

## REFLEXÕES SOBRE A SAÚDE MENTAL DO ESTUDANTE UNIVERSITÁRIO: ESTUDO EMPÍRICO COM ESTUDANTES DE UMA INSTITUIÇÃO PÚBLICA DE ENSINO SUPERIOR

### REFLECTIONS ON THE MENTAL HEALTH OF UNIVERSITY STUDENT: EMPIRICAL STUDY WITH STUDENTS OF A PUBLIC INSTITUTION OF HIGHER EDUCATION

Autor: Vinícius Rennó Castro

**RESUMO:** O estudo da saúde mental do estudante universitário tem crescido no Brasil nos últimos anos dada a importância do tema para a prevenção e remediação dos fatores causadores de sofrimento, assim como para a promoção de serviços desenvolvimentistas que forneçam apoio para estudantes vulneráveis. O presente estudo teve como finalidade analisar uma turma de estudantes universitários de engenharia de uma Instituição Pública de Ensino Superior a partir da aplicação dos seguintes instrumentos: Inventário de Sintomas de Stress para Adultos de Lipp (ISSL), Inventário de Depressão de Beck (BDI), Inventário de Ansiedade de Beck (BAI), Inventário de Ansiedade Traço-Estado (IDATE) e Maslach Burnout Inventory – Student Survey (MBI-SS). Foram investigados 26 estudantes, de ambos os gêneros, do nono e décimo primeiro período. O estresse foi identificado em 62% da amostra, a partir do ISSL. Os sintomas depressivos avaliados pelo BDI indicaram que 26,85% da amostra se encontrava em faixas de depressão, considerando a faixa média e moderada. Os sintomas ansiosos avaliados pelo BAI indicaram que 31% apresentaram níveis de ansiedade. A partir da avaliação do IDATE, mais de 80% da amostra apresentou graus de ansiedade, considerando a faixa média e alta. A prevalência do *burnout* foi encontrada em 3,85% da amostra. A partir dos resultados obtidos e demais tópicos abordados no estudo, inferiu-se que uma pluralidade de fatores afeta os processos de aprendizagem, formação e desenvolvimento psicológico dos discentes. Isso reforça a necessidade de novos estudos e reflexões sobre o tema, assim como uma coordenação das atividades das universidades para difundir e aprimorar suas políticas e serviços de apoio psicológico e psicopedagógico aos universitários.

**Palavras-chave:** saúde mental, estudantes universitários, sofrimento psicológico, estresse, ansiedade e depressão.

**ABSTRACT:** The study of the mental health of university student has grown in Brazil in recent years given the importance of the subject for the prevention and remediation of the factors causing suffering, as well for the promotion of developmental services that provides support for vulnerable students. The aim of the present study was to analyse a class of university students of engineering of a Public Higher Education Institution by the application of the following instruments: Lipp's Stress Symptoms Inventory (LSSI), Beck Depression Inventory (BDI), Beck Anxiety Inventory (BAI), State-Trait Anxiety Inventory (STAI) and Maslach Burnout Inventory - Student Survey (MBI-SS). A sample of 26 students, of both genders and from the ninth and eleventh periods, were investigated. Stress was identified in 62% of the sample, through LSSI. The depressive symptoms evaluated by the BDI indicated that 26,85% of the sample was in depression levels, taking into consideration mild and moderate degrees. The anxious symptoms assessed by BAI indicated that 31% had anxiety levels. Through the application of STAI, more than 80% of the sample presented anxiety levels, considering the medium and high degree. The prevalence of burnout was found in 3,85% of the sample. Based on the results obtained and other topics covered in the study, it was inferred that a plurality of factors affects the processes of learning, education and psychological development of the students. This reinforce the need for new studies and reflections on the subject, as well as a coordination of the activities of universities to disseminate and improve their policies and services of psychological and psycho-pedagogical support to university students

**Keywords:** mental health, university students, psychological suffering, stress, anxiety and depression.

## 1. INTRODUÇÃO

O ingresso na Universidade é caracterizado por mudanças significativas e complexas na forma como o estudante pensa em diferentes áreas de suas vidas, podendo se desenvolver intelectualmente e pessoalmente (PAPALIA & FELDMAN, 2006). Trata-se de um marco na vida desse indivíduo, que acessa um universo acadêmico repleto de normas, metodologias, grupos e pessoas desconhecidas. Essa nova realidade educacional cria a necessidade do estudante de desenvolver um perfil universitário. Contudo, esse processo pode ser repleto de idealizações, ansiedade, conflitos e angústias (MARTINCOWSKI, 2013). Conforme explicam Polydoro & Mercuri (2004), a integração do estudante e sua consequente trajetória de formação, compreende inúmeros aspectos psicológicos e a instituição é peça fundamental no desenvolvimento integral desses aspectos. Um estudo realizado pelo autor e seus colaboradores, investigou a contribuição das características de personalidade para a adaptação ao Ensino Superior. Contatou-se que a adaptação dos alunos é caracterizada por um desejo de mudanças e crença nas capacidades pessoais, e a dedicação aos estudos é associada a características como persistência, organização e independência. O estudante participa de forma independente de novas experiências, interagindo com outros sujeitos e, referenciando a teoria piagetiana, torna-se sujeito ativo no processo de aprendizagem (GOMES & GHEDIN, 2012).

No entanto, durante esse processo de adaptação, aprendizagem e formação, os estudantes se diferenciam em suas expectativas, níveis de autonomia, habilidades cognitivas, motivações, desempenho acadêmico e desenvolvimento psicossocial (POLYDORO & MERCURI, 2004). Esse novo panorama coloca o estudante universitário em um estado de vulnerabilidade, aumentando as chances de quadros psicopatológicos e consequentes dificuldades no desenvolvimento pessoal e profissional dos mesmos (ALMEIDA & SOARES, 2003). Relacionando as concepções expostas anteriormente com a conceituação apresentada por Ryff e Keyes (1995) sobre bem-estar psicológico, temos que a experiência acadêmica pode se constituir como um desafio que se apresenta para o estudante, podendo influenciar no seu relacionamento interpessoal com outros alunos, professores, e demais pessoas que participam da instituição; na sua autonomia e criação de padrões de autoavaliação durante a sua formação; na capacidade de lidar e participar do meio universitário, criando ou escolhendo ambientes adequados às suas características psíquicas; no propósito de vida, estabelecendo seus objetivos vocacionais e profissionais e por último, no crescimento pessoal, aprimorando seus conhecimentos, abrindo-se para novas experiências e enfrentando desafios.

Muitos estudos confirmam a diversidade e multiplicidade de fatores que afetam o processo de interação estudante-universidade e produzem mudanças em ambos. O fato de passar a morar longe da família (ALMEIDA, 2007), a transição do ensino médio para o superior (PINHO et al., 2015;

HAGENAUER & VOLET, 2014; ALMEIDA, SOARES & FERREIRA, 2000), as dificuldades de adaptação e realização na instituição (BAKER & SCHULTZ, 1992; TEIXEIRA et al., 2008), o estabelecimento de uma percepção de identidade (MERCURI & POLYDORO, 2003), as pressões acadêmicas e rendimento, o desenvolvimento de relações interpessoais novas e mais maduras, questões de intimidade, o comprometimento com objetivos vocacionais, a realização de atividades extracurriculares, entre outras questões (ALMEIDA & SOARES, 2003). De acordo o estudo conduzido por Souza (2015), com 1.023 graduandos da Universidade Federal de Santa Catarina, o sofrimento psíquico também ocorre no meio acadêmico como consequência de experiências discriminatórias.

