que se a gente tem algum problema, alguém tem que resolver", se mostra muito bem resolvida no que se refere a busca de ajuda médica especializada. Sua fala é uma crítica ao tabu sobre o atendimento psicológico que ainda é visto em nossa sociedade, o qual é compreendido como "coisa de doido" ou que a pessoa está doida. Muito pelo contrário, atualmente com o grande avanço da informação e da tecnologia temos acesso a muita informação e em diversos canais que nos mostram que essa crença é

ultrapassada e errônea.

Andreia diz sentir falta de fazer terapia, pois só parou por motivos de força maior, mas enquanto não consegue voltar ela foca no crossfit. O uso da expressão “taco peso no chão de ódio” é utilizado por Andreia como um sinônimo de extravasar, como a representação de um momento onde ela esquece seus problemas e alivia suas tensões.

[019] Não, não possuo resistência, confesso que antes eu não tinha essa... eu não entendia muito bem sobre como que era ir num psicólogo, mas eu busquei ir. Na primeira vez gostei, me senti bem em, em me abrir e desabafar dos meus problemas e não tenho resistência não. (Meire)

Meire no fragmento discursivo [019] também apresenta uma atitude madura no que diz respeito a busca por ajuda especializada. Ter a compreensão de que a ajuda médica é para o bem do indivíduo e que ninguém pode ajudá-lo se ele não se dispuser a favor, facilita significativamente a obtenção de resultados positivos. Em [019] Meire reconhece que, por um bom tempo, não procurou ajuda mas que o motivo não foi resistência, ela aponta para um dado importante que é a falta de entendimento de como funciona o atendimento psicológico, esse ponto talvez seja o que atrapalha muitas pessoas a buscar ajuda, todavia, quando ela se dispôs e tomou coragem de procurar viu que era tranquilo e se sentiu confortável como na sentença “Na primeira vez gostei, me senti bem em, em me abrir e desabafar dos meus problemas”.

É importante abordar sobre esse tema porque é de conhecimento geral que a vida do estudante é carregada de inseguranças quanto ao futuro, quanto às suas escolhas, medos, incertezas e cobranças, assim, buscar formas de amenizar o impacto desses fatores em sua vida pessoal e também na vida acadêmica é extremamente necessário.

O relato de Andreia [018] nos faz puxar a discussão para a busca de fontes alternativas como tratamento de transtornos mentais, porém, esse não é o foco então não será discutido. Mas nem todos os casos de adoecimento mental na universidade são casos que necessitam de um tratamento mais rígido, com a adoção de medicamentos e acompanhamento psicológico, é

possível repararmos isso também no discurso de Juliana [016] e Aline [017]. As duas entrevistadas se encontram num nível mais leve onde os próprios médicos que as atenderam não receitaram medicação.

Nos casos mais graves, como o de André [020] e Maria [021], como veremos a seguir, apresentam uma necessidade maior de atenção porque eles não conseguem lidar com suas enfermidades sem medicação. Se observarmos as falas veremos que André [020] apresenta uma certa resistência à medicação por causa dos efeitos colaterais mas, em contrapartida, quando o assunto é terapia, ele responde “é maravilhosa acho que se eu pudesse eu fazia todos os dias”. Vemos aqui um nível de bem estar e, até mesmo de prazer, onde subentende-se que traz diversos benefícios para o estudante.

[020] (...) terapia é maravilhosa acho que se eu pudesse eu fazia todos os dias, só mesmo com atendimentos psiquiátricos que é bem chato às vezes que os remédios às vezes vão efeitos colaterais, sabe? (...) (André)

[021] Me ajudou porque eu comecei a dar crise de coração acelerando forte, eu achei que eu ia morrer uma noite, eu achei que ia morrer uma noite. Meus músculos começavam a tremer, nossa foi muito ruim, e o medicamento me deixa mais calma quanto a isso, ansiedade. (Maria)

Em [020] vemos que Maria chegou a um nível extremo de ansiedade onde começou a desenvolver fortes crises. Seu discurso mostra que nem todos lidam de forma tranquila na qual apenas uma atividade física ou uma terapia são suficientes, o caso dela é preocupante, ela necessita de uma medicação para ajudar. Nesse tocante, fica nítido o quanto avançado estava seu caso, pois, a ansiedade estava transcendendo a ponto de apresentar efeitos em seu corpo.

