

CENTRO UNIVERSITÁRIO UNIDADE DE ENSINO SUPERIOR DOM BOSCO  
CURSO PSICOLOGIA

**DANIELE DA SILVA**

**SOFRIMENTO PSÍQUICO E AS DEMANDAS ACADÊMICAS  
UNIVERSITÁRIAS.**

São Luís  
2022

**DANIELE DA SILVA**

**SOFRIMENTO PSÍQUICO E AS DEMANDAS ACADÊMICAS  
UNIVERSITÁRIAS.**

Trabalho de conclusão de curso apresentada ao Curso de Psicologia do Centro Universitário Unidade de Ensino Superior Dom Bosco como requisito parcial para obtenção do grau de Bacharel em Psicologia.

Orientadora: Prof. Me. Maria Emília  
Miranda Alvares.

São Luís

2022

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)  
Centro Universitário – UNDB / Biblioteca

Silva, Daniele da

Sufrimento psíquico e as demandas acadêmicas universitárias. / Daniele da Silva. \_\_ São Luís, 2022.  
51 f.

Orientadora: Profa. Ma. Maria Emília Miranda Alvares  
Monografia (Graduação em Psicologia) - Curso de Psicologia – Centro Universitário Unidade de Ensino Superior Dom Bosco – UNDB, 2022.

1. Saúde mental. 2. Sofrimento psíquico. 3. Demandas acadêmicas. 4. Estudantes universitários. I. Título.

CDU 159.973

**DANIELE DA SILVA**

**SOFRIMENTO PSÍQUICO E AS DEMANDAS ACADÊMICAS  
UNIVERSITÁRIAS.**

Trabalho de conclusão de curso apresentada ao Curso de Psicologia do Centro Universitário Unidade de Ensino Superior Dom Bosco como requisito parcial para obtenção do grau de Bacharel em Psicologia.

Aprovada em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

**BANCA EXAMINADORA:**

---

**Prof. Me. Maria Emília Miranda Alvares**

Mestre em Saúde do Adulto

Centro Universitário Unidade de Ensino Superior Dom Bosco (UNDB)

---

**Prof. Me. Gracielle dos Santos Santana**

Mestre em Psicologia

Centro Universitário Unidade de Ensino Superior Dom Bosco (UNDB)

---

**Prof. Me. Valéria Maria Lima Cardoso**

Mestre em Psicologia

Centro Universitário Unidade de Ensino Superior Dom Bosco (UNDB)

## **AGRADECIMENTOS**

Em primeiro lugar agradeço a Deus por ter me ajudado a chegar até aqui e poder realizar esse sonho, uma decisão tomada na oitava série que persistiu ao longo dos anos seguintes, um sonho que por muitas vezes pareceu ser impossível.

Agradeço a minha mãe que quase foi presa tentando receber meu certificado de conclusão do ensino médio para que eu pudesse fazer a matrícula na faculdade, ela que sempre me apoiou e se alegrou por cada pequena conquista ao longo desses anos, ao meu irmão que sempre se dispôs a me ajudar no que pudesse e se arriscava indo me buscar de moto quando precisei pagar cadeira a noite.

Agradeço também a Victor Thiago Monroe Furtado que virou a noite me ensinando os cálculos para a cadeira de probabilidade e estatística, me emprestou o notebook depois que o meu me abandonou, entre tantas outras coisas, muito obrigada por toda ajuda, cuidado e incentivo.

Agradeço as minhas amigas Thayse Martins e Michele Pereira que foram uma benção na minha vida ao longo desses anos, minhas companheiras de apresentações, estágios, desesperos e alegrias, a amizade de vocês tornaram as dificuldades mais fáceis de serem enfrentadas, acredito que serão excelentes profissionais.

Não poderia deixar de agradecer a minha orientadora uma professora maravilhosa que eu conheci logo no primeiro período da faculdade, obrigada pelas orientações e paciência.

“Os homens são felizes em um meio ambiente no qual o comportamento ativo, produtivo, e criativo é reforçado de forma efetiva.” (Skinner, 1969, p.64)

## RESUMO

Ao adentrar na universidade os graduandos se deparam com um contexto totalmente diferente do que estavam acostumados, os discentes precisam realizar várias atividades que não faziam parte do seu repertório, sendo indispensável empregar muitas horas do seu dia, alguns alunos podem se sentir sobrecarregados diante de todas essas demandas, e com isso surgir sentimentos de fracasso, frustração, medo, tristeza e cansaço. Diante do sofrimento psíquico como forma de escapar desses sentimentos alguns recorrem ao uso de álcool, drogas e automutilação. Esse trabalho tem como objetivo investigar como as demandas acadêmicas podem estar relacionadas com o surgimento do sofrimento psíquico nos universitários, bem como os fatores de proteção. Sendo uma pesquisa bibliográfica, de natureza básica, quanto aos seus objetivos é exploratória, de abordagem qualitativa, utilizando como fontes: livros, artigos científicos e teses. Os resultados observados foram que as demandas acadêmicas podem causar sofrimento psíquico, porém diversos fatores podem intensificar esses sentimentos. Hábitos de vida mais saudáveis como: atividade física, boa qualidade de sono e lazer são fatores de proteção. Ao encontrar-se em sofrimento alguns alunos podem chegar a cometer suicídio, visto isso torna-se importante as universidades debaterem a temática para traçar estratégias buscando promoção de saúde para essa população e prevenção ao suicídio.

Palavras-chave: Sofrimento Psíquico. Demandas. Universitários. Saúde Mental.

## **ABSTRACT**

Upon entering the university, undergraduates are faced with a totally different context from what they were used to, students need to carry out several activities that were not part of their repertoire, and it is essential to spend many hours of their day, some students may feel overwhelmed by all these demands, and with that arise feelings of failure, frustration, fear, sadness and tiredness. Faced with psychic suffering as a way to escape these feelings, some resort to the use of alcohol, drugs and self-mutilation. This work aims to investigate how academic demands may be related to the emergence of psychological distress in university students, as well as the protective factors. Being a bibliographical research, of a basic nature, in terms of its objectives, it is exploratory, with a qualitative approach, using as sources: books, scientific articles and theses. The results observed were that academic demands can cause psychological distress, but several factors can intensify these feelings, healthier lifestyle habits such as physical activity, good quality of sleep and leisure are protective factors. When some students find themselves in suffering, they can commit suicide, it is important for universities to discuss the issue to devise strategies seeking health promotion for this population and suicide prevention.

Keywords: Psychic Suffering. demands. College students. Mental health

## LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

AUB	Universidade Aberta do Brasil
CFM	Conselho Federal de Medicina
ENEM	Exame Nacional do Ensino Médio
Fies	Fundo de financiamento ao Estudante do Ensino Superior
FONAPRACE	Fórum Nacional de Pró-Reitores de Assuntos Comunitários e Estudantis
ProUni	Programa Universidade para Todos
SUS	Sistema Único de Saúde
UNDB	Unidade de Ensino Superior Dom Bosco
Reuni	Planos de Reestruturação e Expansão das Universidades Federais
TCC	Trabalho de Conclusão de Curso

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO .....</b>	<b>10</b>
<b>2 O SOFRIMENTO PSÍQUICO NO CONTEXTO ACADÊMICO.....</b>	<b>13</b>
2.1 Ansiedade .....	15
2.2 Procrastinação acadêmica .....	17
2.3 Depressão .....	20
<b>3 AS DEMANDAS NO CONTEXTO UNIVERITÁRIO .....</b>	<b>23</b>
3.1 As demandas e sua relação com sofrimento psíquico no contexto universitário.....	23
3.2 O suicídio no contexto universitário .....	28
<b>4 ESTRATÉGIAS DE INTERVENÇÃO.....</b>	<b>33</b>
4.1 As intervenções e Instituições de Ensino Superior. ....	33
4.2 As possibilidades de intervenções com os discentes.....	36
<b>5 CONSIDERAÇÕES FINAIS .....</b>	<b>40</b>
<b>REFERÊNCIAS.....</b>	<b>43</b>

## 1 INTRODUÇÃO

A saúde mental reflete na qualidade de vida do ser humano, devido a isso, torna-se uma temática frequente em diversas áreas. Pensando nas causas, bem como formas de prevenir e tratar o adoecimento mental, a Organização Mundial de Saúde (OMS, 1948) ao elaborar o conceito de saúde, aborda que é preciso um conjunto de fatores para pensar em um ser humano saudável, dentre eles, está a saúde mental (SEGRE; FERRAZ, 1997).

O sofrimento psíquico pode se apresentar em diferentes níveis e características, tais como ansiedade, depressão, pânico e sintomas somáticos, além de insônia, dores de cabeça e dor nas costas (RIOS *et al*, 2019). Jansen *et al.* (2011) afirmam que os transtornos mentais afetam a saúde do indivíduo, em diferentes áreas da sua vida, impactando nas relações familiares, círculos sociais, trabalho e estudos. Dentre os transtornos mentais, existem os que mais prevalecem na população, chamados de transtornos mentais comuns (TMC) entre eles a depressão não-psicótica, ansiedade e sintomas somatoformes.

Macêdo (2018) com uma visão fenomenológica em seu artigo sobre sofrimento psíquico e cuidados com universitários, traz o que o “sofrimento psíquico é essencial e inerente ao ser humano” e que cada um vai experienciar de forma distinta devido a sua subjetividade, assim diante do sofrimento, o indivíduo pode muitas vezes buscar formas de se livrar ou amenizar os sintomas, sendo que algumas pessoas para ter esse alívio de forma rápida podem utilizar medicação, drogas e até mesmo o suicídio.

Padovani *et al.* (2014) em um estudo para identificar indicadores de vulnerabilidade e bem-estar psicológico em universitários, utilizou uma amostra de 3.587 universitários, sendo eles de ambos os gêneros de seis instituições diferentes. Foi observado que em 783 graduandos, houve a prevalência de estresse em 52,88% desses alunos. Em 709 dos avaliados, 13,54% de prevalência de sintomas ansiosos. E em 1.403 estudantes, equivalente a 39,97% do total, apresentaram sofrimento psíquico significativo. Os dados mostram o número relevante de universitários em sofrimento e a importância de se pensar em proposta de intervenção para essa população.

Ao adentrar no ensino superior, muitas vezes o universitário se depara com uma realidade que não corresponde com as suas expectativas, visto que nesse

novo lugar será demandado muito esforço e dedicação, podendo surgir dúvidas se escolheu ou não o curso certo, além disso, o aluno pode passar por algumas dificuldades, por exemplo, ambientes institucionais competitivos, preocupações com o mercado de trabalho e em alguns casos tem a necessidade de mudar seu local de residência, ficando longe de sua família. Pensando nesse contexto universitário e suas particularidades, surge o seguinte questionamento: as demandas acadêmicas podem ser fator de risco para o desenvolvimento de sofrimento psíquico?

Diante da problemática, foi formulada a hipótese de que as demandas acadêmicas são fatores de risco para o surgimento de sofrimento psíquico nos universitários. Essa pesquisa tem como objetivo geral analisar se as demandas acadêmicas desencadeiam sofrimento psíquico nos universitários e está dividida em três objetivos específicos, sendo eles: a) descrever o que é sofrimento psíquico; b) explorar o que são demandas acadêmicas e as possíveis relações da dinâmica acadêmica e os sintomas psicopatológicos; c) identificar as estratégias utilizadas pelos universitários para manter a saúde mental.

Ao ingressar no ensino superior, o aluno se depara com uma série de novas exigências, desta forma, a ocorrência de sofrimento psíquico afeta sua saúde, a sensação de bem-estar e produtividade, tornando muito mais penoso realizar atividade que antes eram prazerosas e aumentando o número de evasão da graduação (SILVA; COSTA, 2012).

A motivação para essa pesquisa se deu através de experiências durante a graduação, sendo uma delas o estágio básico III, no qual foi proposto pela supervisora o método de rodas de conversa, que foram abertas a todos os estudantes da faculdade, onde foram realizadas de forma remota devido a pandemia da COVID-19. A proposta era abordar o tema sobre ansiedade, assim como ensinar algumas técnicas de relaxamento e durante a conversa, uma participante se emocionou muito ao relatar suas vivências em relação a graduação. Além desse episódio, dentro do contexto acadêmico ao longo dos anos, pude presenciar em diversos momentos na fala dos colegas, suas apreensões sobre trabalhos, provas, prazos e estágios, bem como alguns recorriam a medicamentos para realizar as atividades, com ou sem prescrição médica, muitas vezes afirmando ter desenvolvido ansiedade e até mesmo episódios de ataques de pânico devido a carga imposta por ocupar esse lugar de estudante universitário. O contato com esses casos provocou uma reflexão e preocupação acerca dessas situações e sua importância de ser debatida.

Pensando nisso, compreende-se a relevância de investigar esse fenômeno a fim de entender como ele se desenvolve, seus fatores de riscos, formas de manejo para prevenir suas ocorrências e assim possibilitar que essa trajetória dentro do ensino superior aconteça sem grandes prejuízos a saúde mental do estudante, com isso, diminuir o número de pessoas em sofrimento e adoecidas ingressando no mercado de trabalho. O presente trabalho é uma pesquisa de natureza básica, do ponto de vista quanto aos seus objetivos é exploratória, que de acordo com Gil (2017) esse tipo de pesquisa é mais flexível no seu planejamento, o que vai permitir que sejam considerados diversos aspectos sobre fenômeno que se tem interesse.