De acordo com uma pesquisa realizada pelo Fórum de Pró-reitores de Assuntos Comunitários e Estudantis (FONAPRACE, 2014), sobre o perfil socioeconômico e cultural dos estudantes de graduação das instituições federais brasileiras de ensino superior, dentre 939.604 estudantes, 31,14% (292.576) citaram que a carga excessiva de trabalhos estudantis interfere significativamente na vida de discente ou no contexto acadêmico e 21,85% (205.275) citaram a dificuldade com a adaptação a novas situações como dificuldade que também interfere.

Considerando que a transição e adaptação ao ensino superior também está atrelada a uma fase do desenvolvimento psicossocial dos jovens, se caracterizando como um processo de criação de novos papéis sociais, a exploração destes papéis cria um cenário de vulnerabilidade (ALMEIDA & SOARES, 2003; ERIKSON, 1976). Assim sendo, além de aspectos de caráter intrínsecos ao indivíduo, a universidade configura-se como instituição influenciadora da vida do estudante (BOHRY, 2007). A universidade, como instituição de ensino, atua como mediadora de relações humanas e criadora de uma dinâmica psicológica que contempla distintos significados e valores. A instituição torna-se um instrumento de regulação e equilíbrio da personalidade do indivíduo, entretanto, ocorrem limitações da instituição em oferecer segurança, gratificação, desenvolvimento eficiente da personalidade e possibilidade de reparação (BLEGER, 2003). Nesse cenário, o estudante tem sua personalidade comprometida na universidade e esta passa a fazer parte da personalidade do mesmo, exercendo um controle social e servindo de meio para satisfação dos desejos e necessidades sociais fundamentais. Segundo Schleich (2006), as instituições de ensino devem prover vivências acadêmicas integrais, que propiciem um desenvolvimento social, afetivo e pessoal, além do intelectual e profissional.

Conforme explica Kaës e colaboradores (1991), a instituição cria um vínculo com o indivíduo, o qual é parte interessada e parte integrante. Ainda, essa relação é descrita pelo autor como a quarta ferida narcísica da humanidade, após a exposição dos conceitos heliocêntricos de Copérnico, a teoria da evolução das espécies de Darwin e a Psicanálise de Freud. Segundo ele, o inconsciente individual não é o centro da vida psíquica, no sentido de uma propriedade do sujeito individual, mas “uma parte dele

mesmo, que o mantém na sua própria identidade e que compõe o seu inconsciente, não lhe pertencendo propriamente, mas às instituições sobre as quais se apoia e que se mantêm por esse apoio”. Portanto, a falta de identificação ou criação de conteúdo significativo do estudante com a universidade pode influenciar substancialmente sua psique, notadamente no que diz respeito ao seu desenvolvimento psicossocial. Esse desenvolvimento na universidade, de acordo com o modelo proposto por Chickering & Reisser (1993), se caracteriza por sete variáveis: i) tornar-se competente; ii) gerir as emoções; iii) desenvolver a autonomia e a interdependência; iv) desenvolver relações interpessoais maduras; v) estabelecer a identidade; vi) desenvolver objetivos de vida; vi) desenvolver a integridade.

Faz-se importante ressaltar que algumas das variáveis consideradas anteriormente interferem de modo mais significativo na vida do estudante universitário que está nas etapas finais da graduação. Dentre estes fatores, têm-se as demandas do mercado de trabalho. Conforme explica Neiva (1996), a partir de evidências apontadas por trabalhos que lidaram com as consequências psicológicas do desemprego, supõe-se que muitos estudantes universitários no final da graduação são afetados psicologicamente por anteciparem um possível desemprego. Silveira e colaboradores (2016), realizaram um estudo com estudantes da Universidade Federal de Itajubá, a qual é objeto também da presente pesquisa, com o objetivo de identificar as expectativas profissionais dos estudantes, assim como perspectivas de futuro. Dentre uma amostra de 188 estudantes, 62,2% e 20,2% apontaram a expectativa para o mercado de trabalho quando formar como razoável e ruim, respectivamente.

A transição dos universitários para o mundo do trabalho se dá diante de incertezas e dificuldades, posto que o universo laboral tem sofrido inúmeras transformações, as quais, de acordo com Pochmann (2004), têm originado um distanciamento entre as aspirações profissionais dos jovens, ou seja, quem eles almejam ser no futuro, e o que eles realmente conseguem ser, considerando os obstáculos cotidianos que enfrentam. Esse distanciamento se relaciona com a satisfação e insatisfação profissional do indivíduo, posto que, conforme aponta Locke (1969), esses dois conceitos se traduzem na relação que o sujeito faz do seu estado emocional resultante do trabalho com seus próprios valores, interesses e características da personalidade. No primeiro caso, tem-se um estado de prazer e no segundo, um estado de desprazer.

Portanto, temos que aspectos contextuais, vocacionais e pessoais podem afetar a vida dos estudantes universitários no momento da finalização do curso. Nesse contexto, as instituições podem exercer um papel fundamental ao proporcionar orientações profissionais e de carreira, promovendo reflexões sobre o mercado de trabalho e escolhas vocacionais dos estudantes, buscando ensinar sobre o ambiente profissional e suas demandas.

Considerando os contextos dissertados, as Instituições de Ensino Superior (IES) devem oferecer serviços que se diferenciem entre si, para atender as demandas psicológicas, sociais e educativas dos estudantes. Esses serviços devem assumir tanto um caráter preventivo e remediativo como um caráter promocional (desenvolvimentista), atuando de maneira integral na formação e desenvolvimento do universitário (ALMEIDA et al., 2004).

## **2. SAÚDE MENTAL DOS UNIVERSITÁRIOS**

A saúde mental dos estudantes universitários brasileiros passou a ser objeto de estudo de pesquisadores em 1958 com Galdino Loreto. A partir daí outras contribuições científicas pioneiras também discutiram o tema, como Fortes (1972), Albuquerque (1973) e Giglio (1976).

Nos dias atuais, há poucos estudos nacionais abrangentes sobre a saúde mental dos estudantes universitários brasileiros. A grande maioria dos estudos possuem amostras regionais, não sendo representativas em âmbito nacional. É perceptível que as instituições de ensino superior são um ambiente de risco para a saúde mental, no entanto, ainda há uma ausência de estudos sobre a problemática. A abundância de estudos estrangeiros sobre o tema confirma a importância da investigação do impacto do contexto acadêmico nas vivências dos estudantes, ressaltando a importância de mais pesquisas sobre o assunto (IGUE, BARIANI & MILANESI, 2008).

