

SAÚDE MENTAL DE ACADÊMICOS DE PSICOLOGIA: A PERCEPÇÃO DE UNIVERSITÁRIOS ACERCA DE FATORES QUE CONTRIBUEM PARA O ADOECIMENTO

Patrícia Martins Mota*

Ariany Magalhães Leandro**

RESUMO

A presente pesquisa apresentou como proposta avaliar quais os fatores acadêmicos são percebidos pelos estudantes como contribuintes para o adoecimento mental. O estudo buscou explicar sobre saúde mental e mostrar as demandas psíquicas ligadas ao rendimento acadêmico, assim como, a importância do atendimento psicológico para os universitários. Para tanto, foi desenvolvida uma pesquisa qualitativa, de caráter exploratório. A coleta de dados contou com a aplicação de uma entrevista semiestruturada em graduandos do curso de psicologia. Tendo como local de pesquisa a instituição acadêmica Faculdade Ciências da Vida, situada na cidade de Sete Lagoas, Minas Gerais, no intuito de analisar esses fatores relacionados a construção profissional. Para a análise do estudo foram selecionados artigos relacionados ao tema, publicados entre 2016 e 2020, que estivessem em português. Os resultados mostram que os universitários devido às cobranças e autocobranças estão cada vez mais estressados e ansiosos e passam por momentos de pressões. A rotina e as questões financeiras da mesma forma influenciam. Esse processo ressalta ainda a importância do acompanhamento psicológico e apoio familiar para os estudantes.

Palavras-chave: Saúde mental. Adoecimento de estudantes. Ensino Superior. Estresse. Ansiedade.

ABSTRACT

The present research presented as a proposal to demonstrate which academic factors are perceived by students as contributing to mental illness. It sought to explain about mental health and to show the psychological demands linked to academic performance, as well as the importance of psychological care for university students. For this purpose, a qualitative research of an exploratory nature was developed. The data collection included an application of a semi-structured interview with undergraduate psychology students. The research took place at the academic institution Faculdade Ciências da Vida, located in Sete Lagoas, Minas Gerais, with the aim of analyzing these factors related to professional development. For study analysis, articles related to the subject that were in Portuguese, published between 2016 and 2020, were selected. The results show that university students due to demands and self-demanding are increasingly stressed, anxious and experience difficult moments. Routine and financial issues influence as well. This process also emphasizes the importance of psychological counselling and family support for students.

Keywords: Mental health. Students' illness. Higher education. Stress. Anxiety.

*Graduanda em Psicologia na Faculdade Ciências da Vida (FCV).

E-mail: paytr23@gmail.com.

** Psicóloga - Graduação Universidade Fumec

Mestrado em Psicologia do Desenvolvimento Humano - UFMG

Pós graduanda em Análise Clínica Comportamental - Instituto Brasileiro de Análise do Comportamento.

E-mail: arianymagalhaes.psic@gmail.com.

1 INTRODUÇÃO

A universidade é uma instituição de ensino que promove a ampliação de habilidades, competências pessoais e profissionais, também pode ser relacionada às características particulares de um momento de mudanças e transição na vida do estudante. No campo universitário, surgem diversos desafios, metas, exigências e críticas, porém nem sempre o estudante está preparado suficientemente para enfrentá-los, a partir disso, o sujeito começa a apresentar novos comportamentos e demandas psíquicas frente a adaptação dessa realidade. O processo de adequação ao ambiente acadêmico, pode ser percebido como um fator estressor que impacta diretamente na saúde do estudante, diante da nova rotina e exigências advindas do campo universitário estes tornam-se mais vulneráveis a alguns transtornos mentais, como, a ansiedade, depressão, estresse e pânico (ARIÑO; BARDAGI, 2018).

A questão que norteou essa pesquisa foi “Quais fatores acadêmicos são percebidos pelos estudantes como contribuintes para o adoecimento mental de estudantes do curso de Psicologia da Faculdade Ciências da Vida?”. A partir destes indicadores, neste trabalho surgem três pressupostos, o primeiro sugere que a cobrança excessiva, seja ela advinda de terceiros ou a autocobrança é um fator que causa estresse ao estudante. O segundo diz que conciliar a rotina estudantil e atividades fora do campo acadêmico é um fator contribuinte no cansaço físico e mental do estudante. E o terceiro apresenta que existe uma diferenciação no grau de estresse de estudantes de início do curso e os dos últimos períodos, sugerindo que os últimos períodos podem concentrar maiores níveis de atividades e exigências. Visando este cenário, o tema foi escolhido tendo em vista o aumento no número de estudantes que tem apresentado quadro de psicopatologias. Mostrando-se relevante entender este cenário que leva a adoecimentos mentais (COULON, 2017; LEÃO *et al.*, 2018).

A fim de responder a essa questão, esse estudo teve como principal objetivo, compreender quais fatores acadêmicos são prejudiciais a saúde mental de estudantes e seus rendimentos. E os objetivos específicos foram divididos no referencial teórico como; definição e conceituação da saúde mental; descrição das demandas psíquicas e fatores ligados ao rendimento acadêmico; e possíveis estratégias, assistência e cuidados com a saúde mental do estudante.

Durante a graduação, cerca de 12% a 18% dos universitários apresentaram o primeiro transtorno psicológico. Este problema foi encontrado em maior índice nos cursos das áreas humanas e de saúde, prevalecendo cerca de 34,1% de adoecimento mental neste público

(GOMES; CALIXTO, 2019). Ressaltando o crescente número de alunos em adoecimento mental dentro das faculdades, a presente pesquisa justificou-se diante da necessidade de intervenção sobre a questão emocional nos espaços de formação docente, estimulando a partir disso as academias construírem e executarem estratégias de acolhimento de suas demandas. Ao que se refere aos acadêmicos, este trabalho poderá provocar uma reflexão acerca de seu desenvolvimento na graduação, bem como, observar o estado da sua saúde mental nesse contexto, podendo adotar métodos que aliviem seu sofrimento durante sua formação (ANDRADE *et al.*, 2016; VIZZOTO; JESUS; MARTINS, 2017). Para tanto, a metodologia contou com a pesquisa de campo tendo como método de coleta de dados e aplicação de uma entrevista semiestruturada em alunos do curso de Psicologia da faculdade Ciências da Vida (FCV), cidade de Sete Lagoas/MG.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 A SAÚDE MENTAL NO BRASIL

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), a Saúde é definida como um estado de completo bem-estar, mental físico e social, e não se refere à ausência de uma doença apenas. Demandas relacionadas ao sofrimento mental, nos ambulatórios, consultórios e Unidades Básicas de Saúde, tem chamado a atenção e sido alvo de debates dentro das políticas públicas de Saúde do Brasil, devido a sua crescente ocorrência. Segundo o Sistema de Informações de Mortalidade (SIM) do Ministério da Saúde, no ano de 2016 observou-se que 7 entre cada 10 alunos inscritos em instituições federais no país, apresentam algum tipo de sofrimento mental, como ansiedade, estresse, pânico e depressão. Diante desse cenário, na atualidade torna-se imprescindível a observação da vulnerabilidade do grupo universitário, adentrando no campo do sofrimento mental de cada sujeito (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2019b; GONÇALVES *et al.*, 2019). O sofrimento mental perpassa por diversos fatores, como por exemplo, sociais, biológicos, psicopatológicos, uso abusivo de drogas (lícitas e ilícitas), financeiro, econômico, profissional e acadêmico (GAINO *et al.*, 2018; MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2019a; OPAS, 2019; ONOCKO- CAMPOS, 2019).