[021] Olha, eu tento desacelerar. Porque, assim, eu me cobro muito, mas eu também tenho problema com procrastinação, então eu quero fazer as coisas, mas aí eu me distraio a minha mente vai pra outro lugar (...) então é uma coisa que atrapalha demais(...) (Mariana)

Vemos em [012] um relato de fatores muito comuns em estudantes, mas que não podem passar despercebidos. Na sentença “Olha, eu tento desacelerar” Mariana está se referindo a como lida

com sua ansiedade, ela reconhece os momentos em que esta crise e busca uma forma alternativa para que seu corpo não reaja de forma crítica. Em seu texto ela é incisiva ao dizer que seu problema com procrastinação e, em contrapartida, sua autocobrança entra em conflito e a atrapalha de forma significativa. A procrastinação é um problema que muitos alunos enfrentam, eles deixam as atividades para a última hora, vai acumulando matéria e compromissos o que faz, muitas vezes, emergir um sentimento de culpa que pesa na consciência. A autocobrança citada no texto de Mariana também é um ponto que merece atenção, pois, o período de faculdade não deve ser um martírio para o aluno, é preciso que ele busque levar de forma mais leve para ser mais produtivo e a cobrança interna é tão prejudicial quanto quando advinda de familiares.

Nessa linha de raciocínio, infere-se que a autocobrança juntamente com a procrastinação afeta o emocional dos estudantes, porém, de forma gradativa. Com o passar do tempo esses fatores vão acumulando e se tornando um peso cada vez maior e levando o aluno a desenvolver transtornos emocionais. Por isso, é importante que o discente tenha essa clareza de identificar esses fatores e buscar levar de maneira mais leve e de encontrar formas de combatê-los como é abordado em [022] onde Flávia complementa o discurso de Aline.

[022] (...) tentar ir com mais calma, com mais leveza, não me cobrar tanto. É... tudo bem se eu tomasse pau também, que a gente tem na cabeça, aí tem que tem de passar em tudo, tem que formar no tempo certo. Então eu estou tentando levar com mais leveza. É... período que eu estou agora mais do que eu levei semestre passado e uma coisa assim que me ajuda que já foi uma das perguntas que é a fé é poder confiar que eu não estou sozinha, sabe? que eu não preciso fazer nada sozinha(...) (Flávia)

O texto de Flávia [022] relaciona-se interdiscursivamente com outros discursos, mas, principalmente, com o de Mariana [021] que objetiva levar com mais leveza e procurar não se cobrar tanto. Sabemos que a universidade federal exige um nível de dedicação superior a faculdade particular, pois, na federal um ponto de grande preocupação dos alunos é a reprovação em alguma disciplina, uma vez que se reprova o aluno não tem escolha, é obrigatório repeti-la até passar, já no particular, não, o aluno tem a opção de pagar e fazer uma nova avaliação. Na sentença “tudo bem se eu tomasse pau também, que a gente tem na cabeça, aí tem que tem de passar em tudo, tem que formar no tempo certo”, Flávia explana essa

preocupação do estudante e busca conforto quando diz “tudo bem se eu tomasse pau também”, aqui ela não quer dizer que o estudante não deve se preocupar tratar a reprovação como parte do curso ou que não traz consequências, mas sim, ter a compreensão de que nem sempre, infelizmente, conseguimos e não é preciso se martirizar por isso.

Dessa forma, podemos inferir que a preocupação extrema do estudante federal em sentir-se obrigado a passar a todo custo, pois, caso contrário, ficará atrasado, afetando o emocional de forma significativa. Infere-se também que essas pequenas preocupações vão se acumulando e afetando o emocional dos alunos, o adoecimento mental começa como algo simples em alguns casos e no decorrer do tempo vai se agravando sem que o aluno perceba, quando ele se dá conta já está desenvolvendo algum transtorno. E quando o aluno já apresenta um histórico familiar a possibilidade de ele também vir a desenvolver é muito grande. Assim, é importante ressaltar a relevância de buscar levar as coisas com mais leveza, identificar se precisa de ajuda especializada e não ter resistência em procurar para que uma pequena faísca não vire uma chama e se alastre causando graves danos.

4.3 A visão do adoecimento mental pelos psicólogos da assistência estudantil

Neste tópico discutiremos sobre a percepção de um dos psicólogos do setor de atendimento estudantil da UJFJ Campus GV sobre o adoecimento mental dos discentes. Nesta seção será abordado e discutido sobre o papel do atendimento psicológico na instituição, os principais fatores mais comuns que afetam os estudantes, limitações que o setor apresenta e um panorama geral sobre os discentes do curso de administração.