De acordo com o relatório FONAPRACE (2014), numa amostra de 939.604 estudantes de IFES (Instituições Federais de Ensino Superior), 79,8% (794.804) relataram passar por dificuldades emocionais nos últimos doze meses. A ansiedade foi a dificuldade emocional mais assinalada pelos estudantes (58,36%). O desânimo/falta de vontade de fazer as coisas apresentou a segunda maior frequência na amostra (44,72%). Do total dos estudantes pesquisados, 30,45% (286.151) já procuraram atendimento psicológico. Segundo relatório do I Levantamento Nacional sobre o uso de álcool, tabaco e outras drogas entre universitários das 27 capitais brasileiras, elaborado pela Secretaria Nacional de Políticas sobre Drogas, dentre os sintomas de “sofrimento psicológico” nos últimos 30 dias mais relatados pelos universitários (N = 11.036), o “nervosismo” e “inquietação ou agitação” foram mais frequentes.

Conforme apresentado por Padovani e colaboradores (2014), numa pesquisa realizada com amostras distribuídas entre 3.587 estudantes de seis instituições brasileiras de ensino superior, utilizando os mesmos instrumentos do presente estudo para avaliar indicadores de saúde mental, foram encontrados os seguintes resultados: 52,88% dos estudantes de uma amostra de 783 indivíduos apresentaram sintomatologia de estresse (LIPP); 13,54% de 709 estudantes apresentaram sintomas

ansiosos (BAI e IDATE); 7,26% de uma amostra contendo 689 graduandos apresentaram quadros depressivos (BDI); 5% de 468 indivíduos apresentaram prevalência de *burnout* (MBI-SS).

Outros estudos nacionais direcionados à investigação da saúde mental do estudante universitário, utilizando diferentes instrumentos e analisando estudantes de diferentes cursos e períodos, também evidenciaram a prevalência de sintomas psicopatológicos (Pedon & Mondardo, 2005; Souza et, al. 2011; Carlotto & Câmara, 2006; Nogueira & Neufeld, 2014; Cerchiari et, al., 2005; Andrade et, al., 2014).

Estudos internacionais também investigaram a saúde mental de estudantes universitários e evidenciaram a presença de sinais e sintomas psicopatológicos. O relatório anual (2011-2012) da AUCCCD - *The Association for University and College Counseling Center Directors Annual Survey*, revelou que dentre os estudantes que buscaram atendimento psicológico (319.634) nas universidades (EUA, Canadá, Europa, Ásia, Oriente Médio e Austrália), 41,6% apresentaram ansiedade e 36,4% depressão. Uma pesquisa realizada em 2015 pela NUS (*National Union of Students*), numa amostra de 1.093 estudantes universitários, indicou que 78% dos respondentes enfrentaram problemas de saúde mental. Blanco e Colaboradores (2008), entrevistaram 2.188 estudantes universitários dos EUA e identificaram a prevalência de transtornos de personalidade e ansiosos em 17,68% e 11,94%, respectivamente. Uma pesquisa, realizada pela ACHA (*American College Health Association*), com 79.266 estudantes universitários de 140 instituições dos EUA, identificou que dentre os fatores que afetaram o desempenho acadêmico dos estudantes durante o período de 1 ano, o estresse foi o mais recorrente (30,3%), seguido de ansiedade (21,8%). De acordo com o relatório anual (2015-2016) do CCMH (*Center for Collegiate Mental Health*), numa amostra de 51.567 estudantes universitários entrevistados, a ansiedade, depressão e estresse foram os fatores mais frequentes entre os estudantes, 61%, 49% e 45,3%, respectivamente. Ainda, segundo os pesquisadores, a depressão, ansiedade generalizada e ansiedade social apresentaram níveis de prevalência crescente todos os anos nos últimos seis anos de estudos. Bayram & Bilgel (2008), investigaram sintomas de estresse, ansiedade e depressão em 1.617 estudantes universitários, encontrando níveis moderados ou superiores de depressão, ansiedade e estresse em 27,1%, 47,1% e 27% da amostra, respectivamente. Um estudo recente com 6.504 estudantes universitários do Reino Unido (UNITE STUDENTS, 2016) revelou que 12% (780) dos respondentes consideram ter tido doenças mentais, como depressão, esquizofrenia ou transtorno de ansiedade. Ainda, 32% (2.081) relataram que nas últimas quatro semanas anteriores à pesquisa eles “sempre” ou “muitas vezes” sentiram-se “deprimidos”. Schaufeli e Colaboradores (2002), num estudo com 1.661 estudantes universitários de diferentes instituições de ensino superior situadas na Europa, identificaram a prevalência de *burnout* entre os graduandos.

É notório que os estudantes universitários são vulneráveis ao sofrimento psíquico e desenvolvimento de doenças mentais devido à inúmeros fatores. É nesse cenário que instrumentos de apoio se configuram como fundamentais para auxiliar os estudantes vulneráveis a prosseguirem com sua graduação. Destarte, as instituições devem reavaliar suas políticas de saúde mental para garantir medidas de intervenção e prevenção específicas que tratem mentalmente os alunos antes de se formarem. Ainda, sabe-se que os estudantes assumem posição importante frente aos investimentos sociais do país, reforçando a necessidade de novos estudos e pesquisas em saúde mental e prevalência de sintomas psicopatológicos entre estudantes de ensino superior (PADOVANI & COLABORADORES, 2014; BROWN, 2016).

### **3. O PAPEL DAS INSTITUIÇÕES**

Nos últimos anos houve uma expansão significativa do ensino superior público brasileiro (SILVA & MARTINS, 2014) e aumento da competitividade para ingressar nas universidades. Essa competição afeta os indivíduos desde os processos seletivos do vestibular e, ingressando na universidade, surgem as demandas acadêmicas de cada curso e as expectativas com o mercado de trabalho (SENAD, 2010). Conforme explicam Almeida e Soares (2003), essa expansão do ensino superior se deu mais pela democratização do acesso do que pela democratização do sucesso. Acessam as universidades alunos com múltiplas diferenças de ordem demográfica, psicográfica e comportamental. Destarte, em concordância com os apontamentos de Esbroeck e Watts (1998), cria-se nesse contexto a necessidade de programas de auxílio que atendam dificuldades específicas apresentadas pelos estudantes universitários.

No entanto, um dos fatores que dificulta o tratamento e prevenção de transtornos mentais nos estudantes é a comunicação deficitária entre diferentes serviços de suporte e alunos. As universidades precisam aumentar os investimentos em serviços e programas relacionados à orientação, acompanhamento, aconselhamento e encaminhamento de estudantes, identificando quais as necessidades dentro de suas políticas atuais relacionadas (BROWN, 2016).

O relatório FONAPRACE (2014), levantou, além de outros itens relacionados, quais os programas de assistência à saúde mental do estudante universitário as IES públicas brasileiras têm praticado. Os resultados desse levantamento mostraram que as universidades oferecem atendimentos médicos, exames para diagnóstico, prevenção e tratamento de dependência química, atendimento odontológico, atendimento psicológico/psiquiátrico e atendimento pedagógico.