Com abordagem qualitativa que segundo Prodanov e Freitas (2013, p.70) “considera a subjetividade do sujeito, onde a utilização de dados estatísticos não é o foco da pesquisa”. Tendo como procedimento a pesquisa bibliográfica, que é um levantamento e análise de dados já existentes para responder o problema de pesquisa, onde as fontes utilizadas serão: livros, artigos científicos, teses, dissertações, anuários, revistas, leis, sejam eles por meio físico ou digital (SOUSA; OLIVEIRA; ALVES, 2021).

No processo de coleta de dados foram usadas palavras-chaves: sofrimento psíquico *and* universitários, demandas acadêmicas, saúde mental *and* universitários. Sendo realizada essas buscas no Google Acadêmico, SciELO (Scientific Electronic Library Online), LILACS (Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde), BVS (Biblioteca Virtual em Saúde) e PePSIC (Portal de Periódicos Eletrônicos em Psicologia).

Quanto aos princípios éticos, de acordo com a resolução 510/16 (BRASIL, 2016) inciso VI dispõe que pesquisa realizada exclusivamente com textos científicos para revisão da literatura científica, não necessita de aprovação do comitê de ética da plataforma Brasil.

No capítulo seguinte será abordado o que é o sofrimento psíquico e as formas que se apresenta, bem como impactos que ocasiona, já no capítulo dois será feito um apanhado do que se entende como demandas acadêmicas e como elas podem afetar a saúde mental dos universitários, assim como diante do sofrimento psíquico o aluno de graduação maneja suas obrigações dentro do curso, o último capítulo se propõe em verificar se existem estratégias utilizadas pelos universitários a fim de minimizar o sofrimento psíquico, se sim, quais recursos poderiam ser utilizados.

## 2 O SOFRIMENTO PSÍQUICO NO CONTEXTO ACADÊMICO.

O interesse na saúde mental dos universitários não é recente, primeira pesquisa com essa temática no Brasil foi realizada em 1958, com os estudos foi possível confirmar a existência de sofrimento psíquico nos estudantes, os autores Venturini e Goulart (2016) em suas pesquisas advertem que esse tema levanta questões e pesquisa em diversos países.

Ingressar na faculdade pode trazer um grande sentimento de realização, geralmente um marco que muitos comemoram das mais diversas formas, mas as expectativas podem não corresponder à realidade, ao longo dos meses vai se percebendo algumas diferenças desse contexto para o do ensino médio, onde são passados textos com uma escrita mais complexa, atividades que necessitam de uma argumentação mais elaborada, exigindo escrita mais culta e produções dentro das normas da ABNT.

Soares e Del Prette (2015) afirmam ainda que é preciso se adaptar as novas formas de ensino já que na graduação o aluno tem mais autonomia, é necessário organizar seu tempo para realizar suas tarefas, cumprir os prazos e se aprofundar nos conteúdos, alguns ingressam no mercado de trabalho e precisam fazer esse equilíbrio entre as demandas acadêmicas e as de trabalho, se acostumar com a nova rotina, muitas vezes abrir mão de momentos de lazer, se afastar do ambiente familiar quando necessário mudar de cidade.

Manejar essas mudanças e o processo de adaptação podem levar a um adoecimento psíquico, como Bastos *et al.* (2019) apontam, que para além das demandas acadêmicas existentes, acrescenta-se as expectativas tanto pessoais como parentais que são depositadas no aluno, a alegria inicial por ter ingressado na faculdade pode dar lugar a angústia, podendo seguir para o sofrimento psíquico. A subjetividade de cada indivíduo faz com que esse sofrimento se apresente de variadas formas como “dependência química, sintomas psicossomáticos, absenteísmo, evasão, estresse, quadros de doenças mentais, privação de sono, angústias facilitadoras de desequilíbrios hormonais e comportamentos suicidas” (p.10).

As autoras Gomes, Conomian e Araújo (2018) falam que é possível perceber o sofrimento psíquico em universitários através de vários sintomas como sintomas depressivos e ansiosos, fobias sociais e dificuldade em falar em público, abuso e dependência de substâncias psicoativas, isolamento social, absenteísmo e

evasão, bem como problemas com a aprendizagem do conteúdo, o que geral mal estar no universitário, lidar com esses sintomas e enfrentar as demandas da faculdade se torna insustentável o que pode gerar a solicitação de trancar o curso. A pesquisa das autoras Ribeiro, Cunha e Alvim (2016) mostrou solicitações do trancamento do curso de medicina tendo como justificativa o sofrimento psíquico, e como esse sofrimento impacta no seu desempenho acadêmico onde muitos já haviam passado por diversas reprovações e alguns estavam trancando o curso mais de uma vez pelo mesmo motivo, que era o sofrimento psicológico.

Silva *et al.* (2022) realizaram um estudo em uma faculdade com 6.650 universitários, nos cursos de Direito, Enfermagem, Educação Física, Arquitetura, Fisioterapia e Nutrição, buscando investigar a prevalência de ansiedade e depressão nos universitários e foi percebido que a insônia foi um fator relevante observado, tendo em vista que a qualidade de sono é fundamental para que o corpo humano possa funcionar pois tem papel reparador, sendo importante na manutenção do bem estar psicológico, a má qualidade de sono vai gerar estresse, cansaço, aumentar a irritabilidade, o que está relacionado no desencadeamento de ansiedade e depressão e até mesmo contribuir para o surgimento de doenças como diabetes.

Pensando na inexperiência dos alunos e as exigências a cumprir dentro desse contexto, podem surgir sentimentos de inutilidade, medo, angústia, estresse. As avaliações, apresentações de seminários, debates, a grade curricular, atividades extracurriculares, atividades práticas e até mesmo estágios são algumas exigências que o aluno deve cumprir dentro do contexto acadêmico, podendo desencadear ansiedade (GOMES; COMONIAN; ARAÚJO, 2018).

Figueredo (2018) em seu trabalho traz que viver com um adoecimento psíquico resultou em enfrentar muito preconceito, e de ser excluída de trabalhos em grupo durante a graduação, além de conviver com o medo de descobrirem que sofre com problemas psicológicos e ser julgada. Acrescenta ainda o quanto é necessário que as instituições de ensino superior pensem nessa temática com o propósito de conseguir identificar e implementar ações e prestar ajuda aos universitários que estejam passando por esse sofrimento, bem como abordar assuntos sobre adoecimento psicológico para desconstruir preconceitos e possibilitar que o ambiente acadêmico se torne mais acolhedor.

Para Rios *et al.* (2019) os universitários diante do sofrimento psíquico geralmente recorrem a buscar ajuda com a sua rede de apoio que pode ser seus

amigos e familiares, essa opção de evitar buscar profissionais e os serviços especializados ocorre porque ainda existe preconceito entre os universitários em precisar de ajuda para lidar com situações envolvendo a saúde mental.

Ao abordar a saúde mental dos universitários é importante saber o que são e quais são fatores de risco e de proteção, assim tem se uma visão mais ampla dos fatores que cercam essa população, identificar esses fatores também é necessário quando se pensa em prevenção e intervenções na saúde mental. Fatores de risco são eventos identificados como negativos, que vão causar mal-estar, assim como agravar doenças, aumentam as chances de o indivíduo apresentar problemas emocionais, físicos e sociais. Já os fatores de proteção podem ser características próprias do indivíduo ou do meio em que ele está, o que auxilia no manejo de situações que vivencia, na superação das dificuldades e redução de vulnerabilidades (SANTOS, 2019)

Dentro do contexto acadêmico alguns alunos podem desenvolver transtornos mentais e de acordo com Gomes *et al.* (2020)

Um transtorno mental é um padrão psicológico de significação clínica que costuma estar associado a um mal-estar ou a uma incapacidade. Neste sentido, convém destacar que uma doença mental é uma alteração dos processos cognitivos e afetivos do desenvolvimento que se traduz em perturbações no nível do raciocínio, do comportamento, da compreensão da realidade e da adaptação às condições da vida (GOMES *et al.* 2020. p.3)

Fiorotti *et al.* (2010, p.1) aponta que os transtornos mentais comuns (TMC) são os transtornos psiquiátricos que são mais frequentes, no entanto os menos graves, mas por serem menos graves não significa que não afetam a vida do indivíduo. A autora enfatiza que “representa um custo enorme em termos de sofrimento psíquico” pois seus relacionamentos, serviço e qualidade de vida serão afetados, assim como seu desempenho acadêmico, sintomas de TMC vão incluir “esquecimento, dificuldade na concentração e tomada de decisões, insônia, irritabilidade e fadiga, assim como queixas somáticas (cefaleia, falta de apetite, tremores, má digestão, entre outros)”.

## **2.1 Ansiedade**

O Brasil é o país com a maior taxa de pessoas com transtorno de ansiedade no mundo, e foi verificado que é mais presente nas mulheres. A palavra ansiedade se origina do latim “anxius”, e se refere a agitação e angústia, e possui origem latina

sendo derivada da palavra “agere” que significa sufocar ou estrangular (ANDRADE *et al*, 2019).

Para Ferreira *et al.* (2009) todas as pessoas sentem ansiedade em algum momento da vida, podendo ser uma resposta normal do organismo ou uma sensação irregular e patológica. A ansiedade vai ser o sinal de alerta quando há algum conflito interno, servindo para que o indivíduo perceba que existe um perigo onde é preciso agir para enfrentar essa ameaça, entre seus sintomas estão taquicardia, tontura, dor de cabeça, dores musculares, formigamento, suor, insônia, tensão, irritabilidade e angústia.

Na concepção de Rabelo, Siqueira e Ferreira (2021) a ansiedade é um estado emocional negativo, diante de um acontecimento mesmo que ele não apresente uma ameaça, causa tensão ou desconforto, dentre as situações que podem desencadear ansiedade estão o desconhecido, estranho ou perigoso, é necessário entender que a ansiedade nos níveis adequados é adaptativa, sendo importante para realizar as atividades já que motiva, estimula, impulsiona, mas quando esses níveis aumentam e começam a trazer prejuízos na vida do indivíduo, se torna patológica. Os sintomas podem se apresentar de forma física que são “sensação de aperto no peito e tremores, enjoo, náuseas, tonturas ou sensação de desmaio, falta de ar ou respiração ofegante, diarreia, tensão muscular, irritabilidade e dificuldade para dormir [...]”. Mas também podem aparecer sintomas emocionais onde ocorrem “[...] pensamentos negativos, preocupação ou medo, nervosismo, dificuldade de concentração, descontrole sobre seus pensamentos, preocupação exagerada em relação a realidade” (ANDRADE *et al*, 2019. p.37).

A ansiedade pode ser um traço da personalidade do indivíduo, chamada de ansiedade traço, cada pessoa vai fazer uma interpretação diferente das situações vivenciadas, ou seja, vão ter percepções diferentes de um mesmo evento, e algumas pessoas tendem a encarar as situações como mais ansiogênicas, logo essa disposição está ligada com a personalidade de cada um. Já a ansiedade-estado vai ser percebida em momentos específicos, como prestar vestibular, entrar na faculdade e apresentações de trabalhos, então todo esse estado emocional vai ocorrer diante da situação e finalizar, pois é passageiro (FERREIRA *et al*, 2009).

No estudo de Arruda *et al* (2020) em que se buscou avaliar o grau de ansiedade em acadêmicos de uma faculdade privada em Vitória da Conquista, sua amostra contou com 366 alunos, onde a maioria dos alunos apresentou grau leve de

ansiedade, quanto ao grau moderado foram 20,5% e grave 17,2%. Percebe-se que esses níveis de ansiedade vão afetar a saúde física e psicológica dos alunos, também vão alterar sua capacidade de atenção e tomada de decisão portanto seu desempenho acadêmico vai sofrer os efeitos pois prejudica seus resultados, mediante a isso a preocupação excessiva, medo e dúvidas podem surgir. Nesse estudo também foi observado que os estudantes mais jovens apresentaram maior nível de ansiedade grave e moderada, tendo em vista que os mais jovens estão passando pelo processo de sair da adolescência e entrar na vida adulta, onde essa transição por si só já abrange inúmeras responsabilidades, somando-se às mudanças e cobranças adquiridas ao adentrar o contexto acadêmico, entende-se como um período crítico para esse indivíduo estando mais suscetível a desenvolver ansiedade de forma patológica.

De acordo com Neto *et al.* (2020) devido o stress provocado pelo ambiente acadêmico, hábitos de vida não saudáveis como consumo de álcool e drogas aliados ao sedentarismo podem afetar aspectos físicos e psicológicos desse indivíduo. O ambiente familiar aparece nas pesquisas como um importante elemento quando se pensa em sofrimento psíquico, pois quando esse discente possui um contexto familiar cheio de desavenças e conflitos irá colaborar para o surgimento de sofrimento psíquico. No caso de tratamento para o sofrimento psíquico essa relação familiar é levada em consideração, pois algumas intervenções contam com a participação da família.

Oliveira (2020) ressalta que as demandas acadêmicas, como provas, constante cobrança para tirar notas excelentes, a necessidade de produção, além de colocar o estudante em interações sociais como trabalhos em grupos, apresentações, defesas de trabalho acadêmicos o que pode ser aversivo, podem aumentar a probabilidade de desenvolver ou agravar problemas de saúde mental, logo uma ansiedade adaptativa, pode vir a ser um transtorno de ansiedade. O Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-V, 2014, p.189) traz que quando a ansiedade se torna desproporcional diante das circunstâncias e a sua duração chega a seis meses ou mais, é considerada patológica.