Dentre os diversos problemas relacionados à Saúde Mental, a crescente ocorrência de suicídios entre adolescentes e jovens especialmente, tem chamado a atenção do Ministério da Saúde. De acordo com dados do Sistema de Informações de Mortalidade (SIM) do Ministério da Saúde, entre o ano 2002 a 2012, a taxa de suicídio entre jovens e adolescentes de 10 a 19 anos, aumentou significativamente, atingindo o número de 792 casos no Brasil. No ano de 2014, foram notificados um número ainda maior, sendo 2.898 casos de suicídios entre jovens com idades de 15 a 29 anos. Ainda segundo o Mapa da Violência, os números ficaram ainda mais intensos quando referidos aos universitários (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2019b; GONÇALVES *et al.*, 2019).

Atualmente no Brasil, as intervenções em saúde mental proporcionam a possibilidade de modificação e qualificação nas condições de saúde do sujeito, não limitando apenas à cura de doenças, mas orientando-se pela promoção da saúde, ou seja, ampliando a autonomia de cuidado dos sujeitos e trabalhando a prevenção e tratamento de doenças ou transtornos, possibilitando uma vida de qualidade. Portanto, se faz necessário olhar o ser humano em suas múltiplas dimensões, considerando sua subjetividade, seu histórico, desenvolvimento psicossocial e a sua interação com o meio que vive. Em suas teorias, as políticas públicas de Saúde oferecem todo apoio ao sujeito adoecido, porém na prática essa realidade é ainda distante, a ausência e dificuldade de acolhimento a pessoa em sofrimento mental, normalmente está ligada à carência de capacitação dos profissionais para cuidar deste público. Para que haja resultados positivos e melhora significativa na saúde do sujeito em tratamento, é importante que os profissionais da saúde conheçam esta realidade, ampliem ainda mais os seus conhecimentos e reconheçam qual a sua responsabilidade no enfrentamento deste problema (JUNIOR; TOBIAS; TEIXEIRA, 2019).

A Política Nacional de Saúde Mental é um exemplo de ação governamental, administrada pelo Ministério da Saúde, que agrupa estratégias e normas adotadas para organizar a atenção aos sujeitos com necessidades de cuidados específicos da saúde mental, relacionados aos transtornos mentais, como a esquizofrenia, depressão, ansiedade, transtorno obsessivo-compulsivo, transtorno afetivo bipolar e pessoas com quadro dependência de substâncias psicoativas. O atendimento e acolhimento das demandas apresentadas por esse grupo específico, é uma estratégia de atenção fundamental para o planejamento de intervenções farmacológicas, identificar as necessidades assistenciais e criar métodos terapêuticos para o alívio do sofrimento conforme cada caso apresentado. É válido ressaltar que o sujeito em situação de crise pode ser acolhido em qualquer Rede de Atenção

Psicossocial de forma integral e gratuita (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2018; MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2019a).

2.2 CONTEXTO ACADÊMICO E DEMANDAS PSIQUÍCAS DE ESTUDANTES

O ingresso em uma universidade pode ser definido como um momento de satisfação para o estudante, devido a oportunidade e possibilidade de concretizar a sua formação profissional. Porém, mesmo que o estudante esteja motivado pela busca do seu diploma, não representa que ele esteja totalmente preparado para percorrer o caminho até essa conquista. Adaptar ao novo ambiente, as relações interpessoais, as demandas relacionadas ao curso e as questões emocionais, são um dos primeiros desafios a serem vencidos pelo graduando. O universo acadêmico corresponde a uma fase de grandes mudanças na vida do indivíduo, sendo elas responsáveis por diversas situações estressantes, como o distanciamento da família, relacionamentos amorosos, gerenciamento da vida financeira e decisão sobre prioridades. Tais fatores estressores podem aumentar progressivamente, uma vez que, em cada etapa da graduação surgem novas demandas que exigem o desenvolvimento de competências e habilidades por parte dos estudantes (COULON, 2017; LEÃO *et al.*, 2018).

As mudanças frequentes na vida universitária, podem gerar o aparecimento de Transtornos Mentais Comuns, referentes a estado menos grave de transtorno mental que incluem sintomas como, insônia, esquecimento, irritabilidade, fadiga, dificuldade na tomada de decisões e concentração, queixas de falta ou excesso de apetite, cefaleia e tremores. Os Transtornos Mentais Comuns podem ser predominantes desde o ingresso do sujeito no ensino superior, e são mais frequentes entre os graduandos da área da Saúde, uma vez que, em sua rotina acadêmica, lidam de forma mais aproximada com o sofrimento e a dor (ANDRADE *et al.*, 2016; VIZZOTO; JESUS; MARTINS, 2017; MENDES; MARTINO, 2018).

Outro exemplo de fator acadêmico relacionado à saúde mental deste grupo é o período da graduação no qual o discente se encontra. O período do curso é dividido em três importantes momentos: o inicial definido pela passagem do ensino médio para o Ensino Superior; o intermediário, em que iniciam os estágios e o primeiro contato com a atuação profissional; e o final, definido pelo desligamento do papel de estudante e inserção no mercado de trabalho. Cada momento é marcado por diferentes demandas, que reúnem aspectos característicos da vida acadêmica, como, o nível de exigências em relação a

formação, alta carga horária de estudos, a adaptação a um novo cotidiano, estratégias de estudo, novos hábitos alimentares e de sono, e novos cronogramas de rotina diária. Todos esses aspectos podem ser destacados como pontos estressores, pois exigem que o graduando crie novo repertório comportamental para conseguir enfrentar satisfatoriamente tais exigências. Havendo um déficit nas habilidades e competências, é possível que estes estressores estejam presentes com maior intensidade na vida do aluno (ARIÑO; BARDAGI, 2018; GRANER; CERQUEIRA, 2017; CESTARI *et al.*, 2017).

De acordo com a Associação Nacional dos Dirigentes das Instituições Federais de Ensino Superior no Brasil (ANDIFES), cerca de 83% dos universitários brasileiros já enfrentaram algum conflito de ordem emocional, um aumento de 3% em relação ao outro estudo realizado no ano de 2016. A ansiedade, estresse, depressão, pânico e sensação de desamparo são as situações mais recorrentes nos relatos dos alunos, seguida pela ideação suicida, que de 4% no ano de 2016, passou para 11% em 2019. Os sintomas depressivos e o suicídio encontram-se cada vez mais presentes na sociedade, afetando o sujeito independente da faixa etária, classe socioeconômica, raça, cultura, sexo ou espaço geográfico (FONAPRACE, 2019).