No que tange os serviços de atendimento psicológico, Gonçalves e Cruz (1988), apontaram a necessidade de Serviços Universitários de Consulta Psicológica e Desenvolvimento Humano (SUCP) para promover soluções dos problemas dos estudantes no decurso da confrontação com a experiência universitária. Segundo os autores, tais serviços devem ser divididos em remediativos (direcionados ao reconhecimento de estudantes com problema significativos de ajustamento no ambiente acadêmico), preventivos (identificar e controlar fatores de risco para prevenir problemas em potencial) e desenvolvimentistas (intervir no desenvolvimento psicológico do estudante). Essas intervenções assumem atualmente diferentes formas, atuando no contexto universitário e alcançando os estudantes por meio de debates, workshops, seminários, atendimento em grupo ou individual, ações de formação (WATTS, 2006).

Pereira & Colaboradores (2006), citam os modelos de apoio entre pares (Alunos por Alunos – *Peer Support/Counselling*) para promover competências e lidar com situações difíceis dentro do ambiente acadêmico que podem gerar estresse. Apontaram também as Consultas de Psicologia como um serviço eficaz na intervenção de problemas pessoais e patológicos entre os estudantes. Os pesquisadores puderam identificar, a partir de 1290 Consultas de Psicologia, os principais problemas psicopatológicos entre os alunos da Universidade de Coimbra. Santana & Colaboradores (2014) averiguaram a eficácia de duas intervenções cognitivo-comportamentais realizadas com estudantes universitários. A primeira intervenção, grupal e psicoeducativa, objetivou a promoção da saúde e integração entre alunos de diferentes períodos. O segundo método de intervenção consistiu em dois grupos terapêuticos focados em sintomas específicos que foram diagnosticados a partir de instrumentos específicos (BAI, EFEx, SPIN, IDATE, BDI I, DSM-IV). Em ambas experiências foram constatados benefícios para os alunos e identificada a necessidade de se executar práticas integrativas que promovam a saúde no ambiente universitário. Pereira et al., (2007) conduziram um Workshop de formação sobre estresse na Universidade de Aveiro, visando aplicar instrumentos para identificar, prevenir, controlar e ensinar sobre sintomas de estresse cognitivos, fisiológicos e comportamentais. Os resultados da pesquisa demonstraram uma melhora nos níveis de bem-estar percebido em todos os grupos considerados. Pura et al., (2012) conduziram uma intervenção nomeada Treinamento em Habilidades Sociais num grupo de estudantes universitários de diferentes cursos. O estudo teve como objetivo diminuir o déficit de habilidades sociais, as quais possuem impacto relevante na saúde e qualidade de vida, numa amostra de estudantes com ansiedade social. Após a condução dos métodos e instrumentos, observou-se melhora significativa nos sintomas de ansiedade social.

Diante dessa realidade, convém ressaltar novamente a importância de serviços de apoio à saúde mental nas instituições de ensino superior. Nas palavras de Cerchiari, Caetano e Faccenda (2005),

compreende-se a necessidade de investir em estudos que aprofundem a reflexão sobre o real papel das universidades, onde se possa construir meios para equacionar os problemas através de soluções criativas e contribuir para uma formação profissional intelectual completa, em que o amadurecimento pessoal e o bem-estar possam ser valorizados como condição para o desenvolvimento de uma personalidade equilibrada e madura.

Na prática, intervenções preventivas das IES podem contemplar, por exemplo, métodos que auxiliem na aprendizagem, no estudo, no rendimento escolar e no desenvolvimento psicossocial. O auxílio desenvolvimentista pode atuar, por exemplo, na promoção de condições de saúde e higiene do *campus*, na revisão e reorganização do processo de aprendizado e na criação de programas específicos, como atendimentos de grupos (ALMEIDA, et al., 2004). Serviços remediativos podem fornecer apoio aos discentes para lidar com problemas de adaptação com um novo contexto e atividades acadêmicas, questões relacionadas às tarefas sociais e decisões vocacionais (GOLÇALVES & CRUZ, 1988).

É oportuno frisar, portanto, que as universidades são vistas não somente como um ambiente educacional, mas também como provedora de recursos para promover saúde e bem-estar nos estudantes, funcionários e comunidade. Trata-se de um ambiente único, onde atividades de P&D podem criar novas oportunidades e possibilidades de prevenção e tratamento de transtornos mentais (RCP, 2011).

#### **4. TRATAMENTO METODOLÓGICO**

Trata-se de um estudo de caso de abordagem quantitativa e descritiva com utilização de procedimentos estruturados e instrumentos formais para a coleta e análise de informações. A escolha da amostra foi por conveniência, justificada pelo fato dos acadêmicos estarem no nono e décimo primeiro períodos do curso, com elevadas cargas-horárias, grade curricular com alto nível de exigência prática e teórica, mudança recente de curso integral para noturno, dedicarem-se ao trabalho de conclusão de curso, realizarem estágio e se preocuparem com o mercado de trabalho. Os dados utilizados nas análises foram tratados e analisados por meio da estatística descritiva simples. Os participantes foram comunicados sobre a relevância e objetivos do estudo por meio de um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido elaborado pelo autor e pela professora de Psicologia adjunta no Instituto de Engenharia de Produção e Gestão (IEPG) da Universidade Federal de Itajubá, mantendo o anonimato dos respondentes. Todos os demais procedimentos para a aplicação dos testes foram realizados com o auxílio da docente. Os instrumentos utilizados, os quais tiveram suas dúvidas verbalizadas e esclarecidas para os respondentes, são descritos a seguir.

## **4.1. INSTRUMENTOS**

### **4.1.1. Questionário Sociodemográfico**

Construído para o estudo com o objetivo de encontrar uma caracterização ampla da amostra. Solicitou-se características demográficas e socioeconômicas aos participantes, além de fatores referentes à trajetória acadêmica.

### **4.1.2. Inventário de Sintomas de Stress para Adultos de Lipp - ISSL**

Objetiva identificar a presença de sintomas de estresse, a fase que se apresentam (alerta, resistência, quase-exaustão e exaustão) e os tipos de sintomas existentes (somáticos ou psicológicos). Criado por Lipp (2000), o ISSL é constituído por uma lista com 53 sintomas, distribuídos em 37 itens de natureza somática e 19 de natureza psicológica. É estruturado em três quadros referentes às fases do stress propostas pela autora, as quais foram citadas anteriormente. Os participantes (jovens a partir dos 15 anos e adultos) devem assinalar em cada um dos três quadros os sintomas das últimas 24 horas, da última semana e do último mês, respectivamente. A presença de estresse pode ser identificada a partir dos escores brutos obtidos em cada quadro.

### **4.1.3. Inventário de Depressão de Beck - BDI**

Autoria de Beck & Steer (1993) e validado para o Brasil por Cunha (2001). Se constitui numa escala composta por 21 itens que medem a intensidade de sintomas de depressão de acordo com quatro níveis: mínimo, leve, moderado e grave. Podem ser utilizados para triagem em população geral. Os níveis são encontrados, na versão em português, quando os escores do BDI ficam em: 0-11, Mínimo; 12-19, Leve; 20-35, Moderado; e de 36-63, Grave.