[023] A área de atendimento da psicologia ela faz parte aqui na universidade e na maioria das universidades públicas do Brasil, do setor de assistência estudantil que tem como objetivo principal é prover ações, projetos, atividades que é... contribuam com a permanência do estudante na universidade. Porque a gente sabe que existem vários fatores que podem é... podem ser obstáculos pro estudante permanecer. Então tem fatores socioeconômicos de renda, tem fatores pedagógicos né? Muitos alunos é... chegam a universidade, mas em função de problemas pedagógicos experimentados antes da faculdade eles acabam tendo dificuldade na adaptação, então tem alunos que logo no primeiro período já é reprovado e tem dificuldade pra pegar o ritmo da universidade. (...)Muitos alunos podem apresentar condições de saúde mental é... que

já vem de antes de entrar na universidade, o aluno já chega com uma depressão, transtorno de ansiedade, transtorno de personalidade. Então esses fatores de natureza psicológico e emocional, podem prejudicar e atrapalhar a permanência do estudante, mas no caso da psicologia a importância não é só ajudar o aluno a se manter na universidade, é ajudar o aluno a se manter com qualidade de vida com bem estar (...)
(Lucas)

Temos em [023] o relato de um dos psicólogos do setor de atendimento estudantil da UJFJ Campus GV. Lucas inicia seu texto explicando que o setor de atendimento psicológico é parte do setor de assistência estudantil a qual tem como principal objetivo contribuir para que o aluno permaneça na universidade, que ele não desista e abandone a faculdade. Como já abordado mais acima, Lucas corrobora e seu texto relaciona-se interdiscursivamente com a fala de André [006] onde ele diz que por fatores pedagógicos experimentados antes da faculdade dificultam a adaptação do aluno e este, logo no primeiro período do curso, já é reprovado, ou seja, o aluno leva um choque logo que entra, como André diz. Lucas ainda reforça que além de problemas pedagógicos, tem problemas de natureza socioeconômica e psicológica. Na sentença “Muitos alunos podem apresentar condições de saúde mental é... que já vem de antes de entrar na universidade” Lucas concorda com a teoria de Serinolli (2015), pois, ele afirma que muitos dos problemas psicológicos de alunos na universidade já vem de antes, não foram desenvolvidos no ambiente universitário.

Em seu texto, Lucas é incisivo ao dizer que a função do atendimento psicológico não é apenas ajudar o aluno a se manter na universidade, a não desistir, é ajudá-lo para que, acima de tudo, ele tenha qualidade de vida. Durante sua entrevista ele diz que há muitos casos de alunos que tiram excelentes notas mas que os problemas psicológicos que eles enfrentam comprometem muito seu dia a dia, causando muito sofrimento. Então é nesse ponto que o atendimento psicológico da universidade entra, buscando prover a permanência do estudante na universidade com qualidade de vida e favorecendo a experiência acadêmica, tanto no desempenho quanto na saúde mental.

[023] (...na universidade a cobrança é muito grande, o ritmo de estudo é muito grande, a carga de leitura... tudo isso pra alguns estudantes pode ser muito desafiador e eles podem ter dificuldade de adaptação, é por isso que a gente procura, sempre que possível, em reuniões com professores, espaço onde temos oportunidade de conversar

com os professores falar um pouco sobre isso porque muitas vezes um professor, ele, ele, tem muito amor a sua própria matéria então muitas vezes foca tanto naquele conteúdo da matéria dele, ele dá tanta importância pra aquilo que eles esquecem que o aluno tem outras matérias, né? Então acaba muitas vezes sobrecarregando(...)
(Lucas)

Em [023] Lucas fala sobre o impacto da rotina da faculdade na saúde mental dos estudantes, ele afirma que a cobrança, a carga de leitura e o ritmo de estudo pode se tornar um grande desafio para o aluno, principalmente para os que vêm do ensino público onde não há cobrança, quem vem de escola particular já está acostumado, mas quem vem do ensino público não. Na sentença “muitas vezes um professor, ele, ele, tem muito amor a sua própria matéria” Lucas faz uma crítica aos professores que pegam mais pesado em suas disciplinas, subentende-se aqui que alguns professores não param para pensar que sua metodologia de ensino pode estar sendo prejudicial para a saúde mental do aluno, que pode estar fazendo mal.

Esse excesso de amor à disciplina, como Lucas diz, causa sobrecarga e essa sobrecarga pode evoluir para algo pior. Podemos inferir que essa sobrecarga leva o aluno ao esgotamento emocional, pois, além do cansaço que a rotina da modalidade integral produz, ele é cobrado de forma extrema em uma disciplina específica, mas tem outras disciplinas pra dar conta também. Ou seja, o aluno fica sempre cansado e não consegue se produtivo o suficiente e isso leva a reprovações e ao desânimo durante o curso.

Meire [024] explana bem o discurso de Lucas, a jovem desabafa em seu texto “parece que eles não se importam”, subentende-se aqui que o excesso de atividades que alguns professores passam comprometem o desempenho do aluno, pois, colocam um “peso” acima do que o estudante suporta.

[024] (...)eu acho que alguns professores eles não, parece que eles não se importam, com a quantidade de atividades que eles passam pra gente. Então isso sobrecarrega muito a gente também porque a gente não tem só essa matéria a gente tem outros (...)
(Meire)

Meire [024] ainda completa o discurso de Lucas [023] no trecho “Então isso sobrecarrega muito a gente”. Quando que o excesso de atividades sobrecarrega, ela quer dizer que a carga de atividades passou do limite, que chegou a um ponto em que está tendo que se desdobrar para conseguir. É necessário refletir sobre isso porque os estudantes são seres humanos e são

diferentes uns dos outros, por isso, Lucas em seu texto [024] diz que, sempre que possível, quando tem um espaço para conversar com os professores, procuram dialogar sobre esse ponto, ouvir seus pontos de vista, mas, ao mesmo tempo, mostrando a realidade dos alunos que chega para ele.