## **2.2 Procrastinação acadêmica**

A procrastinação foi encontrada como um fator de sofrimento psíquico, onde se entende como procrastinar o comportamento de evitar, adiar a realização de uma determinada atividade considerada aversiva ou com um grande grau de dificuldade, esse comportamento pode ser observado em diversos âmbitos da vida, como pagar uma conta, fazer uma faxina, marcar uma consulta, essa evitação pode ser dá início ou finalizar uma tarefa, no entanto esse comportamento é acompanhado de sofrimento psicológico, sentimento de culpa e insatisfação (BRITO; BAKOS, 2013).

Schmitz (2019) realizou um estudo com 1,426 universitários brasileiros, onde os participantes tinham idade entre 18 a 67 anos, com alunos de graduação e pós graduação, utilizou um questionário de procrastinação acadêmica, os resultados mostraram que quando os estudantes procrastinavam suas tarefas geralmente enfrentavam desconforto psicológico, stress, exaustão e problemas com o sono. A pesquisa mostrou ainda que mulheres aparecem com o índice mais alto de esgotamento psicológico do que os homens.

Os avanços tecnológicos ao mesmo tempo que proporcionam acesso a inúmeras ferramentas à fim de facilitar atividades que antes exigiam muito mais esforço e tempo, tais como escrever um trabalho acadêmico, passar longas horas em bibliotecas buscando em livros o conteúdo da pesquisa, ou até mesmo para se comunicar, com a internet se consegue acesso a inúmeros conteúdos, nas redes sociais se abordam os mais diversos temas para atrair os usuários, a oferta de um grande número de plataformas para ver filmes, séries e documentários. Esse leque de opções é um grande atrativo para uma pessoa com comportamento de procrastinar, pois todos esses recursos vão possibilitar maior chances de distração da tarefa (BRITO; BAKOS, 2013).

Adiar realização de atividades que são necessárias podem ser vistas por algumas pessoas como preguiça, no entanto a procrastinação vai aumentar os níveis de ansiedade, sentimentos de angústia, frustração, irritação, autocondenação. Dentro do contexto acadêmico esse comportamento foi observado nos estudantes, conhecido como procrastinação acadêmica, onde os estudantes vão postergar atividades como: leitura de textos, a escrita de trabalhos, entrega de atividade, não se envolvendo em eventos da área, bem como faltar as aulas, conseqüentemente seu rendimento cai refletindo assim em suas notas. As autoras Sampaio e Bariani (2011) em sua pesquisa envolvendo 173 universitários mostraram que compromissos acadêmicos ficaram em primeiro lugar nos mais procrastinados pelos universitários, e compromissos pessoais

como voltar a casa dos pais, lazer, eventos sociais, encontro com namorados foram os menos adiados.

Dentro da universidade, cada cadeira do curso vai ter um plano de ensino com atividades e prazos estipulados para a entrega delas, sendo assim, pode acontecer de que muitas vezes tenha mais de uma avaliação no mesmo dia, entrega de trabalhos e seminários, desta forma o aluno precisa aprender a gerir essa agenda a fim de cumprir com os prazos. Considerando que cada aluno vai ter uma percepção diferente, os universitários podem encarar a mesma tarefa com um grau de dificuldade distinto, ou seja, o que para um aluno vai ser muito fácil de desenvolver e realizar, outro aluno pode interpretar como tendo um grau de dificuldade elevado. Sendo assim, alguns universitários vão adiar as atividades que classificam como mais difíceis, por acreditar que serão mais desagradáveis e não se sentirem capazes de realizar (BRITO; BAKOS, 2013).

Foi observado que nem sempre o indivíduo que procrastina consegue identificar os fatores que o levam a tal comportamento, e o motivo pode variar entre os estudantes, além dos motivos apontados acima como: a dificuldade da tarefa, o grau de interesse do aluno no assunto da tarefa, quanto tempo levaria para concluir a atividade, a procrastinação também pode envolver a baixa autoeficácia, baixa autoestima, níveis elevados de autocritica. O perfeccionismo colabora para a procrastinação, uma vez que o graduando acredita que o seu trabalho não está bom o suficiente evita iniciar ou interrompe a conclusão. Podemos pensar na procrastinação como um ciclo vicioso, onde por exemplo quando o estudante acredita não ser capaz de realizar o que é exigido ele paralisa, podendo haver sentimentos de angústia e culpa por não estar realizando a atividade, porém ao tentar produzir devido ao perfeccionismo e baixa autoestima não considera seu trabalho bom o suficiente o que estagna a atividade frente a sua conclusão (GEARA; FILHO; TEIXEIRA, 2017).

As cobranças por notas excelentes muitas vezes vêm do próprio aluno, o medo do fracasso pode se tornar uma constante, as comparações com os demais colegas pode aumentar essas cobranças, baixa motivação para realizar as tarefas pode estar ligado a depressão, em vista disso a depressão pode ser um dos fatores que influenciam a procrastinação pois seus sintomas além de impactar na percepção do grau de dificuldade de uma tarefa, a perda de energia, culpa excessiva e sentimento de inutilidade como visto anteriormente coopera para o comportamento de procrastinação (GEARA; FILHO; TEIXEIRA, 2017).

## 2.3 Depressão

A depressão vai causar um grande sofrimento psíquico sendo caracterizado por desânimo e perda de interesse em atividades mesmo as que eram apontadas como prazerosas, De acordo com Organização Pan-Americana de Saúde (OPAS) estima-se que mais de 300 milhões de pessoas no mundo sofram com os sintomas da depressão, além de ser a principal causa de incapacidade.

Podendo ser classificada em três graus leve, moderada ou grave, o que vai depender de como esses sintomas se apresentam e sua intensidade. É importante enfatizar que os transtornos mentais tem causas multifatoriais, onde fatores socioeconômicos são observados como relevantes no desenvolvimento da doença, sem distinção de gênero em que homens e mulheres podem ser diagnosticados com depressão no entanto, assim como na ansiedade a depressão afeta um número relativamente maior de mulheres, além de ser encontrada nas mais variadas faixas etárias de crianças a idosos (AQUINO; CARDOSO; PINHO, 2019).

O DSM-V (2014) coloca como sintomas da depressão maior

humor deprimido [...], perda ou ganho significativo de peso [...], insônia ou a hipersonia agitação [...], retardo psicomotor fadiga ou perda de energia [...], sentimentos de inutilidade ou culpa excessiva ou inapropriada [...], capacidade diminuída para pensar ou se concentrar [...], indecisão pensamentos recorrentes de morte [...].  
(DSM-V 2014, p.161)

A depressão vai impactar em diversas áreas da vida do indivíduo, sendo em seus relacionamentos familiares, amorosos, entre os colegas de classes, no rendimento tanto na universidade como no trabalho. As autoras Lelis *et al.* (2020) trazem que a depressão pode ser desencadeada por diversos fatores e entre eles estão: o luto por um familiar, uso de medicamentos fortes usados para o tratamento de algumas doenças, alterações hormonais e pensando no universitário ao adentrar o contexto acadêmico e sua nova rotina, essas mudanças podem influenciar no desenvolvimento da doença.

Barroso, Oliveira e Andrade (2019) pesquisando sobre a relação entre solidão e depressão utilizou uma amostra de 574 universitários, onde foi observado que os alunos em que a triagem era positiva para depressão tiveram um quantitativo maior de mulheres e avaliavam seu curso com as piores notas, estavam nos períodos

iniciais do curso, avaliavam ainda que sua alimentação não era boa, fazendo menos refeições durante a semana comparados aos alunos que não foram triados com depressão, assim como com baixa qualidade de sono afirmando que já acordavam cansados e dormiam pouco, com pior percepção frente a sua saúde física e mental. O mesmo acontecia com o relacionamento com as pessoas com quem moravam e os outros colegas de classe. Além disso foi encontrado que pessoas com depressão tinham menos atividades de lazer, sejam elas dentro ou fora de casa, que não se envolviam em atividades de grupos na faculdade, os estudantes dos cursos da área de ciências humanas (Geografia, História, Letras, Psicologia e Serviço Social) foram os que tinham o maior número de graduandos com depressão.

Silva *et al.* (2022) em sua pesquisa apontam a necessidade de uma boa qualidade de sono, visto que quando se tem sono de qualidade o corpo e a mente funcionam de forma mais eficaz, quando o sono é prejudicado vai acarretar cansaço, fadiga e irritabilidade, o que pode desencadear ansiedade e depressão, além disso foi observado em estudos que a ansiedade e depressão aumentam o risco de suicídio e no aparecimento de outras comorbidades, portanto é importante o reconhecimento dos sintomas em fase inicial e a procura por atendimento para o tratamento (NETO *et al.*, 2020).

Os impactos do adoecimento psicológico são grandes, podendo fragilizar as relações sociais e familiares, o que agrava a situação visto que a rede de apoio é fundamental para adesão ao tratamento. Pessoas com depressão de acordo com as autoras Barroso, Oliveira e Andrade (2019) apresentavam maior sentimento de solidão, pessoas com uma rede de apoio pequena, aumenta a probabilidade para o surgimento de depressão.

As autoras Lelis *et al.* (2020) em sua pesquisa sobre a prevalência de sintomas de depressão e ansiedade e o uso de medicamentos em universitários, observaram que apenas 11,4% afirmaram que fazem ou já haviam feito uso de medicamentos para o tratamento da depressão. A não adesão ao tratamento pode vir a agravar o quadro de saúde e conseqüentemente repercussões no seu bem-estar, diante disso o universitário pode vir a precisar trancar o curso por necessitar se afastar das atividades. Em contrapartida foi observado que alguns acadêmicos faziam uso de medicação por conta própria, a automedicação é uma prática perigosa podendo desencadear reações alérgicas, dependência e levar a morte.

A realidade é que todos estão vulneráveis a desenvolver um problema psicológico em algum momento da vida, mas enquanto isso não acontece ou se toma conhecimento do quão difícil é passar por isso simplesmente não importam-se em se compadecer da dor e sofrimento do outro (FERREIRA 2018, p.26).

A fala de Ferreira (2018) traz a reflexão acerca da necessidade de conscientizar as pessoas para o sofrimento psicológico, pois ainda hoje existem aqueles que não validam esse tipo de sofrimento, descreditando das pessoas que enfrentam esse problema o que agrava ainda mais o quadro desses indivíduos em sofrimento psíquico, tendo em vista o que já foi falado acerca da rede de apoio. Quando se pensa no contexto universitário onde várias pesquisas como a de Silva *et al.* (2022) e Barroso, Oliveira e Andrade(2019) mostram que a maioria dos graduandos não estão no mercado de trabalho, mas se dedicando em tempo integral aos estudos aumentando a pressão para um bom rendimento, finalização do curso e ingresso no mercado de trabalho, para esses alunos falar sobre o sofrimento psicológico que enfrentam pode gerar ainda mais invalidação da sua dor, e até mesmo exclusão das atividades acadêmicas em grupo ou de lazer.

### **3 AS DEMANDAS NO CONTEXTO UNIVERITÁRIO**

Desde muito cedo surge a pergunta “o que você quer ser quando crescer?” as crianças então falam as mais diversas respostas que vão mudando ao longo dos anos de acordo com as profissões com as quais entram em contato seja na sua rotina, passeando ou assistindo algum programa infantil com seu personagem favorito, quanto mais velhos ficam a pergunta vai deixando de ser levada na brincadeira e passa a ser uma questão sobre o futuro da sua vida.

No ensino médio essa escolha da profissão toma maior proporção, os estudantes precisam decidir porque o vestibular se aproxima, é o momento de muito preparo e expectativas, enquanto alguns afirmam ter certeza sobre a sua escolha outros se veem perdidos diante de tantas opções, embora exista ainda os que nem se permitem sonhar com a graduação pois está fora da sua realidade e vão precisar conseguir um emprego o mais breve possível. Os cursos preparatórios para vestibular sedentos por esse público espalham outdoors pela cidade e exibem alunos que fizeram o curso e conseguiram as primeiras colocações em várias universidades.

#### **3.1 As demandas e sua relação com sofrimento psíquico no contexto universitário**

No ensino superior os alunos se deparam com uma grande diversidade de pessoas na mesma sala de aula, enquanto alguns acabaram de sair do ensino médio outros já estão na segunda graduação, com empregos em outro período, havendo uma variabilidade maior de idade onde é preciso aprender a gerenciar a relação com os demais discentes entendendo que estarão juntos em sala de aula por horas ao longo de alguns anos.

Pensando nisso o estudante não precisa manejar apenas suas relações sociais, mas toda uma série de tarefas que são exigidas. Segundo o dicionário online (2022) demanda é uma manifestação de um desejo, pedido ou exigência, solicitação. No contexto acadêmico ao longo dos anos de graduação vai ser demandado do aluno a realização de algumas atividades.