Embora nenhum acontecimento, episódio ou patologia possa prever o autoextermínio, existem algumas subjetividades e vulnerabilidades que tornam alguns indivíduos mais propensos a executar esse ato. Em universitários, o pensamento suicida pode se apresentar pela transição da adolescência para idade adulta ou pelas dificuldades vivenciadas na vida acadêmica. O suicídio é o segundo motivo de morte entre os universitários perdendo apenas para casos de mortes por complicações de quadros clínicos de saúde. Aspectos como impulsividade, desesperança, agressividade, dificuldades de comunicação e a falta de pertencimento a um grupo social, são fatores que podem desencadear a ideação suicida. Outros aspectos como consumo de álcool, orientação sexual, prática religiosa, comportamento suicida entre parentes e amigos e sintomas depressivos, têm sido considerados outros fatores que contribuem para essa ideação. (DOS SANTOS *et al.*, 2017; DE PAULA; DA ROCHA, 2019; COSTA *et al.*, 2020).

A adaptação a vida acadêmica está ligada a uma fase do desenvolvimento psicossocial juvenil, caracterizada como uma fase de criação de novos papéis sociais, criando um cenário de vulnerabilidade. No contexto universitário, os estudantes vivenciam em alguma fase algum conflito que serve como uma espécie de estímulo para a sua evolução. Durante cada fase existe o potencial de crescimento pessoal alto, como também, o grande risco de fracassos. Diante disso, se o sujeito enfrentar com satisfação o conflito, supera-se o estágio

com maior resiliência, que lhe servirá para o restante das etapas de sua vida. Caso não ocorra a superação desses conflitos de maneira eficaz, o estudante também poderá não desenvolver as habilidades necessárias para o enfrentamento com sucesso dos desafios futuros da sua vida. Portanto, se cada etapa for bem coordenada, o indivíduo terá um forte senso de domínio, mas sendo mal administrada, o sujeito sentirá a constante sensação de insuficiência em seu desenvolvimento (ERIKSON, 1976; BRUM; TEIXEIRA, 2020).

2.3 ASSISTÊNCIA E CUIDADOS COM A SAÚDE MENTAL DO ESTUDANTE

Frente a mudança de rotina e o novo mundo que se apresenta para o estudante recém-ingressado na faculdade, surge também a necessidade imediata de adaptação a esse novo contexto. Avaliando esse cenário, é importante refletir sobre as possíveis estratégias de acolhimento as angústias vivenciadas por alunos dentro das universidades, possibilitando a eles um suporte para transpor suas dificuldades. A família funcional pode ser considerada inicialmente a primeira rede de apoio a esse sujeito. Esse modelo familiar é percebido como um grupo afetivo, com regras flexíveis, diálogo, porém com limites, que oferecem recursos necessários para o desenvolvimento individual e apoio aos seus membros diante das situações conflituosas (MATTA; LEBRÃO; HELENO, 2017; JANNUCI; GERAB, 2019).

Por outro lado, muitos estudantes não são assistidos de perto pelos seus familiares e enfrentam seus dilemas sem o apoio desse grupo. Diante desse contexto e das demandas apontadas anteriormente, o Ministério da Educação (MEC) em 2007, instituiu o programa nacional de assistência estudantil (PNAES), destacando a importância da presença de pedagogos, psicólogos, psicopedagogos e assistentes sociais, na assistência dos alunos em graduação, principalmente no que refere ao auxílio de questões psicológicas, sociais e de dificuldade na aprendizagem. O Fórum Nacional de Pró-Reitores de Assuntos Comunitários e Estudantis (FONAPRACE), junto a Associação Nacional de Pós-Graduandos (ANPG) são outras grandes personalidades políticas fundamentais para a implantação de uma política de saúde voltadas ao discente do ensino superior, tendo como objetivo principal a discussão de princípios e diretrizes de assistência a esse grupo, a fim de minimizar as ocorrências de adoecimentos dentro das universidades (MEC, 2007; FONAPRACE, 2011; CARLETO *et al.*, 2019).

Os serviços-escola ou as clínicas-escola de Psicologia são métodos já adotados por algumas universidades brasileiras, exercendo um importante papel social, oferecendo principalmente à população economicamente desfavorecida, a acessibilidade aos serviços psicológicos gratuitos. Além disso, podem ser considerados também, uma grande medida de acolhimento aos seus próprios alunos, propiciando acolhimento de suas angústias e promovendo a aplicação dos conhecimentos teóricos à prática clínica. O psicólogo nesse contexto antes de qualquer coisa, opera no lugar de escuta, acolhimento e apoio no enfrentamento de eventuais conflitos emergentes, bem como possibilita o treinamento de alunos diante das mais adversas situações (BLEICHER; OLIVEIRA, 2016).

Os atendimentos nas instituições geralmente são conduzidos por alunos estagiários do 4º período em diante do curso de graduação em Psicologia, sendo todos executados nas dependências da unidade e supervisionados por um profissional devidamente registrado no Conselho Regional de Psicologia e contratado pela universidade. Os atendimentos duram em média de cinquenta minutos havendo revezamento dos estagiários, de segunda a sexta-feira em plantões diários. As sessões podem ser agendadas antecipadamente junto à Recepção da unidade ou em alguns casos solicitada de imediato, caso haja disponibilidade. As supervisões dos atendimentos realizados ocorrem semanalmente, com enfoque teórico-clínico e são conduzidas em grupo ou individualmente. Os procedimentos a serem adotados nos acolhimentos e escuta são variados, podendo limitar-se em apenas uma sessão de pronto-atendimento ou podendo o aluno ser encaminhado para a psicoterapia individual (BLEICHER; OLIVEIRA, 2016; RIBEIRO; RAIESKI; MACHADO, 2019).

3 METODOLOGIA

A presente pesquisa busca compreender os fatores acadêmicos que contribuem para o adoecimento de estudantes cursando a graduação, buscando entender os fatores que levam ao estresse e ansiedade desses alunos e responder à seguinte questão norteadora: Quais os fatores acadêmicos contribuem para o estresse de estudantes do curso de psicologia na Faculdade Ciências da Vida?

3.1 CLASSIFICAÇÃO DA PESQUISA

O processo metodológico para a construção deste trabalho incluiu a formulação de problema, pressupostos, busca e análise de dados e após essas etapas foi realizada a apresentação e discussão dos resultados, e conclusão. A metodologia de análise desenvolvida foi indutiva, que parte de algo privado para uma questão mais ampla, ocorrendo uma generalização do fenômeno estudado. A natureza foi descritiva e exploratória, apresentada como o meio que melhor explica características específicas de um grupo. Esse método facilitou a interpretação e conhecimento da realidade investigada, ou seja, a relação entre fatores acadêmicos e saúde mental de estudantes, possibilitando novas observações sobre este contexto (RODRIGUES, 2019; RAMOS, 2019).