[025] (...) tem detalhe específico do nosso campus também que é a impossibilidade de oferecer disciplinas no horário noturno, isso impede um pouco de fazer uma flexibilidade (...) (Lucas)

Em [025] Lucas aborda um problema, que ele diz ser específico do campus de Governador Valadares, que é a impossibilidade de oferecer disciplinas a noite. Ele diz que essa impossibilidade gera problemas de flexibilização na grade de horários, pois, a modalidade integral atrapalha os estudantes a fazer estágios e trabalhar, como abordados em discursos anteriores pelos próprios alunos. No entanto, ofertar disciplinas no horário noturno, não favoreceria somente aos alunos que querem ou precisam trabalhar/fazer estágio, podemos inferir que, a partir do momento em que se tem uma grade de horários regulada, sobra mais tempo para o discente participar de outros compromissos bem como descansar. De acordo com o discurso de Lucas, podemos inferir que se houvesse essa possibilidade de ofertar disciplinas em um outro horário, amenizaria o sofrimento dos alunos.

[026] (...)Mas se fosse a noite era melhor, que aí de dia e fazia as coisas de casa porque eu tenho que me sustentar e trabalhar também e a noite eu ficava só por conta da faculdade. (...) (Marta)

[027] (...) como é Administração eu acho que poderia ser tempo único (...)então por que que não deixa a possibilidade da gente trabalhar uma coisa à noite ou só de manhã ou só tarde? Se pegar dois turnos, isso atrapalha na sua vida de trabalhar. E quem opta por faculdade federal é porque se for pagar, pra quem ganha salário mínimo igual eu ganho, vai quase que a metade do salário. (...) (Maria)

[028] (...)ela é uma rotina muito extensa que ela não permite trabalhar, a não ser que você consiga fazer o seu próprio horário seu trabalho porque ela tem aulas longas, duração de duas horas e ao longo de todo, quase todo o dia. (...) (Clara)

Os fragmentos discursivos [026], [027] e [028] relacionam-se interdiscursivamente entre si e

com o fragmento discursivo [025] onde as alunas explanam suas realidades e como é na prática o texto de Lucas. Marta [026] diz em seu texto que precisa trabalhar para se sustentar, dessa forma, entende-se que ela não tem o privilégio de focar apenas nos estudos, não pode ficar por conta e se a universidade tivesse a possibilidade de oferecer disciplinas a noite ela conseguiria administrar melhor. Maria, [027], complementa o discurso de Marta e é incisiva ao dizer que quem opta em estudar em uma federal é porque não tem condições de pagar, aqui ela está se dirigindo ao público de baixa renda, os quais, segundo ela, se for pagar uma faculdade terá de desembolsar grande parte de seu salário e esse desembolso fará uma falta muito significativa. Outro ponto que Maria traz a tona e que parece ser uma indignação para ela é sobre a área do curso ser de Administração. Ela deixa a entender que o curso de Administração não necessita de uma carga integral, pois, sabemos que não é um curso que necessita de aulas práticas como medicina e odontologia por exemplo.

Já em [028] Clara traz o que poderia ser uma solução para os discentes que precisam trabalhar, ela sugere que uma forma de conciliar os estudos com o trabalho, seria encontrar um trabalho que não tenha horário fixo, onde não haja uma obrigação de estar presente em horários determinados, pois, conforme suas palavras sobre a faculdade “ela é uma rotina que não te permite trabalhar”.

Diante desses trechos, podemos pensar o atendimento psicológico da universidade como um mediador entre as dificuldades e desafios dos alunos e a cobrança dos professores. Dessa forma, ele alcança seu objetivo de prover ações, projetos e atividades que contribuam para a permanência do aluno na universidade, para que ele consiga administrar suas emoções e cumprir com obrigações e exigências impostas.