Ao ser inserida na escola a criança vai com o auxílio dos professores realizar algumas atividades durante as aulas e em casa geralmente esse auxílio fica sob a responsabilidade dos pais, essas tarefas são pensadas e organizadas pelos professores para desenvolver as habilidades e aprendizagem. Já na universidade a

grade curricular traz as cadeiras que são obrigatórias. Para que os alunos possam concluir a graduação cada cadeira conta com seu plano de aula com diversas atividades programadas para que se desenvolva a criatividade, reflexão, senso crítico, argumentação, autonomia na busca de soluções, escrita, desenvolvimento do conhecimento aprendido em sala de forma prática como os estágios, a partir dessas atividades os professores podem ter um controle maior sobre a aprendizagem dos alunos se o conteúdo está sendo compreendido ou não, bem como pensar em novas estratégias para abordar os conteúdos programados (FRIOR; MERCURI, 2009). ‘

Para ter acesso às universidades os filhos de pessoas da elite brasileira eram mandados para Europa, contudo após o impedimento da continuidade dessas viagens devido ao bloqueio continental da Europa, se deu início a primeira faculdade no Brasil a fim de atender a esse seleto grupo. Com o intuito de aumentar o número de pessoas com acesso à universidade pública e privada no Brasil em 2001 o Plano Nacional de Educação (PNE – Lei nº 10.172/2001) estabeleceu uma meta a ser atingida que seria aumentar em 30% o número de jovens na faixa etária de 18 a 24 anos (CAÔN; FRIZZO, 2011).

Para isso foram criados programas como Universidade Aberta do Brasil (AUB), Fundo de financiamento ao Estudante do Ensino Superior (Fies), Programa institucional de Bolsas de Iniciação à Docência (Pibid), o Programa Universidade para Todos (ProUni) onde os estudantes ganham bolsas para ingressar em universidades particulares, essas bolsas podem chegar a ser integrais 100% ou parciais 50%. Além disso foram implantados o Programa de Apoio a Planos de Reestruturação e Expansão das Universidades Federais (Reuni) e políticas de cotas com a finalidade de ampliar acesso das minorias ao ensino superior. Para alguns alunos ter uma graduação é vista como a única forma de conseguir melhores condições de vida, entretanto conseguir ingressar na faculdade não garante a sua permanência, isso se torna perceptível ao verificar que a quantidade de alunos que ingressam na faculdade é discrepante ao número de formandos, algumas causas são: problemas financeiros; escolha do curso; situações pessoais e familiares (CAÔN; FRIZZO, 2011).

O FONAPRACE (2014) realizou uma pesquisa com 939.604 graduandos nas instituições federais do ensino superior, onde na seção do questionário sobre “dificuldades estudantis” compareceu em primeiro lugar as dificuldades financeiras com 42,21%, em segundo lugar a carga excessiva de trabalhos estudantis com

31,14%, seguido por falta de disciplina/hábito de estudo 28,78%; dificuldades com adaptação a novas situações 21,85% e a relação professor(a)/aluno 19,8%.

Para Silva *et al.* (2020) a graduação vai ser um momento desafiador, visto que os alunos vão ter tarefas que irão demandar maior empenho e que no decorrer do curso pode gerar estresse seja pelo aumento da dificuldade das atividades, as incertezas quanto ao mercado de trabalho ou cobranças. As consequências da ansiedade e estresse nos universitários vão prejudicar a aprendizagem, bem como impactar na observação dos fatos, diminuindo a capacidade de colocar seus conhecimentos teóricos em prática.

Segundo Teixeira, Castro e Zoltowski (2012) durante a graduação o estudante é o maior responsável pela sua aprendizagem ele precisa traçar estratégias para seus estudos, que irão variar para cada pessoa seja assistir vídeos sobre o conteúdo, fazer resumos, fichamentos, fichas com o assunto, participar de monitorias, grupos de estudo e administração do tempo, acrescentam que no primeiro ano ocorrem o maior índice de evasão dos cursos, diante de todas as dificuldades elencadas a cima o universitário muitas vezes tem dificuldade de se adaptar, os autores enfatizam que ter uma rede de apoio social torna esse processo de se habituar mais fácil, bem como fazer novas amizades no ambiente universitário.

Matta, Câmara e Bonadiman (2019) ao avaliarem a demanda por atendimento no serviço escola de psicologia da Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri, onde as queixas eram problemas acadêmicos, sintomas depressivos e ansiosos, conflitos de relacionamento, conflitos emocionais, bem como dificuldade de adaptação e estresse, notaram que nos períodos iniciais da graduação havia um volume maior de procura por atendimento, no entanto os alunos matriculados nos períodos finais procuravam menos o serviço, os autores acreditam que no decorrer dos períodos os alunos acabam se habituando com as novas demandas que estão presentes no contexto acadêmico.

Em um ambiente altamente competitivo, com pressões para a realização de produções acadêmicas, abrindo mão de momentos de lazer para dar conta do que é solicitado, o imperativo de ser sempre o melhor para se destacar, tornam o ambiente acadêmico cada vez mais hostil e as relações sociais enfraquecidas. Macêdo (2018) afirma que diante do sofrimento esse estudante não acha lugar onde possa compartilhar a sua dor, sem ter em quem se amparar o universitário vai lidar com o sofrimento e solidão.

Dentre os fatores de risco para o desenvolvimento de uma patologia a solidão é um deles, Venturini e Goulart (2016) afirmam que é de suma importância conseguir identificar os fatores de risco e assim traçar estratégias para intervir, além disso o fator de risco não significa que a pessoa vai desenvolver a doença porém existe ali a possibilidade, quando estão em sofrimento o indivíduo busca meios de lidar com esses sentimentos que nem sempre são os mais adequados, alguns recorrem a remédios, bebidas, drogas e auto mutilação.

Em seu livro sobre neoliberalismo e sofrimento psíquico o mal-estar nas universidades, Maia (2022) discute como as cobranças para um percurso acadêmico com muitas produções e excelente desempenho geram grande apreensões pois é imposto que esse percurso vai ser o divisor de águas entre quem serão os profissionais bem sucedidos, e carregar o fardo de que fracassar no contexto acadêmico seria como “fracassar na vida como um todo” (p.134), pode gerar nos discentes muito sofrimento.

Dentro e fora do ambiente acadêmico acontecem as cobranças, e nessa busca incessante por mais, sejam eles referente ao conhecimento, pesquisas, títulos ou bens materiais, Maia (2022) diz que “a satisfação se torna cada vez mais uma ilusão justamente por não haver limites, um ponto final, uma chegada” (p.135). Pensando nisso uma frase<sup>1</sup> que ficou popular com objetivo de ser motivacional nas redes sociais, no entanto a interpretação desse provérbio japonês pode levar a um aumento na autocobrança.

Ao entrar na lógica de sempre produzir mais, nessa competitividade e acreditar que o descanso ou lazer seria algo que atrapalha esse progresso, logo poderia ser adiado, impedindo assim que o corpo descanse. O sono é essencial para o bom funcionamento do corpo e da mente, se ocorre a privação do sono consequentemente durante o período diurno essa pessoa terá sonolência, o humor desse indivíduo será afetado podendo haver irritabilidade, tensão, ansiedade, problemas com processamento de memória, o desempenho na faculdade vai ser prejudicado, junta-se esses fatores com a falta de atividades físicas o organismo pode começar a apresentar falhas, cognitivas, no metabolismo e distúrbios psicológicos (BONIFÁCIO *et al.* 2011)

---

<sup>1</sup> “Treine enquanto eles dormem, estude enquanto eles se divertem, persista enquanto eles descasam, e então, viva o que eles sonham.” (provérbio japonês).

O excesso de trabalhos acadêmicos como provas e leituras, as cobranças constantes, pressões, carga horária de aulas, cobranças de professores, quantidade de trabalhos acadêmicos são alguns dos motivos que vão colaborar para o surgimento de depressão e ideação suicida. As exigências vindas das cadeiras obrigatórias e dentro delas provas, seminários, projetos, apresentações de trabalho, leitura, alguns estudantes enfrentam muita dificuldade em conseguir dar conta de realizar a leitura de todo material disponibilizado pelos professores, por ser uma leitura com termos mais técnicos de artigos científicos (Rocha, 2018; Oliveira, 2020; Maia, 2022).

Frente a autocobranças, sempre se questionando se o que está fazendo é o suficiente, seria possível alcançar rendimento idealizado pelos próprios alunos e os professores? na sua pesquisa Zancan *et al.*, (2021) identificaram que uma das causas que mais provocavam desconforto nos discentes durante esse percurso acadêmico eram suas autocobranças e autocríticas, logo como esse estudante se percebe vai impactar no seu nível de desconforto frente as demandas acadêmicas podendo levá-lo ao sofrimento psíquico.

As demandas acadêmicas exigem do universitário uma dedicação de tempo que vai muito além do período passado dentro da instituição, alguns alunos se sentem sobrecarregados e não conseguem se organizar chegando ao ponto de abandonarem atividades que costumavam a realizar como sair com os amigos, pessoas com quem mantém relacionamentos amorosos, praticar atividades físicas e de lazer para com isso conseguir cumprir com os prazos (BONIFÁCIO *et al.* 2011; JARDIM, CASTRO, RODRIGUES, 2020).

Bonifácio *et al.* (2011) realizou uma pesquisa onde 68% dos participantes colocaram como estressante dentro da universidade os prazos, carga horária, atividades extracurriculares, provas e o final de semestre. Oliveira *et al.* (2019) realizou uma pesquisa que contou com a participação de 253 discentes onde 58,9% concordaram totalmente que “o ambiente acadêmico provoca desgaste emocional”, 26% concordaram apenas parcialmente e 2% discordaram totalmente dessa afirmação.

Oliveira *et al.* (2019) observaram que conforme os alunos avançam nos períodos da graduação o desgaste emocional também vai aumentando. Em sua pesquisa perceberam também que os universitários que possuem emprego são os que tem o maior grau de desgaste emocional comparado aos alunos que não trabalham, em razão de que os alunos já inseridos no mercado de trabalho vão ter

menos tempo para realizar as atividades demandas no ambiente acadêmico. Organizar suas obrigações entre o serviço e a universidade vai exigir muito mais desse aluno, o privando de passar tempo de estudo na biblioteca, participar de atividades extracurriculares como eventos e palestras, ter mais interações sociais, esses alunos vão ser prejudicados de forma física pois geralmente tem uma alimentação inadequada, maiores níveis de cansaço físico, bem como prejuízos educacionais.

O universitário frente as dificuldades encontradas durante seu processo de produção e realização das atividades pode se deparar com sentimentos de fracasso por não conseguir alcançar o resultado esperado, mas também ocorrem sentimentos de conquista por superar a sua dificuldade, as vivências podem ir da frustração ao prazer ou fazer o caminho contrário do prazer a frustração (XAVIER; NUNES; SANTOS, 2008).

Existem ainda as atividades extracurriculares que fazem parte da exigência da grade curricular para que o aluno possa colar grau, possuem uma carga horária predeterminada em cada curso e que precisa ser cumprida, no entanto por ser uma atividade fora da sala de aula o aluno tem autonomia para decidir quais assuntos vão estar de acordo com seus interesses para participar como monitoria de eventos, mini cursos, congressos, participação em palestras, apresentação de trabalhos em eventos e estágios não obrigatórios. Essa autonomia vai possibilitar ao aluno ter contato com temas de interesse, aprender mais sobre e até mesmo ter contato pela primeira vez com assunto que não faz parte da sua grade curricular (FRIOR; MERCURI, 2009).

De acordo com Xavier, Nunes e Santos (2008) os alunos como forma de não entrar em contato com as atividades acadêmicas que vêm atreladas a esse papel de universitário e às pressões sociais para alcançar sucesso profissional recorrem ao absenteísmo, participam pouco das atividades e aulas, surgem sentimentos de desajustamento e insatisfação nesse processo de formação, transferências e abandono do curso para se distanciar do estresse e outros sentimentos como ansiedade, esgotamento, tensão, depreciação das suas capacidades. Os autores apontam comportamentos de automutilação, dependência química e doenças mentais como fatores de risco frente as demandas acadêmicas e o sofrimento psíquico (MAIA 2022; VENTURINI, GOULART, 2016; XAVIER, NUNES E SANTOS, 2008).

### **3.2 O suicídio no contexto universitário**

Envolto no sofrimento psíquico algumas pessoas não conseguem pensar em possibilidades para lidar com a situação que lhe angustia, para acabar com esse sofrimento acreditam que o suicídio poderia ser uma alternativa para pôr fim a esses sentimentos. Segundo o Conselho Federal de Medicina (CFM, 2014) o suicídio seria um ato premeditado de forma consciente do próprio indivíduo cuja intenção seria a morte.

De acordo com Vasconcelos-Raposo *et al.* (2016) nos últimos anos se verificou um aumento de 60% de mortes por suicídio no mundo, dentre os fatores que aumentam o risco estão os socioeconômicos, desemprego, baixo nível de escolaridade, o estado civil e isolamento social, a existência de doença mental como depressão, abuso de álcool e drogas. Quando se analisou os fatores de proteção identificaram características da personalidade, o modelo familiar, fatores ligados a cultura e religião, notou-se que os homens cometem mais suicídio no mundo enquanto as mulheres são quem tem o maior número de tentativas.

A pesquisa do FONAPRACE (2014) ao investigar as dificuldades emocionais que poderiam ter interferido no contexto acadêmico, identificaram: ansiedade; tristeza persistente; timidez; medo/pânico; insônia; bem como sensação de desamparo/desespero/desesperança; desânimo/falta de vontade de fazer as atividades; sentimento de solidão; ideia de morte, e pensamento suicida.