Nesta pesquisa foi relacionada à pesquisa de campo com a realização de uma entrevista semiestruturada. Para realização do estudo, foi realizada análise de pesquisas sobre a temática, sendo incluídos artigos científicos datados entre os anos de 2016 a 2020 pesquisados nas bases de dados *Scientific Electronic Library Online* (Scielo) e Google Acadêmico, incluindo apenas artigos em português. Para o levantamento de artigos foram utilizadas as seguintes palavras chaves: Saúde mental, adoecimento de estudantes, ensino superior, estresse e ansiedade, sendo excluído os que não tinham como tema central a proposta da pesquisa. A análise desses artigos permitiu viabilizar o estudo do tema abordado, possibilitando o conhecimento e a análise de outras ideias já existentes, assim, os dados alcançados nesta pesquisa foram analisados, alinhados e discutidos (BARDIN, 1977; RODRIGUES, 2019; RAMOS, 2019).

3.2 SUJEITOS ENVOLVIDOS

O universo da pesquisa foi constituído por graduandos da Faculdade Ciências da Vida, que após convite por conveniência foi encaminhado via e-mail o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), para manter a ética e sigilo da identidade dos participantes, que após a concordância a assinatura do termo foi enviada de forma virtual, considerando a sua colaboração e vontade de abordar a temática da pesquisa. A pesquisa teve como principal objeto de análise os graduandos do curso de Psicologia, excluindo-se os que não correspondiam a esse grupo.

3.3 COLETA DE DADOS

A coleta de dados foi feita por meio da aplicação de uma entrevista semiestruturada, sendo essa constituída com 10 questões relacionadas ao tema. A entrevista foi aplicada em 7 alunos de diferentes sexos e idades, graduandos de períodos distintos do curso de psicologia da Faculdade Ciências da Vida, em Sete Lagoas/MG. A entrevista abordou as vivências e cobranças dentro da faculdade, junto a sua rotina diária e os fatores emocionais envolvidos neste processo de construção da profissão. O objetivo foi coletar informações e experiências pessoais, buscando abordar os motivos que contribuem para o estresse e ansiedade neste meio. As entrevistas foram gravadas em áudios e transcritas na íntegra para a análise, com tempo médio de 50 a 60 minutos em cada entrevista.

Para fazer a análise dos dados coletados nas entrevistas, foi utilizada a Análise de Conteúdo, que se baseia em avaliar de forma sistemática o material coletado, que possibilita o levantamento de indicadores para análise das informações (BARDIN, 1977). A análise dos dados obtidos em campo foi executada de acordo com a Análise de Conteúdo da autora Bardin (1977), que perpassa por três fases principais, sendo, a pré-análise, a exploração do material e o tratamento dos resultados. A primeira fase consistiu em sistematizar ideias e definir hipóteses e objetivos, na segunda foi realizada a análise de todo conteúdo e a terceira fase foi constituída pela inferência e interpretação.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Nesta etapa, após a coleta de dados, os materiais foram organizados, analisados e discutidos, diante disso, os resultados alcançados serão apresentados. Os participantes foram identificados pelas iniciais dos nomes e suas respectivas idades para a preservação da identidade como preza o TCLE. Por meio das entrevistas a entrevistadora buscou compreender os seus objetivos através da visão de cada participante os fatores acadêmicos percebidos pelos estudantes que contribuem para o adoecimento mental. Para favorecer a compreensão da pesquisa os resultados alcançados foram divididos em categorias, sendo elas: Fatores que contribuem para o adoecimento; Estresse e ansiedade; e Desafios e motivações.

4.1 FATORES QUE CONTRIBUEM PARA O ADOECIMENTO

O período de estudo é uma fase de transição que se apresenta com vários desafios e contrariedades mediante aos processos de ensino trazidos ao logo da vida. É um momento em que ocorrem muitas mudanças e escolhas, principalmente em relação ao que profissional esse estudante será. O adoecimento mental no meio acadêmico é fortemente ligado a uma vivência negativa dentro das experiências como graduandos, o que envolve não somente o meio, mas também o pessoal (ARIÑO; BARDAGI, 2018). Dessa forma, estar nesse meio, traz demandas muitas vezes ainda não enfrentadas, que exigem uma grande transformação pessoal para se alcançar o profissional. Corroborando com os autores, na análise das entrevistas pôde-se perceber que essas transformações veem acompanhadas de cobranças do meio, e também de uma grande cobrança subjetiva, em que o estudante exige de si mesmo conseguir alcançar os objetivos, conforme vemos nos fragmentos de falas:

“A minha maior cobrança é de mim mesma. Pois quero conseguir me formar com um bom aprendizado (E.A.T, 22)”.

“Muita cobrança, acúmulo de tarefas, questões financeiras e outros (G.F.A.V, 23)”.

“Excesso de atividades, planos de aula fora da realidade dos alunos, excesso de cobrança por parte dos professores e conseqüentemente pessoal (I.H.D, 25)”.

“O pior de tudo na faculdade é isso, você ter que trabalhar pra pagar ela e por conta disso não ter tempo para estudar direito (I.R.S, 23)”.

“Acredito que a principal seja as cobranças diárias que vivenciamos na graduação juntamente com a responsabilidade que cresce a cada dia e sempre nos faz exigir mais (K.P.R, 27)”.

“Autocobrança com certeza, me cobro estudar todos os dias e o dia que não estudo sinto que estou falhando como futura psicóloga (L.C.B.A, 22)”.

“...no decorrer você percebe que está dificultando, devido grau de matéria, de atividades, trabalhos, trabalhos em grupo, e me fiz pensar se eu sou capacitada realmente a terminar o curso ou se seria um tempo e dinheiro gasto (M.S.B.G, 24)”.

A graduação é um processo de ensino complexo de grande importância para o desenvolvimento social e uma associação de conhecimentos, que constantemente exige atualizações dentro do que se aprende. Como podemos ver por meio das narrativas sobre as vivências acadêmicas, as cobranças estão cada vez mais presentes, uma cobrança perpassa o meio e se confronta com o pessoal. A vida acadêmica demanda mudanças na rotina, novos vínculos interpessoais, e neste caso em específico de futuros psicólogos, é necessário o autoconhecimento, o lidar com o sofrimento do outro, entre outras questões (MURAKAMI *et*

al., 2019). Todo esse contexto, junto às cobranças podem gerar problemas emocionais como o estresse e a ansiedade, como nos mostra os fragmentos de falas:

“Ansiedade, estresse com grupos de trabalhos e algum problema pessoal sempre acaba afligindo o aluno (E.A.T, 22)”.

“...ansiedade, estresse, fadiga/esgotamento, desânimo e outros (G.F.A.V, 23)”.

“... muita pressão, dá estresse e ansiedade (I.R.S, 23).”

“Em colegas eu percebo, exaustão, estresse, irritabilidade, ansiedade (L.C.B.A, 22)”.

“...fui observando que meu nível de ansiedade e estresse foi aumentando, devido várias questões, diretas e indiretamente da faculdade... Fora a alimentação e o sono que acaba desregulando... (M.S.B.G, 24)”.