### **4.1.4. Inventário de Ansiedade de Beck - BAI**

Autoria de Beck & Steer (1990) e validado para o Brasil por Cunha (2001). Instrumento composto por 21 itens que avaliam sintomas de ansiedade a partir de autorrelato. Cada item apresenta uma escala de 4 pontos que representam um escore individual de 0 a 3 pontos. A somatória destes identifica a sintomatologia em 4 níveis: 0-10, Mínimo; 11-19, Leve; 20-30, Moderado; e 31-63, Grave.

### **4.1.5. Inventário de Ansiedade Traço-Estado - IDATE**

Autoria de Spielberger et al., (1970). Compreende duas escalas de autorrelato distintas para mensurar a ansiedade estado (IDATE-E) e ansiedade traço (IDATE-T). Ambas escalas são constituídas

por 20 afirmações e cada uma contempla quatro categorias de respostas. A escala referente ao estado solicita que o sujeito descreva como se sente em determinado momento e a escala referente ao traço pede que o sujeito descreva como geralmente se sente. Os escores totais de cada escala variam de 20 a 80. Quanto maior o escore, maior o nível de ansiedade.

#### **4.1.6. Maslach Burnout Inventory – Student Survey - MBI-SS**

O instrumento original foi construído por Christina Maslach e Susan Jackson (MASLACH & JACKSON, 1981), para avaliar a síndrome em profissionais. Posteriormente foi criada a versão para a utilização em estudantes e a adaptação transcultural desta para o Brasil foi realizada por Campos e Maroco (2012). É um instrumento cujo objetivo presume-se em identificar a prevalência de *burnout* em estudantes considerando três dimensões principais: exaustão emocional, despersonalização (descrença) e baixa realização profissional. A escala de Exaustão Emocional contém 5 itens, enquanto a de Despersonalização 4 e a de Eficácia Profissional 6. Os 15 itens são avaliados pela frequência com que ocorrem. Médias elevadas na dimensão de Exaustão e Despersonalização, juntamente com médias baixas em Eficácia Profissional, são indicativos de presença da síndrome.

## **5. RESULTADOS**

A amostra foi composta por 26 estudantes universitários de uma turma do curso de Engenharia Civil do nono e décimo primeiro período da Universidade Federal de Itajubá. A idade média foi de 23 anos, sendo 15 respondentes do sexo masculino e 11 do sexo feminino. A naturalidade de 84,54% dos estudantes não é o município de Itajubá, onde se situa a universidade. O período de aplicação dos testes foi do dia 08 ao dia 11 de maio, contemplando a época onde os alunos estão realizando as provas do primeiro bimestre. A carga horária semanal média foi de 31,7 horas.

Em relação à sintomatologia de estresse, a partir do ISSL foi identificada uma prevalência geral de 62%, distribuindo-se 54% na fase de resistência e 8% na exaustão. Não foram identificados estudantes na fase de alerta e quase-exaustão. Houve predominância masculina na fase de resistência e feminina na fase de exaustão. Dentre os prevalentes, 80% apresentaram sintomas mais físicos do que psicológicos.

Os sintomas depressivos avaliados pelo BDI indicaram que 23% da amostra se encontravam na faixa de gravidade leve e 3,85% na faixa moderada. Dentre aqueles que se situaram na faixa de gravidade leve, 50% eram mulheres e na faixa moderada o único indivíduo que se enquadrava é do sexo masculino.

Os sintomas ansiosos avaliados pelo BAI indicaram que 23% da amostra se situa na faixa de gravidade leve e 8% na faixa moderada. Não foram encontrados estudantes na última faixa. Houve predominância feminina nas duas faixas analisadas. Em relação ao IDATE-E, 50% da amostra apresentou grau de ansiedade médio e 38,46% grau alto. Houve predominância masculina na faixa média e equilibrada na faixa alta. A partir do IDATE-T, a prevalência se distinguiu da escala de estado ao apresentar mais estudantes com grau de ansiedade médio e menos com grau alto. Nesse cenário, 61,54% da amostra foi identificada com um grau de ansiedade médio, sendo a maioria do sexo masculino, e 23,08% apresentaram grau alto, sendo a maioria do sexo feminino. Apenas 13,46% da amostra apresentou uma prevalência mínima no IDATE.

Por meio da aplicação do MBI-SS, houve prevalência do *burnout* em apenas 1 indivíduo do sexo masculino (3,85% da amostra). O escore médio geral de exaustão, despersonalização (descrença) e eficácia profissional foram de 2,79, 2,43 e 2,82, respectivamente.

A Tabela I sintetiza os resultados gerais encontrados na amostra a partir da aplicação dos construtos.

**Tabela I - Resultados gerais**

Instrumento	Variável	Frequência (N)	Sexo
ISSL	Sem estresse	38% (10)	60% masculino
	Fase Resistência	54% (14)	64,29% masculino
	Exaustão	8% (2)	100% feminino
BDI	Mínimo	73% (19)	57,89% masculino
	Leve	23% (6)	50% feminino
	Moderado	3,85% (1)	100% masculino
BAI	Mínimo	69% (18)	61,11% masculino
	Leve	23% (6)	66,66% feminino
	Moderado	8% (2)	100% feminino
IDATE-E	Baixo	11,54% (3)	66,66% masculino
	Médio	50% (13)	61,53% masculino
	Alto	38,46% (10)	50% feminino
IDATE-T	Baixo	15,38% (4)	50% feminino
	Médio	61,54% (16)	68,75% masculino
	Alto	23,08% (6)	66,66% feminino
MBI-SS	Prevalência	3,85% (1)	100% masculino

Fonte: Própria, 2017

## 6. DISCUSSÃO

A prevalência de estresse foi identificada em 62% da amostra, enquanto que 38% não apresentaram estresse. Dentre aqueles identificados como tendo sintomas de estresse, 54% encontraram-

se na fase de resistência e apenas 8% da amostra se encontraram na fase de exaustão. Essa prevalência foi semelhante aos 61% reportados por Thomaz e colaboradores (2011), identificados numa amostra de estudantes de engenharia. No estudo, 39% não apresentaram estresse, enquanto que dentre dos estudantes considerados com estresse, 49% encontraram-se na fase de resistência. O resultado obtido é preocupante, visto que mais da metade dos estudantes se encontram na fase de resistência do estresse. De acordo com Selye (1956), na fase de resistência o indivíduo despende energia automaticamente para lidar com seus estressores de modo a manter ou restabelecer sua homeostase interna. Porquanto, o gasto de energia envolvido pode causar um desgaste físico sem uma causa aparente. Isso se evidencia na frequência com que os sintomas “sensação de desgaste físico constante” e “cansaço constante” aparecem na amostra, 12,31% (16) em ambas variáveis.