As pressões para produção, alto rendimento, envolvimento em atividades extracurriculares, as incertezas sobre suas capacidades e inserção no mercado de trabalho, geram angústias que podem prejudicar a saúde mental e iniciar o comportamento suicida (VASCONCELOS-RAPOSO *et al.*, 2016; VENTURINI, GOULART, 2016; BASTOS *et al.*, 2019; MAIA, 2022). Entende-se como comportamento suicida as quatro fases que são: a ideação suicida, planejamento suicida, as tentativas de suicídio e o ato, algumas pessoas tentam cometer suicídio várias vezes antes de realmente conseguirem, em alguns casos porque desistem ou alguém consegue impedir. As pessoas que já chegaram na fase de tentativas de suicídio ou que tenham histórico de automutilação, tem o maior risco de realmente encerrar a sua vida. Trabalhar na prevenção é a melhor alternativa visto que quanto mais precocemente se identifica esse comportamento, maior a chance de as intervenções serem bem sucedidas (SANTOS, 2019; GOMES, SILVA, 2020).

Alguns acadêmicos se sentem pressionados para ter boas notas sempre, participar de eventos relacionados ao seu curso e produzir muito para adquirir um

currículo lattes atrativo, no entanto, nem sempre é possível para os alunos manter a constância de excelentes resultados e dar conta de tudo que é solicitado, devido a isso precisam lidar com os sentimentos de frustração. Além disso os autores observaram que pode ocorrer sentimento de culpa quando esse universitário está realizando outra atividade que não seja referente ao contexto acadêmico como ir a uma festa ou um dia de lazer com os amigos, pois pensa constantemente nas suas obrigações acadêmicas que deveria estar realizando. Por outro lado, existe os discentes que para se enturmar, se sentirem aceitos e parte de um grupo começam a frequentar festas, além de iniciar o uso de álcool, tabaco e drogas, tal como intimidar e excluir outros graduandos (VELOSO et al, 2019; SILVA, TODARO, REIS, 2020)

No Brasil, alguns alunos prestam vestibular para uma faculdade de outro estado, o Exame Nacional do Ensino Médio (Enem) permite a possibilidade de usar a nota para ingressar em Universidades por todo o país, o discente que já passa pelas incertezas de estar em um outro estado sem a companhia da família e seu círculo social, muitas vezes é alvo de xenofobia dentro do ambiente acadêmico principalmente os alunos das regiões norte e nordeste. O sofrimento psíquico que esses alunos encaram vai trazer repercussões no seu processo de aprendizagem, nos seus relacionamentos sociais, e até profissionais, podendo iniciar os comportamentos suicidas (SILVA, AZEVEDO, 2018; VELOSO et al, 2019)

Segundo os autores Silva e Azevedo (2018) falar sobre suicídio ainda é um tabu na nossa sociedade, logo falar que tem ideação suicida pode acabar colocando essa pessoa exposta a julgamentos e por isso as pessoas que pensam em suicídio acabam evitando assim revelar seus sentimentos e pensamentos para pessoas próximas o que torna ainda mais difícil reconhecer o comportamento suicida.

Pensar e compreender as tentativas e ideações de suicídio dentro desse ambiente acadêmico vai para além da compreensão do fenômeno em si, é preciso enxergar, escutar e acolher o que torna estressante o dia a dia do estudante, é também permitir que as “coisas mesmas” que os perturbam, dentro e fora da academia, apareçam e nos permitam interpretar o sofrimento por trás de um grito silenciado, que ao pensar em morrer é anunciar uma voz: a voz daquele que está em sofrimento (SILVA; AZEVEDO, 2018 p.399).

Surgem os pensamentos sobre a finitude e como seus problemas e a dor que atormenta sua vida acabariam ainda existe e esses pensamentos podem se tornar recorrentes. Ainda existem pessoas que nutrem a ideia de que falar sobre o suicídio vai estimular que a ocorrência de suicídios, porém é preciso que o tema seja abordado de forma adequada com objetivo de desmistificar os preconceitos que possam existir

envolvendo a pessoa que tem comportamentos suicida, assim como informar onde procurar ajuda (BRASIL, 2014).

Cada crença vai ter um olhar sobre o suicídio, enquanto algumas crenças religiosas consideram o suicídio “pecado” o que pode inibir quem a segue de falar sobre o assunto por vergonha e medo dos julgamentos que podem aparecer, entretanto alguns autores consideram ter crenças religiosas como um fator de proteção (BRASIL, 2014; SANTOS, 2019). Segundo Vasconcelos-Raposo *et al.*, (2016) a religião estimula hábitos saudáveis, assim como proporciona se sentir integrante de uma comunidade e possibilita o apoio social, além disso Almeida, Benedito e Ferreira (2017) apontam que os rituais religiosos comuns de cada crença vão auxiliar para que esses indivíduos possam manter suas emoções mais estáveis frente as adversidades, como rezar, meditar, ouvir músicas relacionadas a suas crenças, leitura de material considerado sagrado.

Algumas famílias, por falta de informação, podem acabar invalidando a dor de um dos membros que relata sobre suas aflições e como seria melhor deixar de existir, em alguns casos essas declarações podem ser entendidas como uma forma de chamar atenção, ou não dão a devida importância, entretanto isso só aumenta o sofrimento da pessoa que pensa em suicídio além de que muitas vezes acabam se sentindo culpadas (BRASIL, 2014).

A maioria das pessoas apresentam sinais da ideação suicida, no entanto, nem sempre esses sinais são percebidos por quem está ao seu redor e são até mesmo ignorados. Falar sobre o suicídio com alguém que não vai julgar mas tentar entender a situação e oferecer ajuda, incentivando a buscar profissionais e onde encontrar essa ajuda, possibilita a quem sofre alívio das suas angústia bem como a possibilidade de iniciar os atendimentos para com profissionais treinados e capacitados (BRASIL, 2014).

Ao ponderar sobre seu sofrimento e como morrer daria fim a sua dor, o indivíduo pode pensar na família, amigos, um animal de estimação, motivos que podem ser levados em consideração para a não realização do ato. O suicídio é colocar fim em planos e sonhos. A pessoa não quer a morte de fato, mas a dor se faz presente sendo esmagadora, e a necessidade de se sentir livre da dor é o que sustenta os pensamentos sobre a morte. As pessoas que têm ideação suicida e comportamentos de automutilação têm mais chances de cometer suicídio do que o restante da população (BRASIL, 2014; SANTOS, 2019).

O suicídio envolve múltiplos fatores, contudo na literatura consta que é possível trabalhar na prevenção

É possível prevenir o suicídio considerando seu risco e gravidade, intervindo de modo responsável na identificação de casos, no encaminhamento aos serviços especializados, no manejo e no acompanhamento do tratamento dos sobreviventes às tentativas e, dos familiares e amigos que passam por um luto inesperado (SANTOS, 2019, p.150).

Oliveira *et al* (2019) na sua pesquisa com 253 universitários investigou a opinião dos universitários acerca do atendimento psicológico e 83,8% dos participantes marcaram a opção de que era totalmente necessário e apenas 0,4% considerou parcialmente desnecessário e nessa amostra não houve participantes que consideraram ser totalmente desnecessário. É necessário que os discentes saibam a importância do atendimento psicológico, assim como procurar o atendimento para falar das suas angustias, visto que é de suma importância trabalhar com esses alunos a prevenção acerca desse sofrimento que os atormenta, no intuito de evitar que esses sentimentos evoluam para os comportamentos suicidas, se faz importante então a divulgação de locais onde procurar ajuda, para alguns universitários os recursos financeiros são escassos e muitos dependem de bolsas concedidas pela faculdade para custear passagem e até mesmo alimentação, pensando nisso é importante que esses alunos saibam que podem ter acesso aos atendimento pelo Sistema Único de Saúde ou pelas clinicas escolas de psicologia.

## 4 ESTRATÉGIAS DE INTERVENÇÃO

### 4.1 As intervenções e Instituições de Ensino Superior.

Quando os sintomas do sofrimento psíquico se apresentam, por muitas vezes, são ignorados, e no decorrer do tempo podem evoluir. O adoecimento mental com diagnóstico tardio consequentemente levará a um tratamento tardio, portanto o quadro pode se agravar, além de impactos que esses sintomas vão causar afetam aspectos cognitivos prejudicando a atenção, raciocínio e concentração e com isso o desempenho do aluno cai, pois não vai conseguir assimilar o conteúdo (GOMES; CONOMIAN; ARAÚJO, 2018).

No passado nas universidades só havia pessoas com grande poder aquisitivo, mas esse perfil foi se alterando a partir das políticas públicas existentes, aumentando o número de pessoas negras, baixa renda, com deficiência e indígenas nesse ambiente, devido a isso ocorre a necessidade de se pensar o que cerca esses alunos, o que os atravessa agora que ocupam essa posição.

Matta, Câmara e Bonadiman (2019) diante dos dados da sua pesquisa observaram a relação entre as vulnerabilidades socioeconômicas e fatores psicológicos de mal-estar nos estudantes e apontam que essa população precisa de um olhar mais atento por parte das políticas públicas para prestar assistência estudantil, sejam eles com bolsas de estudo que beneficiem mais alunos, como também atenção psicossocial.

Ainda sobre possibilidade de intervenções da Universidade Silva *et al.* (2022) trazem que se deve trabalhar com a prevenção, bem como o reconhecimento precoce do sofrimento psíquico que permite traçar estratégias a fim de minimizar seus impactos, podendo ser trabalhado com grupos de apoio, ampliação de práticas integrativas e complementares em saúde, núcleos psicopedagógicos. Já as autoras Gomes, Conomian e Araújo (2018) afirmam que é preciso criar um local dentro da universidade que permita diálogo, escuta, que nesse espaço os discentes possam expressar seus sentimentos e reflexão acerca das suas vivências, possibilitando assim “realizar movimentos de ressignificação de si, do outro e de seu contexto para

a construção de novos modos de subjetivação, novos sentidos para a sua existência” (p.264).

Pesquisas mostram que os universitários geralmente não possuem estratégias para o manejo do tempo e realização de atividades. Organizar as tarefas possibilita a otimização do tempo e, portanto, mais tempo livre para participar de atividades de lazer, ser mais presente no seu círculo social e cumprir outras obrigações (FONAPRACE, 2014).

Os autores Basso *et al.* (2013) e Toti *et al.* (2017) apontam a importância de as instituições de ensino superior ofertarem o apoio pedagógico para os universitários, tendo em vista essas novas dificuldades e como apontado em alguns estudos os períodos iniciais da graduação são os mais críticos uma vez que o aluno ainda está se adaptando as novas exigências, e há diferenças quanto ao grau de instrução de cada aluno, os autores pontuam que as políticas públicas proporcionaram mais acesso as universidades, com isso o público passou a ser mais diversos assim como o grau de instrução dos alunos.

As universidades devem oferecer o apoio pedagógico e divulgá-lo pois algumas instituições ofertam esse serviço, porém muitos alunos que precisam nem chegam a tomar conhecimento da sua existência, também pode ocorrer dos discentes se sentirem constrangidos em procurar ajuda, com isso é importante trabalhar com os graduandos desmistificando o serviço ofertado para que recorram a ele e possam ter um melhor desempenho nas suas atividades e assim evitando uma possível evasão (BASSO *et al.* 2013; TOTI *et al.* 2017).

No estudo realizado por Basso *et al.* (2013) ao entrevistarem os universitários para saber quais os motivos levavam a buscar as oficinas para a organização e métodos de estudos, em primeiro lugar compareceu a dificuldade para organizar o tempo, a necessidade de melhor organizar os estudos, problemas de focalização da atenção, a necessidade de aprender a se disciplinar, entre outros. O apoio pedagógico pode ofertar oficinas sobre como organizar o tempo, estratégias de aprendizagem, assim como ensinar o uso de aplicativos e programas que auxiliem na organização do tempo, bem como os que facilitam na realização das atividades, a organização do ambiente de estudo para evitar distrações e criação de uma rotina de estudos.

As intervenções em grupo são preferíveis pois os estudantes podem perceber que não estão sozinhos existindo outros graduandos que estão tendo

dificuldades, é necessário que seja um ambiente acolhedor para que os alunos se sintam à vontade para falar sobre suas dificuldades e sentimentos e trocar informações sobre métodos de estudo que utilizam (BASSO *et al.* 2013; TOTI *et al.* 2017).

Venturini e Goulart (2016) pontuam como seria uma universidade acolhedora para então diminuir a competitividade e sentimentos de solidão: possuir um clima estimulante e motivador, que se preocupa com a vida emocional e qualidade das relações, bem como compreender os distúrbios patológicos para então colocar em ação medidas que visem a proteção da saúde mental, que estimula o fortalecimento da comunidade dentro da universidade, e com isso, gerar solidariedade.

Nem sempre os graduandos estão matriculados nos cursos que tinham interesse e isso pode acontecer por vários motivos, isto é, para realizar o desejo dos pais que muitas vezes consideram algumas profissões de mais prestígio com remuneração financeira mais alta como a escolha certa, ou até mesmo para assumir o negócio da família. Há também aqueles discentes que se matriculam no curso de acordo com a sua pontuação no ENEM, de acordo com as oportunidades que o mercado de trabalho oferece, ou graduações com duração menor. Os discentes que não fazem o curso que tem afinidade acabam tendo maior grau de insatisfação, estando mais expostos ao adoecimento psíquico (ALMEIDA, BENEDITO, FERREIRA, 2017; FONAPRACE, 2014).

As atividades extracurriculares podem auxiliar o estudante a se sentir mais satisfeito com o curso, pois proporcionam vivências com interações sociais, podendo ocorrer trocas de experiências, apoio, trabalhar algumas habilidades como a liderança. Esse envolvimento e satisfação é refletido na quantidade de evasão do curso, pois quando envolvido nessas atividades o grau de satisfação com o curso aumenta e a evasão diminui (FRIOR; MERCURI, 2009).