Dentre os entrevistados foi perceptível que toda busca de conhecimento provoca um movimento direto na zona de conforto, gerando pressões e posicionamentos. Dentre os 7 entrevistados, somente 1 não recebe o apoio familiar isso é apontado por ele como um grande fator negativo para lidar com a pressão universitária, o que corrobora com MATTA *et al.* (2017), que aponta a importância do apoio familiar para os universitários. Em relação às questões financeiras, a necessidade de trabalhar para custear a faculdade, foi um fator apresentado por todos os participantes como contribuinte para o estresse e a ansiedade. O acúmulo de funções favorece ainda a manutenção de uma rotina desregulada, interferindo também no sono e na alimentação (COULON, 2017).

4.2 O ESTRESSE E A ANSIEDADE

O estresse é uma resposta física do nosso corpo frente a uma situação de ataque, no universo acadêmico pode ser provocado pelas interações com o meio podendo levar ao adoecimento mental, como transtornos de ansiedade e humor. De acordo com o nível de estresse o aluno pode apresentar diminuição da concentração e aprendizado, e conseqüentemente uma lacuna na formação profissional (MURAKAMI *et al.*, 2019). A ansiedade pode advir de uma preocupação intensa e persistente, de forma que, neste contexto traz prejuízos significativos para os estudantes, que apresentam uma grande cobrança pessoal e social, e como consequência seu descontrole interfere nos rendimentos acadêmicos. O estresse e a ansiedade são necessários em certos níveis, sendo natural, servindo assim de

motivação e impulso para se alcançar algo, o problema está no excesso e descontrole dos mesmos (SILVA, 2019). Em uma escala de 0 a 10 os entrevistados foram questionados o quanto se sentiam ansiosos e estressados, sendo zero o nível mínimo de ansiedade e estresse e 10 o nível máximo. De acordo com as falas dos entrevistados, esses se reconheciam em um alto nível de estresse e ansiedade, conforme falas a seguir:

“Eu diria que 8 para ansiosa. Estresse não daria 8 pois sou uma pessoa tranquila, mas, já cheguei a um nível alto em vista do costume ser (E.A.T, 22)”.

“Já extrapolei, estou no 10, ansiosa e super estressada (G.F.A.V, 23).”

“Na medida que fui passando de período, essa pontuação aumentava, acho que entrei com 4 e hoje me dou 9 (M.S.B.G, 24)”.

Dentre os entrevistados, a média de níveis de estresse e ansiedade girou em torno de 8 e 10, o que leva a constatar que um nível elevado, que como vimos, levam a outras situações e afetam o desenvolvimento da aprendizagem. Esses resultados confirmam e evidenciam a necessidade de promoção de saúde neste meio universitário e suas peculiaridades. Mostrando a necessidade de se ampliar os conhecimentos sobre aspectos de bem estar e saúde mental de acadêmicos (MURAKAMI *et al.*, 2019). Silva (2019), confirma essas questões, ressaltando o quanto esses níveis altos de estresse e ansiedade afastam os alunos do curso, prejudicando seu desempenho e formação profissional. Sobre conseguir passar os obstáculos para a construção profissional, os entrevistados afirmam que é uma busca importante, conforme vemos nos fragmentos de falas, servindo de motivação para futuros universitários:

“...lutem até o fim e não desistam, mesmo com todas as dificuldades, no final da certo (I.H.D, 25)”.

“Diria para a pessoa se dedicar muito e viver tudo isso com mais leveza e no seu tempo (K.P.R, 27).”

“Não se matem pela graduação, coloquem a saúde de vocês em primeiro lugar SEMPRE. Faça o que for possível fazer, tire a nota que for possível, o que vale verdadeiramente é o aprendizado que está dentro de você e não uma nota (L.C.B.A,22).”

O ambiente universitário é cheio de gatilhos, traz medos, inseguranças e desafios frente as avaliações, trabalhos e pressões. Para melhor superação de tais adversidades, foi apontando pelos estudantes, a importância de estar envolvido no meio, participar do que é proposto, sem se pautar em tirar as melhores notas para estar no primeiro lugar. Ressaltando a importância do autoconhecimento, conhecer os próprios processos, ter uma rotina de dedicação respeitando seus limites.

4.3 DESAFIOS E MOTIVAÇÕES

A escolha da profissão é algo pessoal, motivados por vários fatores. No caso da escolha pelo curso de Psicologia, alguns pensam em ajudar pessoas, outros já pensam mais em agregar no mercado e há também quem diz ter optado pelo curso por se identificar com a futura profissão. Conforme já discutido no referencial teórico, a passagem do ensino médio para a universidade não é um processo fácil e traz consigo várias questões, sendo uma delas a indecisão acerca da escolha do curso. Durante a graduação, o aluno irá confirmar, ou não, o acerto em relação à escolha profissional. Nas entrevistas, uma questão verificada foi que, diante de situações desafiadoras, a indecisão acerca da escolha se fazia presente, de forma que os alunos passam a questionar a continuidade ou não do curso, conforme vemos nos seguintes fragmentos:

“Sim, já pensei em desistir em vários momentos! Inclusive cheguei a trancar o curso, entretanto, sempre fui apaixonada pela profissão e consegui me reorganizar (G.F.A.V, 23).”

“Já pensei em desistir sim, “tava” muito cansada, muito puxado (I.R.S, 23).”

“Pensei em desistir principalmente quando não estava tendo êxito em alguma disciplina e isso me gerava frustrações e incerteza me fazendo questionar se havia escolhido o curso certo (K.P.R, 27).”

“...já pensei em desistir do curso por problemas ligados a ansiedade também (L.C.B.A, 22).”

Embora o desistir do curso tenha sido uma opção para os entrevistados frente às cobranças e pressões ao qual vivenciam, para esses o que prevaleceu frente aos desafios foram as motivações de se formar e ser um profissional. Diante da busca por conseguir manter o curso, existem desafios externos como tarefas do dia-a-dia, o trabalho, os afazeres diários, bem como a conciliação com o convívio familiar e social. Durante o processo, o amadurecimento também foi apontado como importante para as motivações. A seguir, nas falas dos entrevistados, vemos a importância do atendimento e apoio psicológico para esses graduandos:

“... o atendimento psicológico deveria ser acessível para todos os estudantes, pois vejo que é extremamente importante na vida de qualquer pessoa e infelizmente muita das vezes ao conciliar com o valor das mensalidades torna-se inacessível manter esse atendimento (G.F.A.V, 23).”

“...seria um grande apoio a disponibilidade de atendimentos psicológicos dentro da faculdade exclusivo para nós alunos (K.P.R, 27).”

“...não é um processo simples, pelo contrário é muito complexo e um eterno encontro consigo mesmo, é preciso se reerguer e se reinventar a todo momento. O suporte psicológico é muito importante (M.S.B.G, 24).”