[029] (...)eu diria pra você que a maioria dos alunos que procuram atendimento psicológico não procura por conta de coisas relacionadas a faculdade, por incrível que pareça. É curioso, é... a gente geralmente imaginaria que esse é o grande problema né? Mas a maioria chega se queixando a problemas relacionados a família, tem muitos alunos de fora então tem dificuldade contato com a família, saudade da família, dificuldade de relacionamento mesmo, né? conflitos com pai e mãe é problemas relacionados com colegas, com colegas de república é, muitas vezes o aluno traz problemas relacionados a faculdade mas quando você vai analisar, você percebe que tem mais a ver com traços de personalidade daquele aluno, por exemplo, baixa

autoestima, uma autocobrança excessiva, as vezes a cobrança não vem do professor, é o próprio aluno que se cobra muito. (...) a rotina da faculdade participa, mas esses outros fatores estão presentes também. (...) (Lucas)

Em [029] Lucas traz a tona um ponto muito importante onde, subentende-se, que ele diz ser a causa do adoecimento mental dos estudantes. No início de seu texto ele diz “ a maioria dos alunos que procuram atendimento psicológico não procura por conta de coisas relacionadas a faculdade”, vemos aqui que a faculdade não é o problema central da vida dos alunos, que não é o fator, necessariamente, que causa adoecimento, tem muita coisa por trás afetando o emocional e isso Lucas diz mais a frente “muitas vezes o aluno traz problemas relacionados a faculdade mas quando você vai analisar, você percebe que tem mais a ver com traços de personalidade daquele aluno”. Isso reforça seu discurso anterior de que muitas vezes o aluno já vem com transtornos emocionais de antes da faculdade. Quando ele diz que os problemas tem mais a ver com traços de personalidade, ele está se dirigindo a forma como os indivíduos lidam com seus sentimentos, como reagem, a maneira como foram criados, enfim, a uma série de coisas que são internas.

O discurso de Lucas [029] é uma exceção ao seu discurso anterior [023] onde ele diz que tem professor que cobra de maneira excessiva devido seu excesso de amor a sua própria matéria. Em [029] ele mostra o excesso de cobrança por parte do aluno, onde ele próprio dificulta e a autocobrança é problema que afeta o desempenho do aluno. Quando ele se cobra demais, acha que sempre está faltando algo, que nunca tá bom e isso além de afetar o desempenho, afeta os relacionamentos, assim vai virando uma bola de neve. E esse ponto que ele toca, está presente em algumas respostas dos alunos entrevistados.

[030] (...), Mas eu me cobro muito, sou muito ansiosa mesmo com relação a isso eu quero tudo pra ontem e eu sofro muito de ter que esperar, ter que passar o processo das coisas. (...) (Andreia)

[031](...)Porque, assim, eu me cobro muito, mas eu também tenho problema com procrastinação(...) (Mariana)

No trecho “geralmente a gente imaginaria que esse é o problema” ele quer dizer que, inúmeras vezes, as pessoas tem uma visão enganosa sobre as coisas e costumam julgar antes de identificar. Lucas cita que problemas em casa, com os pais, saudade de casa, problemas de

relacionamentos, são os que mais pesam. O ambiente universitário exige do aluno muito mais que “apenas estudar”, exige renúncias, responsabilidades, escolhas e, muitas vezes ele ainda não está preparado para isso porque, geralmente, ele está saindo do ensino médio e ainda não teve nenhum contato com a vida adulta, então é esperado que ele não saiba lidar. No entanto, Lucas não exime a universidade de sua “fatia” de responsabilidade, ele reconhece que a tem um peso e que representa uma dificuldade também, porém, ele infere como sendo os conflitos interpessoais que mais pesam.

[032] (...) a gente tem uma procura boa. Tanto é que eu tenho uma lista de espera de alunos que procuram e a gente não tem condição de atender no momento (...), mas um dos grandes problemas que a gente enfrenta é que pessoas que precisam muito de atendimento, que estão passando por problemas muito graves, essas pessoas muitas vezes demoram muito a procurar, ou não procuram. (...)

No fragmento discursivo [032] Lucas diz que o setor é bastante procurado pelos estudantes, no entanto, ele demonstra preocupação ao dizer que pessoas que necessitam urgentemente procurar ajuda profissional ou não procuram ou demoram muito para procurar. Quando ele levanta esse ponto, refere-se a pessoas que apresentam certa resistência em procurar ou que já perderam as esperanças, a preocupação se dá porque é difícil saber se o aluno precisa de ajuda quando ele não procura, seja por não ter entendimento de como funciona o setor, seja porque tem uma visão errônea desse tipo de trabalho, assim não é possível ajudar.

Em seu texto, Lucas fala sobre ter uma lista de atendimentos, pois, não consegue atender a todos. No fragmento discursivo [033], apresentado abaixo, ele explana sobre esse ponto, classifica pontos que atrapalham e sugere melhorias para que o setor de atendimento psicológico da UFJF-GV seja mais efetivo.