Adentrando ao novo contexto que é a universidade, o sentimento de solidão se apresenta como um fator do sofrimento psíquico, sendo intensificado pela competitividade entre os alunos, pensando nisso os autores Barroso, Oliveira e Andrade (2019) trazem a importância de se pensar em intervenções tanto individuais como grupais com objetivo de prevenção e o tratamento para os sentimentos de solidão e possivelmente depressão, entende-se que quando os sintomas depressivos se iniciam os sentimentos de solidão também vão se intensificar, diante disso poderia

se pensar em estratégias que os acadêmicos possam criar uma rede de apoio com o objetivo de oferecer esse suporte social para os alunos que estão entrando na faculdade ou nos períodos iniciais, em que o estudante se encontra em um processo de adaptação as suas novas demandas. Intervenções com o manejo da solidão vão proporcionar que o estudante passe pelo período de adaptação de forma menos prejudicial, promovendo assim mais qualidade de vida, melhor rendimento nos seus estudos.

Ao final do curso a preocupação quanto ao ingresso no mercado de trabalho tornam-se maiores, já que o recém formado terá que concorrer com os outros profissionais, alguns alunos começam a pensar, também, na pós graduação, enquanto para outros isso nem chega a ser uma opção, pois precisam trabalhar o quanto antes, até mesmo para pagar o financiamento estudantil, portanto nesse cenário Bastos *et al* (2018) falam da importância da universidade pensar nessa demanda e promover estratégias com o intuito de ajudar os discentes a se preparar para essa nova fase tais como “proporcionar orientações profissionais e de carreira, promovendo reflexões sobre o mercado de trabalho e escolhas vocacionais dos estudantes, e ensinar sobre o ambiente profissional” (p.11). Ouvir os alunos é parte fundamental do processo para traçar estratégias como objetivo de minimizar os prejuízos na saúde mental dos estudantes, é importante ouvi-los para que possam se sentir participantes na construção de um espaço acadêmico mais acolhedor.

#### **4.2 As possibilidades de intervenções com os discentes.**

O sofrimento mental por muito tempo foi invalidado e somente o adoecimento físico era preocupante e foco de tratamento. Com as pesquisas e o debate na mídia sobre a importância da saúde mental, e a relevância do sofrimento psíquico foi se desmistificando alguns preconceitos enraizados entre os profissionais de saúde e a população.

Ao pensar no tratamento para o discente em sofrimento psíquico, deve se levar em conta que somos seres biopsicossociais, ou seja, o tratamento vai para além da intervenção medicamentosa. Como já mencionado existe uma grande parte da população que passa por algum tipo de sofrimento psíquico, seja ansiedade ou depressão. Muitos não chegam a ter um diagnóstico ou receber tratamento, seja por não saber onde buscar ajuda ou pelo preconceito por precisar de atendimento para a

saúde mental, no Brasil existe o Sistema Único de Saúde (SUS) onde é possível receber atendimento de forma gratuita, o indivíduo pode se deslocar até uma unidade básica de saúde para receber as informações necessárias de como proceder referente a documentação, local em que marca a consulta, e como funcionam os encaminhamentos para ser atendido pelos profissionais adequados (ANDRADE *et al*, 2019).

Dentre as possibilidades de tratamento para ansiedade Andrade *et al*. (2019) cita a psicoterapia, terapia de família, terapia ocupacional e a medicação. A família pode ser um importante fator de proteção visto que de acordo com Rocha (2018) os pais podem influenciar no quadro de depressão podendo ser positiva ou negativa, a família pode ser um suporte durante o tratamento e participar das intervenções propostas pelos profissionais, entretanto se esse contexto familiar for hostil sem abertura para o diálogo, pode ser um dos fatores que vão agravar o sofrimento psíquico.

Os universitários envolvidos pelas exigências da vida acadêmica podem experimentar sentimentos de desesperança, medo, preocupação, desespero, desamparo. Passam a dormir menos, têm uma alimentação inadequada e hábitos sedentários o que vai de encontro com o que é discutido como fatores de proteção para saúde mental, esses hábitos de vida são prejudiciais a esse indivíduo sendo capazes de intensificar sensação de cansaço, mal-estar e sentimento de frustração. Visando a promoção de saúde são recomendados hábitos saudáveis, como dormir satisfatoriamente, ter uma alimentação equilibrada com alimentos saudáveis e a prática de atividades físicas. Diversos motivos levam as pessoas a realizarem atividades físicas sejam para fins estéticos, melhorar a qualidade da saúde e até mesmo como forma de socialização. A prática de exercícios libera endorfina no organismo o que causa efeito relaxante e analgésico em quem pratica exercícios com regularidade (NETTO *et al*. 2012).

A prática regular de exercícios físicos colabora para uma saúde física melhor, aumenta a disposição, autoestima, sensação de bem-estar e baixa níveis de estresse, melhorar processos cognitivos como memória, atenção, aprendizagem e raciocínio. Com a existência de abundantes opções para prática de exercícios, o indivíduo pode analisar com qual se identifica, e seria mais prazeroso para participar, e assim se manter motivado a continuar a prática, alguns utilizam o esporte para a realização de atividades físicas, como forma de lazer e socialização, algumas pessoas

começam a praticar exercícios por recomendação médica e acabam percebendo seus benefícios, consolidando a prática de atividades físicas como parte do seu estilo de vida, portanto é importante que os universitários tenham momentos de lazer e possam ter esse contato social com outras pessoas e a prática de exercícios físicos pode proporcionar isso, sendo um fator protetivo visto que um dos fatores de risco para o sofrimento psíquico é a solidão (PEREIRA *et al.* 2017; GOMES *et al.* 2020; JARDIM CASTRO, RODRIGUES, 2020).

Uma das dificuldades apresentadas pelos universitários é de manter a concentração durante as aulas e para realizar as atividades. Pesquisas sobre a utilização de intervenções baseadas em mindfulness tem apresentado resultados positivos na manutenção da atenção (RESENDE *et al.* 2021).

Castro, Kestenberg e Andrade (2020) conceituam mindfulness como

Um estado psicológico onde o indivíduo encontra-se completamente presente atento ao espaço e tempo em que está inserido, sem críticas ou julgamentos de forma que entre em contato com o presente sem envolver lembranças ou pensamentos sobre o futuro. A prática Mindfulness objetiva seguir a experiência de viver momento a momento, com melhor aceitação dos acontecimentos e principalmente sem julgamentos, proporcionando ao indivíduo benefícios para a saúde e habilidades adaptativas em momentos de estresse (CASTRO; KESTENBERG; ANDRADE, 2020).

O mindfulness possui origem oriental, podendo ser utilizada no tratamento de problemas de ordem fisiológica ou psicológica, por sua eficácia passou a ser empregada nos ambientes organizacionais e educacionais, sendo percebido seus resultados para pensamentos de ruminação, ou seja, pensamentos constantes focados nos problemas, o que provoca o aumento no sofrimento psíquico, assim como os comportamentos de procrastinação. Um dos meios de esquiva das demandas acadêmicas pode ser o uso das redes sociais, pois apresentam estímulos atrativos e de fácil acesso, alguns ficam por várias horas do dia, podendo chegar a desenvolver vício (NUNES, 2019; RESENDE *et al.* 2021).

Segundo os autores Williams e Penman (2015) ao pesquisar pessoas que praticam mindfulness regularmente, observaram que essas pessoas se consideram mais felizes e satisfeitos do que os não praticantes, apresentam também benefícios quanto ao sofrimento psíquico pois vão diminuir os níveis de ansiedade, depressão e irritabilidade, estresse crônico, o que pode auxiliar na melhora da performance dos graduandos visto que vão apresentar benefícios na memória e criatividade. Importante ressaltar que a meditação no contexto do mindfulness não tem fins religiosos, mesmo

que em algumas crenças possam fazer uso de meditação como um ritual proveniente dela.

A meditação não implica aceitar o inaceitável, mas ver o mundo com clareza para ser capaz de tomar atitudes mais sábias para mudar o que precisa ser mudado. A prática da atenção plena ajuda a cultivar uma consciência profunda e compassiva que nos permite avaliar nossas metas e encontrar o melhor caminho para agir de acordo com nossos verdadeiros valores (WILLIAMS; PENMAN, 2015).

Quando se inicia a prática de mindfulness geralmente ocorre nos universitários a dificuldade de desacelerar e focar no aqui e agora, pode acontecer dos discentes estarem tão preocupados com as demandas acadêmicas que seus pensamentos se deslocam para as suas obrigações, sejam as provas que estão chegando ou os prazos pra a entrega de algum projeto importante, contudo com o treino é possível controlar esses pensamentos e focar no momento presente, e cada vez ficar mais fácil o processo de concentração, o que pode auxiliar o aluno na realização das suas tarefas (WILLIAMS, PENMAN, 2015; RESENDE et al. 2021).

Foi observado ainda que os estudantes que tinham a oportunidade de participar de intervenções com mindfulness em grupos dentro das universidades acabam tendo uma maior adesão as práticas. As intervenções em grupo dentro das instituições de ensino superior possibilitam o apoio social, o que pode proporcionar a redução dos sentimentos de solidão, contudo a presença nos grupos não pode ser algo imposto aos alunos mas ofertado de forma que fique em aberto permitindo a escolha de participar ou não (RESENDE et al. 2021).

## 5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A pesquisa buscou investigar a relação do sofrimento psíquico com as demandas do contexto universitário, pois quando se compreende as causas do sofrimento psicológico é possível pensar em meios de promoção, prevenção e intervenção para a manutenção da saúde mental, e assim possibilitar qualidade de vida.

A partir da revisão bibliográfica foram traçados três objetivos específicos sendo eles o que é sofrimento psíquico; explorar o que são demandas acadêmicas e as possíveis relações da dinâmica acadêmica e os sintomas psicopatológicos; identificar as estratégias utilizadas pelos universitários para manter a saúde mental. Foi contextualizado o que seria o sofrimento psíquico, assim como o que na literatura comparece como demandas acadêmicas. Quando falamos sobre o sofrimento psíquico é preciso lembrar que para cada pessoa esse sofrimento vai ter um significado estando envolto pelo seu contexto de vida, as situações vão ser interpretadas de forma diferente devido a subjetividade de cada um.

Na pesquisa foi possível observar que com o grande número de atividades acadêmicas, com um grau de complexidade mais elevado do que os graduandos estavam acostumados e com dedicação de grande parte do tempo para o cumprir essas demandas, ocorre uma abdicação de momentos de lazer, a fim de cumprir com suas obrigações.

Sentimentos de solidão, ansiedade e depressão podendo surgir ao longo do percurso da graduação, a procrastinação pode virar um hábito para evitar o contato com atividades, o perfeccionismo faz acreditar que suas produções nunca estão boas o suficiente, a timidez aparece como uma dificuldade a ser enfrentada por esses estudantes, pois em algum momento será preciso se expor para a realização de atividades, quando esse local é permeado por competitividade entre os alunos, pressão exacerbada para produções e notas sempre excelentes podem despertar ansiedade entre os discentes.

Para alguns a graduação representa um obstáculo a ser enfrentado e superado onde o desafio é empolgante, e conseguem manejar as demandas acadêmicas sem grande sofrimento, para outros alunos o sofrimento pode ser tanto

que ocorre a evasão ou até mesmo o suicídio. Logo se faz importante pensar nos fatores de proteção para a manutenção da saúde mental entre os universitários.

Foi observado que a grande parte dos trabalhos produzidos que buscam investigar a saúde mental dos graduandos focam nos cursos da área da saúde, principalmente medicina e enfermagem, bem como foi observado que esses estudantes tem alguns fatores que vão implicar em maior vulnerabilidade para o adoecimento psíquico pois nos estágios irão entrar em contato com pacientes e lidar com seus sofrimentos e subjetividade, o que pode aumentar a pressão e causar mais nervosismo entre os acadêmicos.

A grande maioria dos trabalhos produzidos tinham como amostra estudantes de universidades públicas, levantando questões quanto aos discentes das instituições privadas, como essas demandas acadêmicas vão impactar nessa população e pensar também na problemática dos alunos bolsistas nas faculdades particulares, visto que um dos fatores de risco que aparece com muita frequência é a dificuldade financeira, os alunos das instituições privadas não tem a possibilidade de auxílio para outros gastos dentro desses ambientes como nas públicas, onde alguns alunos conseguem bolsas para possibilitar sua permanência que vai ajudar os universitários a custear gastos como transporte e alimentação, observando ainda que algumas atividade acadêmicas para serem realizadas deve-se arcar com alguns custos.

Pelo fato do Brasil ser um país com dimensões continentais e com milhões de habitantes que já passaram ou passam pela universidade, as pesquisas encontradas geralmente apresentam uma amostra pequena em relação ao país, os dados como do FONAPRACE (2014) permite uma visão mais ampla sobre o contexto brasileiro e é perceptível como ocorrem variações do percentual das respostas frente a algumas problemáticas de acordo com a região em que a pesquisa foi realizada, no entanto a pesquisa engloba apenas instituições de ensino superior federal.

Sendo necessário ressaltar como o uso de tabaco, bebidas alcoólicas e drogas comparecem constantemente e como seu uso geralmente serve como forma de escape de uma realidade que está sendo causadora de angústias. O uso indiscriminado de remédios sejam eles para dormir ou até mesmo se manter acordado e focado por mais tempo, em alguns casos são utilizados sem prescrição médica sendo prejudicial à saúde, podendo adoecer algum órgão, causar vício e até mesmo levar a morte.