Os atendimentos psicológicos para os universitários de psicologia contribuem para os graduandos de duas maneiras: a primeira; para si como pessoa, sendo um acompanhamento que oferece suporte e escuta para ajudar em suas ressignificações e a lidar com todo esse processo de mudanças, pressões e cobranças para se tornar um profissional; e segundo; como meio de treino e aproximação com a prática. As duas formas contribuem para a qualificação profissional, uma vez que a psicoterapia pessoal é imprescindível para a formação, é um modo de compreender as vivências práticas, os desafios envolvidos e a experiência da teoria com a prática (ANJOS *et al.*, 2017).

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir dos resultados presentes nesta pesquisa verificou-se que as cobranças extremas no meio acadêmico direcionam os graduandos a níveis de estresse e ansiedade desencadeando assim menos envolvimento com o aprendizado e a possíveis adoecimentos mentais. Os entrevistados relatam suas vivências e transformações, colocando a autocobrança como desencadeador também de adoecimentos, ressaltando que as qualidades subjetivas também influenciam no meio onde se está inserido.

O ambiente acadêmico proporciona transformações e aprendizagens necessárias a formação, porém todo esse contexto de cobranças, autocobranças e pressões merece a devida atenção, pois, podem desencadear situações mais graves de adoecimento mental. Para aprimorar com os cuidados com a saúde mental dos estudantes, foi apontado, como ponto importante o auxílio e acolhimento psicológico para com os alunos dentro das universidades, visando à diminuição do estresse e ansiedade e conseqüentemente gerando mais qualidade de vida para os graduandos.

O estudo agregou para o levantamento desta temática ampliando essas realidades dos fatores acadêmicos percebidos por estudantes no processo de formação. Contudo, reforça a importância e necessidade de aumentar o conhecimento sobre esses fatores, permitindo assim, um planejamento adequado e eficiente nas medidas institucionais de promoção de saúde mental. Sugere-se a realização de outras pesquisas voltadas para esse universo acadêmico com

o intuito de entender as consequências físicas causadas devido ao estresse e a ansiedade em graduandos.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ANDRADE, Andrade dos Santos, TIRABOSCHI, Gabriel Arantes, ANTUNES, Natália Amaral, VIANA, Paulo Vinícius Bachette Alves, ZANOTO, Pedro Alves, CURILLA, Rafael Trebi. **Vivências acadêmicas e sofrimento psíquico de estudantes de psicologia.** *Psicologia: ciência e profissão*, 36(4), 831-846. 2016. Disponível: <<http://www.scielo.br/pdf/pcp/v36n4/1982-3703-pcp-36-4-0831.pdf>>. Doi: <http://dx.doi.org/10.1590/1982-3703004142015>. Acesso em: 02 de mar. 2020.

ARIÑO, Daniela Ornellas; BARDAGI, Marúcia Patta. **Relação entre Fatores Acadêmicos e a Saúde Mental de Estudantes Universitários.** *Revista Psicologia em Pesquisa*, 12(3). 2018. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S198212472018000300005&lng=pt&nrm=iso>. Doi: <http://dx.doi.org/10.24879/2018001200300544>. Acesso em: 19 de fev. 2020.

BARDIN, Laurence. **Análise de conteúdo.** Lisboa: edições, v. 70, p. 225, 1977. Acesso em: 14 de fev. 2020.

BLEICHER, Taís; OLIVEIRA, Raquel Campos Nepomuceno de. **Políticas de assistência estudantil em saúde nos institutos e universidades federais.** *Psicologia Escolar e Educacional*, 20(3), 543-549, 2016. Disponível em: <https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1413-85572016000300543&script=sci_abstract&tlng=pt>. Doi: <https://doi.org/10.1590/2175-3539201502031040>. Acesso em: 30 de mar. 2020.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Saúde Mental: O Que É, Doenças, Tratamentos E Direitos. O que é a Política Nacional de Saúde Mental?** 2019. Disponível em: <<https://saude.gov.br/saude-de-a-z/saude-mental>>. Acesso em: 27 de mar. 2020.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Mortalidade.** 2019. Disponível em: <<https://www.saude.gov.br/saude-de-a-z/mortalidade>>. Acesso em: 27 de mar. 2020.

BRUM, Evanisa Helena Maio; TEIXEIRA, Marco Antonio Pereira. **Adaptação Acadêmica de Alunos de Psicologia ao Ensino Superior: Proposta de Intervenção e Avaliação.** *Revista Psicologia & Saberes*, 9(14), 41-5, 2020. Disponível em: <<https://revistas.cesmac.edu.br/index.php/psicologia/article/view/1095>>. Doi: <https://doi.org/10.3333/rps.v9i14.1095>. Acesso em: 04 de abr. 2020.

CARLETO, Cíntia Tavares; CORNÉLIO, Pereira Mendes Cornélio; NARDELLI, Gaudenci Giovanna; GAUDENCI, Eliana Maria; HAAS, Vanderlei José; PEDROSA, Leila Aparecida Kauchakje. **Saúde e qualidade de vida de universitários da área da saúde.** *Revista Família, Ciclos de Vida e Saúde no Contexto Social*, 7(1), 53-63, 2019. Disponível em:

<<http://seer.ufm.edu.br/revistaeletronica/index.php/refacs/article/view/2966>>. Doi: 10.18554/refacs.v7i1.2966. Acesso em: 04 de abr. 2020.

CARLETO, Cíntia Tavares; DE MOURA, Raysa Cristina Dias; SANTOS, Virgínia Souza; PEDROSA, Leila Aparecida Kauchakje. **Adaptação à universidade e transtornos mentais comuns em graduandos de enfermagem**. Revista Eletrônica de Enfermagem, 20, 2020. Disponível em: <<https://www.fen.ufg.br/revista/v20/pdf/v20a01.pdf>>. Doi: <https://doi.org/10.5216/ree.v20.43888>. Acesso em: 27 de fev. 2020.

CESTARI, Ribeiro Feitosa; BARBOSA, Victor; FLORÊNCIO, Sampaio; PESSOA, Vera Lúcia Mendes de Paula; MOREIRA, Thereza Maria Magalhães. **Estresse em estudantes de enfermagem: estudo sobre vulnerabilidades sociodemográficas e acadêmicas**. Acta Paulista de Enfermagem, 30(2), 190-196, 2017. Disponível em: <<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7228673>>. Doi: 10.18800/psico.202001.003. Acesso em: 02 de abr. 2020.

COSTA, Deyvison Soares da; MEDEIROS, Natany de Souza Batista; CORDEIRO, Rayane Alves; FRUTUOSO, Everton de Souza; LOPES, Johnnatas Mikael; MOREIRA, Simone da Nóbrega Tomaz. **Sintomas de Depressão, Ansiedade e Estresse em Estudantes de Medicina e Estratégias Institucionais de Enfrentamento**. Revista Brasileira de Educação Médica, 44(1), 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0100-55022020000100223&script=sci_arttext>. Acesso em: 7 de mai. 2020.