[033] (...)o trabalho poderia ser muito mais eficiente se a gente pudesse contar com uma preocupação geral da universidade nessa questão da saúde mental (...) o aumento do número de profissionais porque se a gente ta tendo fila de espera é justamente porque ta faltando gente pra atender, então assim, acho que isso já seria um ganho extraordinário. Pelo menos mais um ou dois psicólogos a demanda é muito grande

(...)também tem a questão do espaço, é só essa sala pra nós dois psicólogos mais a pedagoga mais os assistentes sociais, eles não fazem muitos atendimentos, mas quando fazem atrapalha (...) aí se tivesse uma outra sala já ajudaria(...) (Lucas)

Lucas começa o discurso fazendo uma crítica aos órgãos superiores da universidade. Segundo ele a universidade não se preocupa de forma geral com o campo da saúde mental, não é uma prioridade para ela, sua fala traz uma certa indignação e um sentimento de exclusão, pois a universidade manda recursos para outros campos, dá a entender que a universidade deixa de lado o cuidado com a saúde mental dos estudantes. Sua sugestão aqui é que haja uma preocupação maior desses órgãos superiores, pois, é importante que o cuidado esteja presente em todos os níveis da instituição. Em seguida ele aponta gargalos que fazem com que o setor não seja eficiente no combate do adoecimento mental na instituição, primeiramente ele aborda a questão do número de profissionais. Segundo ele são apenas dois psicólogos para atender uma universidade que tem mais de 1000 alunos, ou seja, é um suporte que está longe de dar conta da demanda existente. Aqui a sugestão é a contratação de pelo menos mais dois psicólogos para dar suporte e diminuir a sobrecarga do setor além de promover a oportunidade de ampliar os atendimentos.

Todavia, além da preocupação dos níveis superiores e do número de profissionais disponíveis para fazer os atendimentos, o campus de Governador Valadares sofre com problemas estruturais. O campus avançado ainda não possui uma sede própria, os cursos são ministrados em prédios particulares e sofre com muitas limitações. O setor de atendimento estudantil fica lotado no prédio da faculdade Pitágoras e os atendimentos psicológicos são realizados em uma sala que é compartilhada pelos dois psicólogos mais uma pedagoga e assistentes sociais, ou seja, não há um espaço reservado exclusivamente para o atendimento psicológico. Lucas demonstra em seu texto um sentimento de incapacidade devido esses problemas de estrutura, pois, sem espaço exclusivo para os atendimentos, ele fica de mãos atadas. Sua sugestão para esse ponto é a disponibilização de mais um ambiente para atendimento, o qual é possível inferirmos que teria grande impacto, proporcionando maior disponibilidade de horários e de atendimentos feitos por cada psicólogo.

Percebe-se em seu discurso que Lucas [033] sugere mudanças tidas como simples, como, exemplo, a disponibilização de mais uma sala para atendimento. É preciso lembrar das limitações que o campus de Governador Valadares apresenta, no entanto, diante das questões levantadas, há que se considerar a necessidade de priorizar um pouco esse setor.

[034] (...) Todo mundo fala que assim está saturadíssimo! É muito difícil assim você conseguir uma vaga(...) (Flávia)

[035] (...) Acho que deveria ter mais psicólogos e mais, tipo, palestras ou é... é, palestras mesmo mais, mais, é, eventos voltados principalmente pós pandemia voltados pra esse tipo de assunto na faculdade, é um assunto que quase todos os alunos que passam pela faculdade desenvolveram ou vão desenvolver. (...) (Clara)

[036] (...) Eu acho que ele devia fazer mais é... fazer mais propaganda porque tem muita gente que não sabe que tem o apoio psicológico(...) (Maria)

[037] (...)só pelo fato de você ter que esperar muito tempo pra voltar em outra sessão, isso acaba atrapalhando também, acho que a pessoa podia melhorar mais se não fosse isso.(...) (Andreia)

Temos nos discursos acima opiniões e visões de alguns alunos sobre o atendimento psicológico na universidade. Percebe-se que eles se relacionam interdiscursivamente entre si e se complementam. em [034] Flávia expõe a dificuldade de conseguir uma vaga, um horário para atendimento, aqui infere-se que a jovem não procura o atendimento porque ouve seus colegas dizendo que é difícil conseguir, devido a lista de espera abordada em [033], e acaba desistindo. Em [037] Andreia complementa o discurso de Flavia dizendo que as sessões não são recorrentes e que isso dificulta o processo de evolução do aluno, seu discurso dá a entender que essa demora torna o atendimento menos eficiente. Já em [035] e [036] Clara e Maria requerem sobre a falta de divulgação do setor e de projetos e ações com vistas a tratar sobre o tema saúde mental. podemos relacionar com o discurso de Lucas [034] que essas questões levantadas pelos estudantes são um reflexo dos gargalos apresentados por ele em seu discurso, sendo uma dor compartilhada por ambos.