O suicídio nessa população não é incomum, as pressões e insatisfações com seu desempenho, a competitividade, preconceitos enfrentados, o curso que muitas vezes nem era da sua escolha, podem ser fatores que vão influenciar para o surgimento do comportamento suicida, sendo necessário que o tema seja abordado nas instituições de ensino superior de forma adequada atuando como forma de prevenção, com o intuito de informar e orientar aos alunos, professores e funcionários a identificarem comportamentos suicida e assim poder de forma rápida e correta auxiliar quem está em sofrimento.

Foi percebido que as intervenções quando realizadas em grupo proporcionam maior adesão pelos universitários, além de possibilitar que mais pessoas possam receber auxílio ao mesmo tempo, sendo favorável para a construção de identificação do grupo, troca de experiências e possível construção de vínculo, o que colabora para diminuir sentimento de solidão. Algumas universidades ofertam propostas de intervenção e apoio pedagógico entretanto nem sempre os universitários chegam a ter essa informação, logo é importante que seja pensado formas de mais estudantes conhecerem o serviço que é disponibilizado, as redes sociais podem ser uma importante ferramenta para alcançar esse objetivo, divulgar nas redes sociais da universidade viabiliza um maior alcance.

O trabalho apresenta limitações por ser uma revisão bibliográfica e quanto às especificidades em relação aos graduandos em sofrimento psíquico sendo abordado de forma mais geral, entretanto existe questões que vão atravessar a população negra, LGBTQI+ e pessoas com deficiência. Não foi explorado também a relação professor- aluno, por fim, sugere-se estudos que abordem as particularidades dessa população, assim como pesquisas que utilizem como amostra um número maior de universitários para uma melhor compreensão do cenário atual e as diversidades das dificuldades acadêmicas em relação a cada região do Brasil nesse cenário pós pandêmico, onde muitas diferenças foram acentuadas.

## REFERÊNCIAS

- ALMEIDA, H. M. D. S; BENEDITO, M. H. A; FERREIRA. S. B. Quebrando tabus: Os fatores que levam o suicídio entre universitários. **Revista de Pesquisa Interdisciplinar**, 2017, n.2, p.647-659 Disponível em: <<https://cfp.revistas.ufcg.edu.br/cfp/index.php/pesquisainterdisciplinar/article/view/38>> Acesso em: 11 maio. 2022.
- ANDRADE, J. V, et al. Ansiedade, um dos problemas do século XXI. **Revista de Saúde da ReAGES**, Paripiranga, v.2, n.4, p.34-39, jan./jun. 2019. Disponível em:<<https://doi.org/10.13140/RG.2.2.33335.75683>>. Acesso em: 29 mar. 2022.
- AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. **Manual Diagnóstico E Estatístico De Transtornos Mentais**, DSM-V. 5º edição. Artmed, 2014.
- AQUINO, D. R de; CARDOSO, R. A; PINHO, L de. Sintomas de depressão em universitários de medicina. **Bol. - Acad. Paul. Psicol.**, São Paulo, v. 39, n. 96, p. 81-95, jun. 2019. Disponível em: <[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1415-711X2019000100009&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-711X2019000100009&lng=pt&nrm=iso)>. Acesso em: 31 mar. 2022.
- ARINÕ, D.O; BARDAGI, M.P, Relação entre fatores acadêmicos e a saúde mental de estudantes universitários. **Revista Psicologia em Pesquisa**, 2018, v.12, n.3, p. 44-52. Disponível em: <<https://periodicos.ufjf.br/index.php/psicologiaempesquisa/article/view/23791>>. Acesso em: 20 maio. 2022.
- ARRUDA, E. S. et al. Avaliação dos graus de ansiedade em acadêmicos de uma faculdade privada. **Scientia Medica**, v. 30, n. 1, p. 1-9, 24 jul. 2020. Disponível em: <<https://revistaseletronicas.pucrs.br/index.php/scientiamedica/article/view/35209>>. Acesso em: 02 abr. 2022.
- ASSOCIAÇÃO NACIONAL DOS DIRIGENTES DAS INSTITUIÇÕES FEDERAIS DE ENSINO SUPERIOR - Andifes; FÓRUM NACIONAL DE PRÓ-REITORES DE ASSUNTOS COMUNITÁRIOS E ESTUDANTIS - Fonaprace. IV Pesquisa do perfil socioeconômico e cultural dos estudantes de graduação das instituições federais de ensino superior brasileiras: 2014. Uberlândia: Fonaprace, 2016. Disponível em:<<https://www.andifes.org.br/wp-content/uploads/2021/07/IV-Pesquisa-Nacional-de-Perfil-Socioeconomico-e-Cultural-dos-as-Graduandos-as-das-IFES.pdf#>>. Acesso em: 10 abr. 2022.
- BARROSO, S. M; OLIVEIRA, N. R. DE; ANDRADE, V. S. de. Solidão e depressão: relações com características pessoais e hábitos de vida em universitários. **Psicologia: Teoria e Pesquisa [online]**. 2019, v. 35, p.1-12. 02 Dez 2019. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/ptp/a/gb4WHV8F5XW7XmrjyC5gPfg/?lang=pt#>>. Acesso em: 10 abr. 2022.

BASTOS, E.M. et al. Sofrimento psíquico de universitários: uma revisão integrativa. In: XIV SEMANA DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA, Nº1, 2018. **Anais eletrônicos** [...] Fortaleza, 2019. p. 4º-13º. Disponível em: <<https://www.brazilianjournals.com/index.php/BRJD/article/view/3609/3409>>. Acesso em: 28 out. 2021.

BASSO, C. et al. Organização de tempo e métodos de estudo: Oficinas com estudantes universitários. **Revista Brasileira de Orientação Profissional**, São Paulo, 2013, v. 14, n. 2, p. 277-282. Disponível em: <<https://www.redalyc.org/pdf/2030/203030931012.pdf>> Acesso em: 11 maio. 2022.

BONIFACIO, S de P. et al. Investigação e manejo de eventos estressores entre estudantes de Psicologia. **Rev. bras.ter. cogn.**, Rio de Janeiro, 2011, v. 7, n. 1, p. 15-20, jun. 2011. Disponível em <[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1808-56872011000100004&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-56872011000100004&lng=pt&nrm=iso)>. acessos em 17 maio 2022.

BRASIL. Ministério da Saúde. Conselho Nacional de Saúde. Resolução nº 510, de 7 de abril de 2016. Trata sobre as diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisa em ciências humanas e sociais. Diário Oficial da União, Brasília, DF, 24 de maio 2016. Disponível em: <<http://conselho.saude.gov.br/resolucoes/2016/Reso510.pdf>> Acesso em: 28 set. 2021.

BRITO, F. de S; BAKOS, D. Di G. S. Procrastinação e terapia cognitivo-comportamental: uma revisão integrativa. **Rev. bras.ter. cogn.**, Rio de Janeiro, v. 9, n.1, p.34-41, jun. 2013. Disponível em:<[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S180856872013000100006&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S180856872013000100006&lng=pt&nrm=iso)>. acessos em 04 abr. 2022.

CASTRO, Y. da C.C; KETENBERG, C.C.F; ANDRADE, P.C da S.T de. Mindfulness no gerenciamento do estresse para estudantes universitários. **Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento**, 2020, v. 9, n. 10. Disponível em: <<https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/9192>>. Acesso em: 3 jun. 2022.

CAÔN, G.F; FRIZZO, H.C.F. Acesso, equidade e permanência no ensino superior: desafios para o processo de democratização da educação no Brasil. **Revista Vertentes**. 2011. Disponível em:<[https://ufsj.edu.br/portal2-repositorio/File/vertentes/v.%2019%20n.%202/Giovana\\_e\\_Heloisa.pdf](https://ufsj.edu.br/portal2-repositorio/File/vertentes/v.%2019%20n.%202/Giovana_e_Heloisa.pdf)>. Acesso em: 6 maio 2022.

**Congresso {virtual} de Iniciação Científica da Unicamp**, XXVIII, 2020. Campinas. O estresse e sua associação com ansiedade e autoestima entre universitários, Unicamp. Disponível em:<<https://www.prp.unicamp.br/inscricao-congresso/resumos/2020P17811A35580O191.pdf>> Acesso em: 28 out. 2021.

CONSELHO FEDERAL DE MEDICINA. Suicídio: informando para prevenir. Brasília: 2014. Disponível em:<<https://www.hsaude.net.br/wp-content/uploads/2020/09/Cartilha-ABP-Preven%C3%A7%C3%A3o-Suic%C3%ADdio.pdf>>. Acesso em: 15 maio. 2022.

FERREIRA, C. L. et al. Universidade, contexto ansiogênico? Avaliação de traço e estado de ansiedade em estudantes do ciclo básico. **Ciência & Saúde Coletiva**, 2009, v.14<sup>o</sup>, n.3<sup>o</sup>, p.973<sup>o</sup>-981<sup>o</sup>, 15 Jun 2009. Disponível em:<<https://www.scielo.br/j/csc/a/9vk9JkNZyLX6PJF5RJKvZnq/?lang=pt#>> Acesso em: 20 out. 2021

FIGUEIREDO, K.C. **Por trás do medo: refletindo a síndrome do pânico no contexto universitário**. 2018. Orientador: Priscilla Maria de Castro Silva. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação)– Curso de Enfermagem, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, Universidade Federal de Campina Grande, 2018. Disponível em:<<http://dspace.sti.ufcg.edu.br:8080/jspui/handle/riufcg/15931>>. Acesso em: 31 out. 2021

FIOROTTI, K. P; ROSSONI, R. R; BORGES, L. H; MIRANDA; A.E. Transtornos mentais comuns entre os estudantes do curso de medicina: prevalência e fatores associados. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**. 2010, v. 59<sup>o</sup>, n. 1<sup>o</sup>, p. 17<sup>o</sup> -23<sup>o</sup>, 17 maio 2010. Disponível em:<<https://www.scielo.br/j/jbpsiq/a/SDYGfzZpxLZd6BrwPZBttPj/abstract/?lang=pt#>>. Acesso em: 21 out. 2021.

FIOR, C. A; MERCURI, E. Formação universitária e flexibilidade curricular: importância das atividades obrigatórias e não obrigatórias. **Psicol. educ.**, São Paulo, n.29, p.191-215, dez. 2009. Disponível em <[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1414-69752009000200010&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-69752009000200010&lng=pt&nrm=iso)>. Acesso em: 12 mar. 2022.

GEARA, G. B; HAUCK FILHO, N; TEIXEIRA, M. A. P. Construção da escala de motivos da procrastinação acadêmica. **Psico**, v.48, n.2, p.140-151, 22 jun.2017. Disponível em:<<https://revistaseletronicas.pucrs.br/ojs/index.php/revistapsico/article/view/24635>>. Acesso em: 6 abr. 2022.

GOMES, C; COMONIAN, J. O; ARAÚJO, C. Sofrimento psíquico na Universidade: uma análise dos sentidos configurados por acadêmicos. **Revista Psicologia, Diversidade e Saúde**, [S. l.], v. 7, n. 2, p. 255–266, 2018. Disponível em:<<https://www5.bahiana.edu.br/index.php/psicologia/article/view/1909>>. Acesso em: 9 mar. 2022.

GOMES, C.F.M; PEREIRA, JUNIOR. R.J; CARDOSO. J.V; SILVA, D. A. Transtornos mentais comuns em estudantes universitários: abordagem epidemiológica sobre vulnerabilidades, **SMAD Revista Eletrônica Saúde Mental Álcool Drog**. 2020, v.16, n.1 p.1-8 jan.-fev. Disponível em:<<https://www.revistas.usp.br/smad/article/view/166992>>. Acesso em: 1 nov. 2021.

GOMES, C. F. M.; SILVA, D. A. da. Aspectos epidemiológicos do comportamento suicida em estudantes universitário. **Research, Society and Development**, [S. l.], v. 9, n. 5, n.p, 2020. Disponível em:<<https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/3106>>. Acesso em: 20 maio. 2022.

Gil, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 6°. ed. São Paulo: Atlas, 2017. p. 33.

JANSEN, K. et al. Transtornos mentais comuns e qualidade de vida em jovens: uma amostra populacional de Pelotas, Rio Grande do Sul, Brasil. **Caderno de Saúde Pública**, Rio Grande do Sul, 2011, v.27, n. 3º, p. 440º-448º, 13 Abr 2011. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S0102-311X2011000300005>>. Acesso em: 19 ago. 2021.

JARDIM, M. G. L.; CASTRO, T. S; FERREIRA-RODRIGUES, C. F. Sintomatologia depressiva, estresse e ansiedade em universitários. **Psico-USF** [online]. 2020, v. 25, n. 4, p. 645-657. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/pusf/a/fxPrQDMt7pJZcdR5sckDfhP/?lang=pt#>>. Acesso em: 20 maio. 2022.

LELIS, K. de C.G, et al. Sintomas de depressão, ansiedade e uso de medicamentos em universitários. **Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental**, Porto, n. 23, pág. 9-14, jun. 2020. Disponível em: <[http://scielo.pt/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1647-21602020000100002&lng=pt&nrm=iso](http://scielo.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1647-21602020000100002&lng=pt&nrm=iso)>. Acesso em: 9 abr. 2022.

LIMA et. al. Saúde e sofrimento psíquico no contexto universitário à luz da teoria psicanalítica dos quatro discursos. **Revista Humanidades e Inovações**. 2019, v.6, n.8, p.1022. Disponível em:<<https://revista.unitins.br/index.php/humanidadeseinovacao/article/view/1243>>. Acesso em: 22 fev. 2022.