COULON, Alain. **O ofício de estudante: a entrada na vida universitária**. Educação e Pesquisa, 43(4), 1239-1250, 2017. Disponível em: <https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1517-97022017000401239&script=sci_arttext&tlng=pt>. Doi: <http://dx.doi.org/10.1590/s1517-9702201710167954>. Acesso em: 04 de abr. 2020.

DE PAULA ARCHANJO, Viviane; DA ROCHA, Fátima Niemeyer. **Estresse Acadêmico e o olhar da Psicologia Positiva**. Revista Mosaico, 10(1), 2019. Disponível em: <<http://editora.universidadedevassouras.edu.br/index.php/RM/article/view/1754>>. Disponível em: <<http://www.andifes.org.br/wp-content/uploads/2019/05/V-Pesquisa-do-Perfil-Socioecon%C3%B4mico-dos-Estudantes-de-Gradua%C3%A7%C3%A3o-das-Universidades-Federais-1.pdf>>. Acesso em: 29 de mar. 2020. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0100-55022015000100102>. Doi: <http://dx.doi.org/10.1590/1981-52712015v39n1e01492013>. Acesso em: 09 de mar. 2020.

DE SOUZA FILHO, Paulo Roberto Taborda; CÂMARA, Sheila Gonçalves. **Evidências de validade da Escala de Estresse em Estudantes para universitários brasileiros**. Revista de Psicología, 38(1), 65-86, 2020. Disponível em: <<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7228673>>. Doi: 10.18800/psico.202001.003. Acesso em: 02 de abr. 2020.

DOS SANTOS, Hugo Gedeon Barros; MARCON, Samira Reschetti; ESPINOSA, Mariano Martínez; BAPTISTA, Makilin Nunes; DE PAULO, Paula Mirianh Cabral. **Fatores associados à presença de ideação suicida entre universitários**. Revista Latino-Americana de Enfermagem, 25, e2878, 2017. Disponível em:

<http://www.scielo.br/pdf/rlae/v25/pt_0104-1169-rlae-25-e2878.pdf>. Doi: <http://dx.doi.org/10.1590/1518-8345.1592.2878>. Acesso em: 24 de mar. 2020.

ERIKSON, Erik H.; CABRAL, Álvaro. **Identidade, Juventude e Crise**. Rio de Janeiro: Zahar editores, 1976. Acesso: 28 de mar. 2020.

FERNANDES, Raúl Cesar Gouveia; JANNUCCI, Láis Freitas; GERAB. **Leitura E Rendimento Acadêmico Na Transição Para A Universidade: Um Estudo De Campo**. Notandum, (51), 127-148, 2019. Disponível em: <<http://periodicos.uem.br/ojs/index.php/notandum/article/view/50128>>. Doi: <https://doi.org/10.4025/notandum.vi51.50128>. Acesso em: 08 de abr. 2020.

FERREIRA, Fernanda Maria Príncipe Bastos; BRITO, Irma da Silva; SANTOS, Margarida Reis. **Programas de promoción de la salud en la enseñanza superior: revisión integrativa de literatura**. Revista Brasileira de Enfermagem, 71, 1714-1723, 2018. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/reben/v71s4/pt_0034-7167-reben-71-s4-1714.pdf>. Doi: <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2016-0693>. Acesso em: 12 de mai. 2020.

FONAPRACE - Fórum Nacional de Pró-Reitores de Assuntos Comunitários e Estudantis. **Perfil Socioeconômico e Cultural dos Estudantes de Graduação das Universidades Federais** Brasileiras. Brasília, 2011. Disponível em: <<http://www.andifes.org.br/wp-content/uploads/2019/05/V-Pesquisa-do-Perfil-Socioecon%C3%B4mico-dos-Estudantes-de-Gradua%C3%A7%C3%A3o-das-Universidades-Federais-1.pdf>>. Acesso em: 29 de mar. 2020

FONAPRACE - Fórum Nacional de Pró-Reitores de Assuntos Comunitários e Estudantis. **V Pesquisa Do Perfil Socioeconômico E Cultural Dos Estudantes De Graduação Das Instituições Federais De Ensino Superior Brasileiras**. Brasília, 2019. Disponível em: <<http://www.andifes.org.br/wp-content/uploads/2019/05/V-Pesquisa-do-Perfil-Socioecon%C3%B4mico-dos-Estudantes-de-Gradua%C3%A7%C3%A3o-das-Universidades-Federais-1.pdf>>. Acesso em: 29 de mar. 2020.

FREIRES, Leogildo Alves; SOUSA, Erlândio Andrade de., LOURETO, Gleidson Diego Lopes; MONTEIRO, Renan Pereira; GOUVEIA, Valdiney Veloso. **Estresse Acadêmico: Adaptação e evidências psicométricas de uma medida**. Psicologia em Pesquisa, 12(3), 22-32, 2018. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S198212472018000300003&script=sci_abstract&tlng=en>. Doi: <http://dx.doi.org/10.24879/2018001200300532>. Acesso em: 30 de mar. 2020.

GAINO, Loraine Vivian; SOUZA, Jacqueline de; CIRINEU, Cleber Tiago; TULIMOSKY, Talissa Daniele. **O conceito de saúde mental para profissionais de saúde: um estudo transversal e qualitativo**. SMAD. Revista eletrônica saúde mental álcool e drogas, 14(2), 108-116, 2018. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1806-69762018000200007>. Doi: <http://dx.doi.org/10.11606/issn.1806-6976.smad.2018.149449>. Acesso em: 10 de mai. 2020.

GOMES, Lidiane Florentino & CALIXTO, Mayara Ferreira (2019). **Saúde mental e ensino superior: a relação da universidade com o surgimento e/ou agravamento de sofrimento mental em estudantes universitários**. Faculdade Cesmac Do Sertão. Palmeira Dos Índios – Al

2019/02. Disponível em:

<<https://ri.cesmac.edu.br/bitstream/tede/561/1/Sa%C3%BAde%20mental%20e%20ensino%20superio%20-%20a%20rela%C3%A7%C3%A3o%20da%20universidade%20com%20o%20surgimento%20de%20agravo%20de%20sofrimento%20mental%20em%20estudantes%20universit%C3%A1rios.pdf>>. Acesso em: 11 de out. 2020.

GONÇALVES, Angelica Martins de Souza; WERNET, Mônica; COSTA, Carolina dos Santos Cardoso da; SILVA JÚNIOR, Fernando José Guedes da; MOURA, Adaene Alves Machado de; PILLON, Sandra Cristina. **Uso de álcool, tabaco e maconha: repercussões na qualidade de vida de estudantes.** Escola Anna Nery, 24(2), 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S14181452020000200220&script=sci_arttext&tlng=pt>. Doi: <http://dx.doi.org/10.1590/2177-9465-ean-2019-0284>. Acesso em: 04 de abr. 2020.