[038] (...) eu não recebo muitos alunos da administração. A impressão que eu tenho, é que o curso de administração é um curso mais amigável com os alunos. E que talvez o aluno que vá para a administração, na minha percepção, é um aluno com menos

fatores de risco para o adoecimento emocional, é a minha impressão. (...)Então o maior grupo de alunos que nos procuram aqui é medicina e direito, são os cursos que tem mais gente, mas mesmo entre os alunos de administração que nos procuram eu não observo processos muito graves de adoecimento e noto uma baixa procura (...)
(Lucas)

Ao abordar sua percepção sobre o curso de Administração [038], Lucas apresenta um panorama positivo. Ele informa não ter uma procura relevante destes alunos, que o maior grupo que procura são estudantes do direito e medicina, a justificção para tal, em sua percepção, encontra-se na sentença “o curso de administração é mais amigável com os alunos”, aqui ele se refere ao nível de cobrança e exigências da forma como o curso é conduzido. Ele infere que o curso Administração não carrega consigo um peso social como medicina e direito, pois, esses dois cursos apresentam todo um status social e são mais tradicionais. Assim, o psicólogo finaliza afirmando que não observa processos muito graves de adoecimento em estudantes de administração, classificando-os como “alunos com menos fatores de risco para o adoecimento mental”.

5 CONCLUSÃO

Tema bastante atual e alvo de discussões nos dias de hoje, Saúde Mental não necessariamente significa ausência de momentos de tristeza, raiva ou frustração, não significa ausência de algum tipo de sofrimento, mas, sim, vivenciar essas emoções sem ser tomado por elas. Nossa sociedade nunca esteve tão fragilizada como hoje, preocupações em excesso, incertezas e inseguranças podem tornar o ser humano angustiado e culminar em algum transtorno. Essas fragilidades são percebidas no público universitário, pois a fase que se encontram é carregada de desafios, responsabilidades, cobranças e necessidade de adaptação, podendo se tornar um fator estressante que impacta diretamente na saúde mental dos discentes.

Uma vez finalizada a análise e discutido os resultados, é importante retomar a questão inicial, a qual fundamentou esta pesquisa e apresentar uma resposta tomando como base os resultados obtidos: o adoecimento mental é um problema significativamente presente na vida dos discentes da UFJF Campus GV?

O adoecimento mental de fato se faz presente no ambiente universitário da UFJF GV. No entanto, em níveis menos preocupantes quando se trata de discentes do curso de Administração. Com base nos discursos dos entrevistados, percebe-se a existência de transtornos mentais como ansiedade e depressão, porém, em estágios mais leves. Há algumas exceções mas, no geral, não observa-se um cenário muito grave. Historicamente o curso de administração não carrega um peso social como medicina e direito, onde desde a preparação para o vestibular nota-se uma pressão psicológica em busca da aprovação, tornando-se dessa forma mais “amigável” pois há menos pressão, menos exigências e há uma relação professor/aluno mais próxima.

Com base na análise de discurso foi possível verificar que as causas desse adoecimento são oriundas de fatores externos. Em seus discursos, os discentes que apresentam alguma enfermidade informam possuir um histórico familiar ou pessoal de alguma patologia mental. Apesar de haver exceções, no geral, os próprios estudantes não atribuem à universidade culpabilidade pelo desenvolvimento de sua enfermidade, eles conferem responsabilidade a conflitos pessoais. Problemas de relacionamentos, dificuldade em conciliar projetos,

apreensões quanto ao futuro e problemas familiares apresentam-se como principais fatores que desencadeiam o adoecimento mental.

A universidade disponibiliza o serviço de atendimento psicológico para dar suporte aos estudantes. O setor é bastante procurado, entretanto, devido a questões de estrutura como falta de salas para atender e de pessoal, pois são apenas dois psicólogos para atender o campus, o setor encontra-se sobrecarregado e atua de forma limitada não conseguindo, dessa forma, ser efetivo no combate ao adoecimento mental. Nos atendimentos psicológicos individuais os profissionais atendem demandas dos discentes relacionadas a rotina da universidade, reclamações de alguns professores, cobrança excessiva, mas, na grande maioria dos atendimentos os alunos buscam auxílio para lidar com questões pessoais.

Infere-se, portanto, que o adoecimento mental está presente em diversos ambientes de nossa vida e no universitário não seria diferente. Em uma sociedade cada vez mais doente, os jovens estão sofrendo de forma precipitada, apresentando transtornos mentais que, normalmente, eram típicos do ambiente de trabalho.

6 LIMITAÇÕES

Esta pesquisa teve por limitações primeiramente o tema, pois possui caráter mais íntimo, mais confidencial, que dificultou a abordagem para convidar os entrevistados. Consequentemente o número de entrevistados foi restrito, 11 pessoas, assim não se pode considerar essa amostra como sendo exatamente uma verdadeira representação da universidade. Entretanto, a pesquisa contou com uma amostra diversificada, contando com estudantes de períodos variados e com diferentes realidades. Outra limitação se deu devido à metodologia utilizada, a qual possui natureza qualitativa, foram feitas entrevistas semiestruturadas as quais foram transcritas logo após, sendo assim entrevistar um número maior de pessoas significaria um nível maior de dificuldade para análise.