Algumas variáveis sociodemográficas da amostra se demonstram como relevantes para a análise dos resultados obtidos, podendo ser classificadas como possíveis causadoras de sintomas de estresse. Um estudo realizado com 373 estudantes universitários do Egito revelou que o fator estressor mais frequente entre os participantes foi o medo do futuro profissional, sendo encontrado em 82,6% da amostra (AMR et al., 2011). Ainda, Santos e colaboradores (2012), a partir de um estudo com 58 acadêmicos cursando do sétimo ao décimo período, verificaram, que a variável “incertezas quanto ao futuro profissional” apresentou predominância na escala de avaliação da intensidade de estresse extremo (50%). Neiva (1996), realizou uma pesquisa com estudantes universitários do último período objetivando estudar os efeitos ocasionados pelas dificuldades do mercado de trabalho sobre diferentes aspectos do comportamento de estudantes universitários. Dentre os resultados obtidos e mais especificamente, dentre os estudantes que estimaram ter chances moderadas ou reduzidas de exercer a profissão logo após a formatura, o fator mais apontado para justificar essa estimativa foram as possibilidades do mercado de trabalho (59,5%).

O preparo dos estudantes para atender a demanda do mercado de trabalho e exercer sua profissão é um fator recorrente à amostra estudada. É nesse período que o estudante universitário inicia o processo de construção de sua identidade profissional. A construção da identidade do indivíduo compreende, conforme explica Ciampa (1992),

um fenômeno histórico e social onde aquilo que o indivíduo reconhece como sendo “ele mesmo” é colocado pelo contexto material e social onde ele está inserido e por ele internalizado. Essa identidade que adquire aparência de coisa acabada, dada, na verdade, necessita ser reposta (reafirmada) constantemente pelo ambiente social e vai transformando-se num contínuo processo de identificação do indivíduo.

Na sociedade atual o trabalho ocupa um lugar central na vida dos sujeitos e adquire um papel de categoria sociológica chave (CIAMPA, 1986). Nesse contexto, a identidade profissional pode assumir o

ponto central do processo identitário. De acordo com Chamon & Sales (2011), o ideal profissional é uma dimensão da identidade profissional, sendo caracterizada como um conjunto de opções e valores que o indivíduo define como modelo de profissional ideal que o mesmo almeja ser.

Portanto, a concepção de que o self (identidade) é constituído pela componente sociológica de interiorização dos papéis sociais (CHAMON & SALES, 2011), leva a considerar que possíveis incertezas quanto ao futuro profissional estão intimamente correlacionadas com a identidade do eu. Isso pode ser observado no presente estudo pela variável mais frequente encontrada no segundo quadro de sintomas (fase II – resistência), assim como em todos os quadros, que foi “dúvidas quanto a si próprio” em 13,08% (17) dos casos.

Em síntese, apesar dos resultados apontarem que uma parcela considerável da amostra se encontra na fase de resistência, apenas 8% está na fase de exaustão. Isso indica que a maioria da amostra possui recursos psicológicos para lidar com situações e eventos de estresse.

Com relação aos sintomas depressivos, não foram encontrados estudantes com grau de depressão grave. Ainda, houve um único caso de depressão moderada (3,85%) e 6 (23%) casos de depressão leve. Os sintomas depressivos mais pontuados foram cansaço, alterações nos padrões de sono e autocrítica. Chenganakkattil & Colaboradores (2017), a partir da utilização de um instrumento diferente do presente estudo, encontraram estimativas semelhantes numa amostra de estudantes de engenharia: 84,7% grau de depressão normal, 12% leve e 3,3% moderado.

No que se refere aos sintomas de ansiedade, foram utilizados dois instrumentos diferentes. A partir do BAI, foi identificada a prevalência de sintomas ansiosos em 31% (8) da amostra (faixas leve e moderado) e com o IDATE em mais de 80% (faixas média e alta), sendo N= 23 no IDATE-E e N= 22 no IDATE-T. O contraste entre os testes pode ser explicado pelos distintos enfoques dos mesmos, posto que o IDATE mede, em sua maioria, sintomas psicológicos e segundo Beck et al., (1988), o BAI tem seu foco em sintomas somáticos de quadros ansiosos. Em relação ao IDATE, é importante destacar as diferenças entre suas escalas, as quais se dão, de acordo com Cattell e Scheier (1961) e Spielberger et al., (1977), no fato de que a escala referente ao estado analisa a ansiedade frente à uma situação adversa ao indivíduo, evidenciando ou não um quadro de ansiedade momentâneo em condições transitórias, enquanto a escala referente ao traço mede a propensão do indivíduo em enfrentar sintomas de ansiedade que permanecem latentes e tendem a se tornar manifestos por determinados motivos e disposições comportamentais.

O sintoma mais frequente no BAI foi incapacidade de relaxar, seguido de nervosismo e medo de que aconteça o pior. No IDATE-E, o sintoma mais frequente entre os estudantes foi “estou preocupado”, enquanto que no IDATE-T, “deixo-me afetar muito pelas coisas” foi o sintoma com maior frequência.

É mister a ampliação de estudos sobre transtornos mentais em estudantes universitários, principalmente a ansiedade, dada sua alta prevalência nessa população (CERCHIARI, et al., 2005). Segundo Kaplan et al. (1997), a ansiedade é explicada a partir de duas vertentes psicológicas diferentes, a comportamental e a cognitivista. Para os comportamentais, trata-se de uma resposta condicionada a estímulos comportamentais específicos. Para os cognitivistas, trata-se de um transtorno relacionado a pensamentos mal adaptativos. Considerando o contexto dos estudantes universitários de engenharia, diversos fatores podem ter influência nessa alta prevalência, tais como elevado número de provas e trabalhos, prazos apertados, nível de exigência elevado, entre outros.

Com relação à Síndrome de *Burnout*, foi constatada a prevalência em um único indivíduo, segundo a recomendação de Maslach et al. (1986), os quais afirmam que escores médios de Exaustão e Descrença (Despersonalização) acima de 4 pontos juntamente com um escore médio de Eficácia Profissional abaixo de 2 pontos, é um indicativo da presença de *burnout*. A partir da aplicação do MBI-SS na amostra do presente estudo, somente um participante satisfaz as condições ditas anteriormente. Ainda com base nessa premissa, a dimensão que apresentou o maior número de escores médios considerados de risco foi a referente à Eficácia Profissional, o que pode estar relacionado com as preocupações dos estudantes com o mercado de trabalho, posto que, conforme explicam Maroco & Tecedeiro (2009), baixos escores nessa dimensão estão relacionados com uma diminuição dos sentimentos de competência associados ao desempenho de uma atividade profissional.

Conforme apontam Martinez & Colaboradores (2002) e Nakamura, Miguez & Arce (2014), um fator a se considerar sobre o *burnout* é que, se a síndrome afeta o indivíduo no período de sua formação, sua prevalência pode continuar durante a vida profissional, permanecendo os sintomas frente aos estressores do trabalho e podendo comprometer a qualidade de sua atuação profissional. Há de convir também, conforme apontado por Cherniss (1980), que o *burnout* também se instaura no estudante a partir de frustrações profissionais geradas ao confrontar uma realidade distante daquela almejada, ou seja, o indivíduo ao ingressar no mercado de trabalho encara a situação de não exercer atividades profissionais da forma que idealizava.