GONÇALVES, Dâmaris Versiani Caldeira; BRITO, Luana Camargo; CARVALHO, Matheus Ferreira de; SAMPAIO, Cristina Andrade. **Percepção sobre o adoecimento entre estudantes de cursos da área da saúde.** Rev. bras. educ. méd, 102-111, 2019. Disponível em: <https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0100-55022015000100102&script=sci_arttext&tlng=es>. Doi: <http://dx.doi.org/10.1590/1981-52712015v39n1e01492013>. Acesso em: 8 de mai. 2020.

GRANER, Karen Mendes; CERQUEIRA, Ana Teresa de Abreu Ramos. **Revisão integrativa: sofrimento psíquico em estudantes universitários e fatores associados.** Ciência & Saúde Coletiva, 24, 1327-1346, 2017. Disponível: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232019000401327>. Doi: <http://dx.doi.org/10.1590/1413-81232018244.09692017>. Acesso em: 03 de mar. 2020.

JUNIOR, Mauri Gonçalves; TOBIAS, Gabriela Camargo; TEIXEIRA, Cristiane Chagas. **Saúde Mental Na Atenção Primária À Saúde.** Revista de Atenção à Saúde, 17(60), 2019. Disponível em: <http://seer.uscs.edu.br/index.php/revista_ciencias_saude/article/view/5582>. Doi: 10.13037/ras.vol17n60.5582. Acesso em: 27 de mar. 2020.

LEÃO, Andrea Mendes; GOMES, Ileana Pitombeira; FERREIRA, Marcelo José Monteiro; CAVALCANTI, Luciano Pamplona de Góes. **Prevalência e fatores associados à depressão e ansiedade entre estudantes universitários da área da saúde de um grande centro urbano do Nordeste do Brasil.** Revista brasileira de educação médica, 42(4), 55-65, 2018. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0100-55022018000400055&script=sci_arttext>. Doi: <https://doi.org/10.1590/1981-52712015v42n4rb20180092>. Acesso em: 12 de mar. 2020.

MATTA, Cristiane Maria Barra da; LEBRÃO, Susana Marraccini Giampietri; HELENO, Maria Geralda Viana. **Adaptação, rendimento, evasão e vivências acadêmicas no ensino superior: revisão da literatura.** Psicologia Escolar e Educacional, 21(3), 583-591, 2017. Disponível em: <https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1413-85572017000300583&script=sci_arttext>. Doi: <http://dx.doi.org/10.1590/2175-353920170213111118>. Acesso em: 16 de abr. 2020.

MEC - Ministério da Educação. Gabinete Do Ministro. **Portaria Normativa no. 39, de 12 de dezembro de 2007.** Institui o Programa Nacional de Assistência Estudantil - PNAES.

Recuperado: 15 jan. 2015. Disponível:

<http://portal.mec.gov.br/arquivos/pdf/portaria_pnaes.pdf>. Acesso em: 29 de mar. 2020.

MENDES, Sandra Soares; DE MARTINO, Milva Maria Figueiredo. **Fatores de estresse acadêmico**. In Congresso Científico da Faculdade de Enfermagem da UNICAMP (No. 1), 2018. Disponível em:

<<https://econtents.bc.unicamp.br/eventos/index.php/ccfenf/article/view/31>>. Doi:

<https://doi.org/10.20396/ccfenf1201831>. Acesso em: 03 de abr. 2020.

MINISTÉRIO DA SAÚDE – Brasília, DF. **Saúde do Trabalhador e da Trabalhadora**.

Cadernos de Atenção Básica, nº 41, 2018. Disponível em:

<http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/cadernoab_saude_do_trabalhador.pdf

>. Acesso em: 4 de mai. 2020.

MURAKAMI, Karolina, PANÚNCIO-PINTO, Maria Paula, DOS SANTOS, Jair Licio Ferreiroira, & DE ALMEIDA TRONCON, Luiz Ernesto (2019). **Estresse psicológico em estudantes de cursos de graduação da área da saúde**. Revista de Medicina, 98(2), 108-113.

Disponível em: <<https://www.revistas.usp.br/revistadc/article/view/154121/153059>>. Doi:

doi: <http://dx.doi.org/10.11606/issn.1679-9836.v98i2p108-113>. Acesso em: 13 de out. 2020.

OPAS – Organização Pan-Americana da Saúde. **Saúde do Trabalhador**. 2019. Disponível em: https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=378:saude-do-trabalhador&Itemid=685>. Acesso em: 07 de mai. 2020.

ONOCKO-CAMPOS, Rosana Teresa. **Saúde mental no Brasil: avanços, retrocessos e desafios**. Cadernos de Saúde Pública, 35, e00156119, 2019. Disponível em:

<<https://scielosp.org/article/csp/2019.v35n11/e00156119/>>. Doi:

<https://doi.org/10.1590/0102-311x00156119>. Acesso em: 26 de mar. 2020.

RIBEIRO, Elaine Rossi; RAIESKI, Bruna Santi; MACHADO, Vinícius Kletemberg. **Saúde E Autocuidado Ante A Situações De Estresse Durante A Formação Acadêmica**. Revista Contexto & Saúde, 19(37), 87-97, 2019. Disponível em:

<<https://revistas.unijui.edu.br/index.php/contextoesaude/article/view/9121>>.

Doi: <https://doi.org/10.21527/2176-7114.2019.37.87-97>. Acesso em: 03 de abr. 2020.

RODRIGUES, Francisco Welde Araújo; RAMOS, Aretuza Bezerra Brito. **Metodologia científica: análise e reflexão sobre a percepção dos graduandos**. International journal education and teaching (PDVL) ISSN 2595-2498, 2019, 2.1: 47-60. Disponível em:

<<https://ijet-pdvl.com/index.php/pdvl/article/view/90/109>>. Doi:

<https://doi.org/10.31692/2595-2498.v2i1.84>. Acesso em: 16 de fev. 2020.

SARMENTO, Patricia Carvalho; MACIEL, Paula Estaite; SILVEIRA, Sabrina Colela da FERRAZZO, Simone dos Santos; BOSSELE, Rafael Zanoni. **A importância da psicoterapia pessoal para estudantes de psicologia**. N. 11 (2017): Anais Da Xi Mostra De Iniciação Científica Do Cesuca - 2017 / Artigo Psicologia. Disponível em: <

<http://ojs.cesuca.edu.br/index.php/mostrac/article/view/1340>>. Acesso em: 05 de out. 2020.

SILVA, OSÉAS OLIVEIRA DA. **Ansiedade E Envolvimento Acadêmico: Um Estudo Com Acadêmicos De Psicologia**. 2019. Disponível em:

<<https://repositorio.ufpb.br/jspui/handle/123456789/18044>>. Acesso em: 4 de out. 2020.

VIZZOTTO, Marília Martins; JESUS, Saul Neves de; MARTINS, Alda Calé. **Saudades de casa: indicativos de depressão, ansiedade, qualidade de vida e adaptação de estudantes universitários.** Revista Psicologia e Saúde, 9(1), 59-73, 2017. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2177-093X2017000100004>. Doi: <http://dx.doi.org/10.20435/pssa.v9i1.469>. Acesso em: 12 de mar. 2020.