7 RECOMENDAÇÕES DE PESQUISAS FUTURAS

Recomenda-se que novos estudos sejam feitos nesta mesma área para que sejam aprofundadas as questões deste trabalho. Sugere-se também que seja aprofundado os estudos nos outros cursos que a instituição dispõe a fim de realizar uma comparação e verificar a forma como o adoecimento mental se manifesta em cada curso e seus impactos. Assim, poderíamos ter um panorama geral da universidade, o que facilitaria a identificação dos principais pontos que levam ao adoecimento mental e formular políticas visando o combate do mesmo.

8 REFERÊNCIAS

- BRASILEIRO, Ada Magaly Matias. Como Produzir Textos Acadêmicos e Científicos/ Ada Magaly Matias Brasileiro. São Paulo: Contexto, 2021. 272 p.
- ARIÑO, Daniela Ornellas; BARDAGI, Marúcia Patta. Relação entre Fatores Acadêmicos e a Saúde Mental de Estudantes Universitários. **Revista Psicologia em Pesquisa**, [s. l.], v. 12, n. 3, p. 44–52, 2018.
- CANALE, Alaíse; FURLAN, Maria Montserrat Dias Pedrosa. Depressão. [s. l.], v. 10, n. 2, p. 23–31, 2006.
- CHRISTOFOLETTI, Gustavo *et al.* Síndrome de burnout em acadêmicos de fisioterapia TT - Burnout among physical therapy students. **Fisioter. pesqui**, [s. l.], v. 14, n. 2, p. 35–39, 2007. Disponível em: <http://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/lil-469888>.
- DEJOURS, Christophe; DESSORS, Dominique; DESRIAUX, François. Por um trabalho, fator de equilíbrio. **Revista de Administração de Empresas**, [s. l.], v. 33, n. 3, p. 98–104, 1993.
- DEJOURS, Christophe; NETO, Gustavo A. Ramos Mello. Psicodinâmica do trabalho e teoria da sedução. **Psicologia em Estudo**, [s. l.], v. 17, n. 3, p. 363–371, 2012.
- DUARTE, Fernanda Sousa; MENDES, Ana Magnólia. Da escravidão à servidão voluntária: perspectivas para a clinica psicodinamica do trabalho no Brail. **Revista de Estudos Organizacionais e Sociedade**, [s. l.], v. 2, n. 3, p. 71–134, 2015.
- GUEDES, Dartagnan Pinto; GUEDES, Elisabete Ribeiro Pinto. **Atividade física, aptidão física e saúde**. [S. l.: s. n.], [s. d.].
- LANCMAN, Selma. Psicodinâmica do trabalho. [s. l.], 1987.
- LIMA, Flávia Dutra *et al.* Síndrome de Burnout em residentes da Universidade Federal de Uberlândia - 2004. **Revista Brasileira de Educação Médica**, [s. l.], v. 31, n. 2, p. 137–146, 2007.
- MONDARDO, Anelise Hauschild; PEDON, Elisangela Aparecida. Estresse e desempenho acadêmico em estudantes universitários. **Revista de Ciências Humanas**, [s. l.], v. 6, n. 6, p. 1–21, 2005.
- NEIVA, Jaqueline Freitas de Oliveira. ESTABELECIMENTO DE METAS E ANSIEDADE TRAÇO NA AQUISIÇÃO DE HABILIDADES MOTORAS Jaqueline. **Universidade Federal De Juiz De Fora Curso**, [s. l.], n. 2005, p. 1–120, 2010.
- REIS, Clara Figueira; MIRANDA, Gilberto José; FREITAS, Sheizi Calheira. Ansiedade e

desempenho acadêmico: um estudo com alunos de Ciências Contábeis. **Advances in Scientific and Applied Accounting**, [s. l.], v. 10, n. 3, p. 319–333, 2017. Disponível em: <http://ez1.periodicos.capes.gov.br/login?url=http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=edb&AN=129379301&lang=pt-br&site=eds-live&scope=site>.

RIOS, Olga De Fátima Leite. Níveis de stress e depressão em estudantes universitários Níveis de stress e depressão em estudantes universitários. [s. l.], p. 1–173, 2006.

ROEDER, Maika Arno. **Benefícios Da Atividade Física Em Pessoas Com Transtornos Mentais**. [S. l.: s. n.], 1999. Disponível em: <http://periodicos.ufpel.edu.br/ojs2/index.php/RBAFS/article/view/1054>.

APÊNDICE A - Título

Este elemento é opcional. Apresenta um texto ou documento elaborado pelo autor com o objetivo de complementar sua argumentação, sem prejuízo da unidade nuclear do trabalho.

ANEXO A - Título

Este elemento é opcional. Apresenta um texto ou documento **não** elaborado pelo autor com o objetivo de complementar ou comprovar sua argumentação.