MAIA, H. **Neoliberalismo e sofrimento psíquico o mal-estar nas universidades**. Recife: Ruptura, 2022.

MACÊDO, S. Sofrimento psíquico e cuidado com universitários: Reflexões e intervenções fenomenológicas. **Revista ECOS**, 2018 v.8, n.2. Disponível em:<<http://www.periodicoshumanas.uff.br/ecos/article/view/2844/1566>> Acesso em: 20 maio. 2022.

MATTA, A. H. A; CAMARA, V. M dos S; BONADIMAN, H. L. Análise do mal-estar do estudante universitário na perspectiva do perfil da clientela e das queixas acolhidas no atendimento psicológico de uma universidade federal. 2019, v.6, n. 8, p.49-58. Disponível em:<<https://revista.unitins.br/index.php/humanidadeseinovacao/article/view/1249>> Acesso em: 05 maio. 2022.

NETTO. R.S.M, et al. Nível de atividade física e qualidade de vida de estudantes universitários da área de saúde. **Revista de atenção à Saúde**, v.10, n. 34, p.47-55, 2013. Disponível em: [https://seer.uscs.edu.br/index.php/revista\\_ciencias\\_saude/article/view/1802](https://seer.uscs.edu.br/index.php/revista_ciencias_saude/article/view/1802)>. Acesso em: 21 maio. 2022.

NETO, J.C; FEITOSA, E.M.S; SIDRIM, A.C; MORAIS, J.M.T da S; OLIVEIRA, C.C de. Sintomas associados aos transtornos mentais comuns no contexto universitário. **Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento**, 2020, v. 9, n. 11, p. 1-16. Disponível em:<<https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/10000>>. Acesso em: 30 out. 2021.

NUNES, A. L. **O comportamento de uso de internet e sua relação com estilos de autoconsciência em universitários**: contribuições da meditação mindfulness e da gestalt-terapia. 2019. Orientador: Profa. Dra. Mariane Lima de Souza. Tese (Doutorado em Psicologia) – Programa de Pós graduação em Psicologia da Universidade Federal do Espírito Santo, Vitória 2019. Disponível em:<[http://repositorio.ufes.br/bitstream/10/11077/1/tese\\_10284\\_TESE%20PPGP%20AND REA%20LOSS%20NUNES%20FEVEREIRO%202019.pdf](http://repositorio.ufes.br/bitstream/10/11077/1/tese_10284_TESE%20PPGP%20AND%20LOSS%20NUNES%20FEVEREIRO%202019.pdf)>. Acesso em: 29 maio. 2022.

OLIVEIRA, M.G.S, et al. Qualidade de vida e sofrimento psíquico de universitários no Ceará. In: Anais VI CONEDU. Campina Grande: Realize Editora, 2019. Disponível em: <<https://www.editorarealize.com.br/index.php/artigo/visualizar/62335>>. Acesso em: 11 maio. 2022.

Organização Pan-Americana de Saúde. (2018). Folha informativa: Depressão Brasília, DF: OPS. Disponível em:<<https://www.paho.org/pt/topicos/depressao>>. Acesso em: 9 abr. 2022.

PEREIRA, H. P; LOPES, D. G; GONÇALVES, M.C; VASCONCELOS-RAPOSO, J.J. Bem-estar psicológico e autoestima em estudantes universitários. **Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte**. 2017. v.12, n.2, p.297-305. Disponível em: <<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=311151242013>>. Acesso em: 20 maio. 2022.

PRODANOV, C.C; FREITAS, E.C. **Metodologia do trabalho científico**: métodos e técnicas da pesquisa e do trabalho acadêmico. 2°. ed. Novo Hamburgo: Feevale, 2013. p. 70-71.

RABELO, L. M; SIQUEIRA, A. K. A; FERREIRA, L. S. Desencadeadores do transtorno de ansiedade em acadêmicos de enfermagem: uma revisão sistemática. **Revista Liberum Accessum**, Luziânia, 2021, v. 7, n. 1º, p. 1º-15º, 7 jan 2021. Disponível em:<<http://revista.liberumaccesum.com.br/index.php/RLA/article/view/52/76>> Acesso em: 25 out. 2021.

RESENDE, K. I. D. S. de et al. Os efeitos das Intervenções Baseadas em Mindfulness (IBM) na saúde mental de estudantes universitários: um estudo de revisão sistemática. **Rev. bras.ter. cogn.** Rio de Janeiro. 2021, v.17, n. 1, p. 2-15, jun. Disponível em: <[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1808-56872021000100002&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-56872021000100002&lng=pt&nrm=iso)>. Acesso em: 03 jun. 2022.

RIBEIRO, M. DAS G. S, CUNHA, C. DE F. E A. GONÇALVES, C. Trancamentos de Matrícula no Curso de Medicina da UFMG: Sintomas de Sofrimento Psíquico. **Revista Brasileira de Educação Médica** [online]. 2016, v. 40, n. 4, pp. 583-590. Disponível

em: <<https://www.scielo.br/j/rbem/a/DHrzDHrzyyCytFzZQ77CQjk/?lang=pt#>>. Acesso em: 7 abr. 2022.

RIOS, M. G.V. et al. Adoecimento e sofrimento psíquico entre universitários: estado da arte. **Revista Humanidades e Inovação**, 2019, v.6, n.8. Disponível em:<<https://revista.unitins.br/index.php/humanidadesinovacao/article/view/1259>> Acesso em: 5 fev.2022.

ROCHA, S. M da R. Vida acadêmica e depressão um olhar psicológico para os fatores de risco. **Ânima Educação (RUNAS)**. Disponível em: <https://repositorio.animaeducacao.com.br/handle/ANIMA/10127>> Acesso em: 14 maio. 2022.

SAMPAIO, R. K. N; BARIANI, I.C. D. Procrastinação acadêmica: um estudo exploratório. **Est. Inter. Psicol.**, Londrina. 2011. v. 2, n. 2, p. 242-262, jun. Disponível em:<[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2236-64072011000200008&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2236-64072011000200008&lng=pt&nrm=iso)>. Acesso em: 04 abr. 2022.

SANTOS, C.V. M. dos. Sofrimento psíquico e risco de suicídio: diálogo sobre saúde mental na universidade. **Rev. NUFEN**, Belém. 2019. v. 11, n. 2, p. 149-160. Disponível em:<[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2175-25912019000200010](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2175-25912019000200010)>. acessos em 27 maio. 2022.

SEGRE, M; FERRAZ, C. F.O conceito de saúde. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo,1997, v. 31, n. 5º, p. 538-542º, 10 out 1997. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/rsp/a/ztHNk9hRH3TJhh5fMgDFCFj/?format=pdf&lang=pt>> Acesso em: 19 ago. 2021.

SILVA, R. S; COSTA, L. A. Prevalência de transtornos mentais comuns entre estudantes universitários da área da saúde. **Encontro: Revista de Psicologia**, Rio Grande, 2012, v. 15, n. 23º, p. 106-112. 15 de jul. 2015. Disponível em: <<https://revista.pgsskroton.com/index.php/renc/article/view/2473>> Acesso em: 27 set. 2021.

SILVA, A. C. E. S.et al. Ansiedade e depressão em estudantes de nível superior de um centro universitário do nordeste brasileiro. **Research, Society and Development**, 2022, v. 11, n. 4, p. e45111427603. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/27603>. Acesso em: 9 mar. 2022.

SILVA, M. V. M. da; AZEVEDO, A. K. S. Um olhar sobre o Suicídio: vivências e experiências de estudantes universitários. **Revista Psicologia, Diversidade e Saúde**, 2018, v. 7, n. 3, p. 390–401. Disponível em: <<https://www5.bahiana.edu.br/index.php/psicologia/article/view/1908>>. Acesso em: 21 maio. 2022.

SILVA, E. P; TODARO, A. P; REIS, A. C. O sofrimento do universitário e suas relações com a dinâmica da universidade. **Farol-Revista de Estudos Organizacionais e Sociedade**, 2020. v. 7, n. 18, p. 37-75. Disponível em: <<https://revistas.face.ufmg.br/index.php/farol/article/view/5528>> Acesso em: 21 maio. 2022.

SOARES, A. B; DELL PRETTE Habilidades sociais e adaptação à universidade: Convergências e divergências dos construtos. **ISPA-Instituto Universitario**, 2015, v. 33, n. 2º, p. 139-151. Disponível em:<<http://publicacoes.ispa.pt/index.php/ap/article/view/911>> Acesso em: 26 out. 2021

SOUSA, A. S; OLIVEIRA, S. O.; ALVES, L H. A pesquisa bibliográfica: princípios e fundamentos. **Cadernos da Fucamp**, Uberlândia, 2021, v.20, n.43, p.64-83 Disponível em:<<https://www.fucamp.edu.br/editora/index.php/cadernos/article/view/2336>>. Acesso em: 27 set. 2021.

SOUZA, D. de; FAVARIN, D. B; COMIN. F. S. Estratégias grupais para promoção de saúde em universitários. **Educação**, Santa Maria, 2021, v.46, p.01-25 Disponível em:<[https://www.researchgate.net/profile/Fabio-Scorsolini-Comin/publication/353765321\\_Estrategias\\_grupais\\_para\\_promocao\\_de\\_saude\\_em\\_universitarios\\_Group\\_strategies\\_for\\_promoting\\_health\\_in\\_universities/links/6110534f1ca20f6f860b82b7/Estrategias-grupais-para-promocao-de-saude-em-universitarios-Group-strategies-for-promoting-health-in-universities.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Fabio-Scorsolini-Comin/publication/353765321_Estrategias_grupais_para_promocao_de_saude_em_universitarios_Group_strategies_for_promoting_health_in_universities/links/6110534f1ca20f6f860b82b7/Estrategias-grupais-para-promocao-de-saude-em-universitarios-Group-strategies-for-promoting-health-in-universities.pdf)>. Acesso em: 01 nov. 2021.

SCHMITZ, B. S. **Quando coisas boas não vem para aqueles que esperam:** sofrimento psicológico e procrastinação acadêmica. 2019. Caroline Rubin Rossato Pereira. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) – Curso de Psicologia, Universidade Federal Santa Maria. Disponível em:<<https://repositorio.ufsm.br/handle/1/23798>>. Acesso em: 30 mar.2022.

TEIXEIRA, M. A. P; CASTRO, A. K. dos S. S de; ZOLTOWSKI, A. P.C. Integração acadêmica e integração social nas primeiras semanas na universidade: percepções de estudantes universitários. **Gerais, Rev. Interinst. Psicol.**, Juiz de fora. 2012. v. 5, n. 1, p. 69-85. Disponível em <[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S19838220201200010006&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S19838220201200010006&lng=pt&nrm=iso)>. Acesso em: 27 out. 2021.

TOTI, M. S. et al. O serviço de apoio pedagógico aos estudantes do ensino superior: estudo de uma proposta em construção em uma Universidade Federal Brasileira. **Congressos CLABES**, 15 nov. 2017. Disponível em:<<https://revistas.utp.ac.pa/index.php/clabes/article/view/1552>> Acesso em: 22 maio. 2022.

VASCONCELOS-RAPOSO, J.et al. Níveis de ideação suicida em jovens adultos. **Estudos de Psicologia**. Campinas [online]. 2016, v. 33, n. 2, p.345-354. Disponível em:<<https://www.scielo.br/j/estpsi/a/mr46Brp4trkxyDdmJC969NR/?lang=pt#>>. Acesso em: 11 maio. 2022.

VELOSO, L.U.P, et al. Ideação suicida em universitários da área da saúde: prevalência e fatores associados. **Revista Gaúcha de Enfermagem** [online], 2019, v. 40 Disponível em:

<<https://www.scielo.br/j/rgenf/a/JttXRNsGZJGqtG3b4NnBZHS/abstract/?lang=pt#>> .  
Acesso em: 20 maio. 2022.

VENTURINI, E.; BRANDÃO GOULART, M. S. Universidade, solidão e saúde mental. **Interfaces - Revista de Extensão da UFMG**, 2016. v. 4, n. 2, p. 94–136. Disponível em: <<https://periodicos.ufmg.br/i9index.php/revistainterfaces/article/view/18985>>. Acesso em: 11 mar. 2022.

WILLIAMS, M; PENMAN, D. **Atenção plena mindfulness**: como encontrar a paz em um mundo frenético. Rio de Janeiro: Sextante, 2015, p.13-14  
Disponível em:<<https://florianesilvestri.files.wordpress.com/2019/07/atencao-plena-mark-williams.pdf>> Acesso em: 02 jun. 2022.

XAVIER, A; NUNES, A. I.B. L; SANTOS, M. S.dos. Subjetividade e sofrimento psíquico na formação do Sujeito na Universidade. **Rev. Mal-Estar Subj.** Fortaleza, v. 8, n.2, p. 427-451, jun. 2008. Disponível em:<[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1518-61482008000200008&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1518-61482008000200008&lng=pt&nrm=iso)>. acessos em 11 mar. 2022.

ZANCAN, R; MACHADO, A; BOFF, N; OLIVEIRA. Estresse, ansiedade, depressão e inflexibilidade psicológica em estudantes. **Estudos e Pesquisas em Psicologia**. Rio de Janeiro, 2021, v.21, n.2, p.749-767. Disponível em: <<https://www.epublicacoes.uerj.br/index.php/revispsi/article/view/61067/3849>>. Acesso em: 11 maio. 2022.