## **7. CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Pode-se concluir, à face do exposto nos tópicos deste trabalho, que o estudante universitário enfrenta uma variedade de condições de risco para sua saúde mental e bem-estar. A partir dos resultados obtidos com a aplicação dos instrumentos e métodos, foi possível identificar e discutir os sinais e sintomas indicadores de estresse, ansiedade, depressão e *burnout* entre os estudantes, além de outros

fatores e que afetam a vida dos discentes. É evidente a vulnerabilidade que a população universitária se encontra desde o ingresso na universidade, sua trajetória acadêmica e formação do futuro profissional. Todas as fases da graduação e suas relações podem se configurar como processos criadores ou patogênicos para o estudante, afetando o mesmo em nível educativo, social e psicológico.

Portanto, toda a diversidade de fatores que favorecem o sofrimento psíquico e ferem o bem-estar dos estudantes devem ser objeto de reflexão e estudo aprofundado das universidades, as quais devem coordenar suas atividades para difundir e aprimorar suas políticas e serviços de apoio psicológico e psicopedagógico aos universitários.

## 8. REFERÊNCIAS

ALBUQUERQUE, M. A. Saúde Mental do universitário. *Neurobiologia*, Recife, v.36, p. 1-12. 1973.

ALMEIDA, L. S. (2007). Transição, adaptação acadêmica e êxito escolar no ensino superior. *Revista Galego-Portuguesa de Psicoloxía e Educación*, v.15, n.2, p. 203-215.

ALMEIDA, L. S et al. Transição e adaptação à Universidade: Apresentação do Questionário de Vivências Acadêmicas. *Psicologia*, Braga, v.19, n.2, p. 189-208. 2000.

ALMEIDA, L. S.; SOARES, A. P. Os estudantes universitários: sucesso escolar e desenvolvimento psicossocial. In: MERCURI, E.; POLYDORO, S. A. J. (Orgs.). *Estudante universitário: características e experiências de formação*. Taubaté: Cabral, 2003.

AMR, A. et al. Stress among Mansoura (Egypt) baccalaureate nursing students. *Pan Afr Med Journal*, v.8, n.26, 16 mar. 2011.

ANDRADE, J. et al., (2014). Contexto de formação e sofrimento psíquico de estudantes de medicina. *Rev. bras. educ. med.*, v.38, n.2.

BAKER, R. W.; SCHULTZ, K. L. Measuring expectations about college adjustment. *NACA-DA Journal*, v.12, n.2, p. 23-32. 1992. [doi: 10.12930/0271-9517-12.2.23].

BAYRAM, N.; BILGEL, N. The prevalence and socio-demographic correlations of depression, anxiety and stress among a group of university students. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, v.43, n.8, p. 667-672. 8 abr. 2008. [doi: 10.1007/s00127-008-0345-x].

BECK A. T. et al. An inventory for measuring clinical anxiety: psychometric properties. *J Consult Clin Psychol*, v.56, n.6, p. 893–7. Dez. 1988. [doi: 10.1037/0022-006X.56.6.893].

BECK, A. T.; STEER, R. A. *Beck Depression Inventory*. San Antonio: Psychological Corporation. 1993.

BLANCO, C. et al. Mental Health of College Students and Their Non-College-Attending Peers. *Arch Gen Psychiatry*, v.65, n.12, p. 1429-1437. Dez. 2008. [doi: 10.1001/archpsyc.65.12.1429].

BLEGER, J. *Psico-higiene e psicologia institucional*. Porto Alegre, Artemed. 2003.

BRASIL, Presidência da República. Secretaria Nacional de Políticas sobre Drogas. *I Levantamento Nacional sobre o Uso de Álcool, Tabaco e Outras Drogas entre Universitários das 27 Capitais Brasileiras*. GREA/IPQ-HC/FMUSP. SENAD, p. 284. Brasília. 2010.

BROWN, P. *The invisible problem? Improving students' mental health*. Higher Education Policy Institute. Report 88. UK, 22 set. 2016.

CAMPOS, J. A. D. B.; MAROCO, J. (2012). Adaptação transcultural Portugal--Brasil do Inventário de Burnout de Maslach para estudantes. *Revista de Saúde Pública*, v.46, n.5, p. 816-824.

CARLOTTO, M.; CÂMARA, S. (2006). Características psicométricas do Maslach Burnout Inventory – Student Survey (MBI-SS) em estudantes universitários brasileiros. *Psico-USF*, v.11, n.2, p. 167-173.

CATTELL, R. B.; SCHEIER, I. H. *The Meaning and Measurement of Neuroticism and Anxiety*. New York: Ronald Press. 1961.

CCMH, Center for Collegiate Mental Health. 2016 Annual Report. (2017, January). 2016 Annual Report (Publication No. STA 17-74).

CERCHIARI, E. A. N. et al. (2005). Utilização do serviço de saúde mental em uma universidade pública. *Psicologia Ciência e Profissão*, v.25, n.2, p. 252-265. [doi: 10.1590/S1414-98932005000200008].

CERCHIARI, E. et al. Prevalência de Transtornos Mentais Menores em Estudantes Universitários. (2005). *Estud. Psicol.*, v.10, n.3. [doi: 10.1590/S1413-294X2005000300010].

CHENGANAKKATTIL, S. et al. Comparison of psychological stress, depression and anxiety among medical and engineering students. *Int J Res. Med. Sci.*, v.5, n.4, p. 1213-1216, abr. 2017.

CHERNISS C. Professional burnout in human service organizations. New York: Praeger. 1980.

CIAMPA, A. C. Identidade. In: Lane, S. & Codo, W. *Psicologia Social*. São Paulo: Brasiliense. 1986.

CIAMPA, A. C. *Psicologia social: o homem em movimento*. São Paulo: Brasiliense. 1992.

CUNHA, J. A. Manual da versão em português das Escalas Beck. São Paulo: Casa do Psicólogo. 2001.

ESBROECK, R. WATTS, T. New skills for a holistic careers guidance model. *The International Careers Journal*. 1998

FORTES, J. R. A. Saúde mental do universitário. *Revista da Associação Médica*, São Paulo, v.18, n.11, p. 463-466. 1972.

GHEDIN, EVANDRO.; GOMES, R.C.S. O desenvolvimento cognitivo na visão de jean piaget e suas implicações a educação científica. In: VIII ENPEC – Encontro Nacional de Pesquisa em Educação em Ciências, 2012, Campinas. Atas do VIII ENPEC – Encontro Nacional de Pesquisa em Educação em Ciências. Rio de Janeiro: ABRAPEC, v.1. p. 1-14. 2012.

GIGLIO JS. Bem-estar emocional em estudantes universitários. [Tese de doutorado]. São Paulo, Campinas: FCM/UNICAMP. 1976.

GONÇALVES, O.; CRUZ, J. (1988). A organização e implementação de serviços universitários de consulta psicológica e desenvolvimento humano. *Revista Portuguesa de Educação*, v.1, n.1, p. 127-145, Universidade do Minho.

HAGENAUER, G.; VOLET, S. E. Teacher-student relationship at university: an important yet under-researched field. *Oxford Review of Education*, v.40, n.3, p. 370-388, 21 mai. 2014. [doi: 10.1080/03054985.2014.921613].

IGUE, E. A. et al. (2008) Vivência acadêmica e expectativas de universitários ingressantes e concluintes. *Psico-USF*, v.13, n.2, p.155-164. [doi: 10.1590/S1413-82712008000200003]

KAËS, R. et al. *A Instituição e as Instituições: estudos psicanalíticos*. Tradução Joaquim Pereira Neto. São Paulo. Casa do Psicólogo. 1991.

KAPLAN, H. I. et al. *Compêndio de psiquiatria: Ciências do comportamento e psiquiatria clínica (7a ed.)* (D. Batista, Trad.). Porto Alegre: Artmed. 1997.

LIPP, M. E. N. *Inventário de Sintomas de Stress para Adultos*. São Paulo: Casa do Psicólogo. 2000.

LOCKE, E. A. What is job satisfaction? *Organizational Behavior and Human Performance*, v.4, n.4, p. 309-336. nov., 1969 [doi: 0.1016/0030-5073(69)90013-0].

LORETO, G. Sobre problemas de higiene mental. *Neurobiologia*. v.21, n.3-4, p. 274-83. 1958.

MAROCO, J.; TECEDDEIRO, M. Inventário de Burnout de Maslach para Estudantes Portugueses. *Psicologia, Saúde & Doenças*, v.10, n.2, p. 227-235. 2009.

MARTINCOWSKI, T. M. (2013). A inserção do aluno iniciante de graduação no universo autoral: a leitura interpretativa e a formação de arquivos. *Cadernos da Pedagogia*. São Carlos, Ano 6 v.6, n.12, p.129-140.

MARTÍNEZ, I. M. M. et al (2002). Burnout en estudiantes universitarios de España y Portugal. Um estúdio transcultural. *Ansiedad y estrés*, v.8, n.1, p.13-23.

MASLACH, C. et al. Maslach Burnout Inventory manual. In: Palo Alto UoCCPP, editor. 1986.

MASLACH, C.; JACKSON, S. E. The measurement of experienced Burnout. *Journal of Occupational Behavior*, v.2, p. 99-113. 28 abr. 1981. [doi: 10.1002/job.4030020205].

MERCURI, E.; POLYDORO, S. A. J. (Org.). Estudante universitário: características e experiências de formação. Taubaté: Cabral Editora e Livraria Universitária. 2004.

MONDARDO, A.; PEDON, E. (2005). Estresse e desempenho acadêmico em estudantes universitários. *Revista de Ciências Humanas*, v.6, n.6.

NAKAMURA A. P. et al. (2014) Equilibrio psicológico y burnout académico. *Revista de Investigación en Educación*, v.12, n.1, p. 32-9.

NEIVA, K. M. C. Fim dos estudos universitários: efeitos das dificuldades do mercado de trabalho na representação do futuro profissional e no estabelecimento de projetos pós-universitários dos estudantes. *Psicologia USP*, São Paulo, v.7, n.1/2, p.203-224, 1996.

NEUFELD, C. NOGUEIRA, J. Caracterização de ansiedade e depressão em estudantes universitários. *SIICUSP – 22º Simpósio Internacional de Iniciação Científica e Tecnológica da USP*. 2014.

PAPALIA, D. E., OLDS, S. W., & FELDMAN, R. D. *Desenvolvimento humano* (10a ed.) Porto Alegre: Artmed. 2010.

PEREIRA, A. et al. (2007). O Stresse do Estudante: Identificar, Treinar e Optimizar. *Psicologia e Educação*, v.6, n.1.

PEREIRA, A. et al. (2006) Sucesso e desenvolvimento psicológico no Ensino Superior: Estratégias de intervenção. *Análise Psicológica*, v.24, n.1, p. 51-59.

POCHMANN, M. Juventude em busca de novos caminhos no Brasil. In R. NOVAES; P. VANNUCHI (Eds.), *Juventude e sociedade: trabalho, educação e participação* (pp. 217-241). São Paulo: Fundação Perseu Abramo. 2004.

PUREZA, J. et al. (2012). Treinamento de Habilidades Sociais em Universitários: uma proposta de intervenção. *Revista Brasileira de Terapias Cognitivas*, v.8, n.1, p. 2-9. [doi: 10.5935/1808-5687.20120002].

ROYAL COLLEGE OF PSYCHIATRISTS. *Mental health of students in higher education – College report CR166*. Londres, set. 2011.

RYFF, C. D.; KEYES, C. L. M. The structure of psychological well being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, v.69, n.4, p. 719-727. 1995.

SANTANA, S. et al. (2014) *Intervenções em grupo na perspectiva cognitivo-comportamental: Experiências no contexto da clínica-escola*. *Revista Brasileira de Terapias Cognitivas*, v.10, n.1, p. 47-53. [doi: 10.5935/1808-5687.20140007].

SANTOS, J. et al. *Estresse em Acadêmicos do Curso de Fisioterapia*. (2012). *Revista Brasileira de Ciências da Saúde*, v.16, n.2, p. 89-94. [doi: 10.4034/RBCS.2012.16.s2.12].

SCHLEICH, A. L. R. *Integração na educação superior e satisfação acadêmica de estudantes ingressantes e concluintes*. [Dissertação de mestrado]. 2006.

SELYE, H. *The stress of life*. New York: McGraw-Hill. 1956.

SILVA, A.; MARTINS, T. *O Reuni no contexto de expansão das universidades federais de 2003 a 2012. A Gestão do Conhecimento e os Novos Modelos de Universidade*. XIV Colóquio Internacional de Gestão Universitária – CIGU. Florianópolis, 2014.

SILVEIRA, A. et al. *Expectativa x Realidade Profissional*. Universidade Federal de Itajubá. 2016.

SOUZA, L. Prevalência de sintomas depressivos, ansiosos e estresse em acadêmicos de medicina. Tese de Doutorado. Universidade de São Paulo. 2011. [doi: 10.11606/T.5.2011.tde-01022011-181552].

SOUZA, M. (2015). Discriminação e sofrimento psíquico de graduandos da universidade federal de Santa Catarina. *Rev. Bras. Epidemiol*, v.18, n.3, São Paulo, 2015. [doi: 0.1590/1980-5497201500030001]

SPIELBERGER, C. D. et al. STAI: manual for the State - Trait Anxiety Inventory. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press. 1970.

SPIELBERGER, C. NATALÍCIO, L. BIAGGIO, A. Desenvolvimento da forma experimental em português do Inventário de Ansiedade Traço-Estado (IDATE) de Spielberger. *Arq. Bras. Psic. Apl.*, v.29, n.3, p. 31-44. Rio de Janeiro. 1977.

TEIXEIRA, M. A. P. et al. (2008). Adaptação à universidade em jovens calouros. *Revista Semestral da Associação Brasileira de Psicologia Escolar e Educacional*, v.12, n.1, p. 185-202. [doi: 10.1590/S1413-85572008000100013].

THOMAZ, P. E. et al. Estresse em estudantes de engenharia. (2011). *Momento*, Rio Grande, v.20, n.1, p. 73-86.

UNITE STUDENTS. Student Resilience: Unite Students Insight Report. 2016.

WATTS, A. G. Learning and employability. In: YORKE, M. Career development learning and employability. The Higher Education Academy. Weng. 2006.