



CENTRO UNIVERSITÁRIO DR. LEÃO SAMPAIO – UNILEÃO
CURSO DE GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA

NATÁLIA ANTUNES DA SILVA

**UNIVERSITÁRIOS LONGE DE CASA: UMA ANÁLISE DOS PROBLEMAS
EMOCIONAIS ORIUNDOS DA DISTÂNCIA DO LAR**

Juazeiro do Norte
2020

NATÁLIA ANTUNES DA SILVA

**UNIVERSITÁRIOS LONGE DE CASA: UMA ANÁLISE DOS PROBLEMAS
EMOCIONAIS ORIUNDOS DA DISTÂNCIA DO LAR**

Artigo apresentado à Coordenação do Curso de Graduação em Psicologia do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, como requisito para a obtenção do grau de bacharelado em Psicologia.

Juazeiro do Norte
2020

NATÁLIA ANTUNES DA SILVA

**UNIVERSITÁRIOS LONGE DE CASA: UMA ANÁLISE DOS PROBLEMAS
EMOCIONAIS ORIUNDOS DA DISTÂNCIA DO LAR**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à coordenação do curso de Psicologia do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, como requisito para obtenção de grau de Bacharelado em Psicologia.

Aprovado em: 14/12/2020

BANCA EXAMINADORA

Esp. Indira Feitosa Siebra de Holanda
Orientador(a)

Esp. Cícera Jaqueline Sobreira Andriola
Avaliador(a)

Me. Francisco Francinete Leite Junior
Avaliador(a)

UNIVERSITÁRIOS LONGE DE CASA: UMA ANÁLISE DOS PROBLEMAS EMOCIONAIS ORIUNDOS DA DISTÂNCIA DO LAR

Natália Antunes da Silva¹
Indira Feitosa Siebra de Holanda²

RESUMO

O vigente trabalho releva a temática dos universitários longe de casa: uma análise dos problemas emocionais oriundos da distância do lar. A relevância desta pesquisa está pautada na ideia de que a atenção aos jovens universitários, no período inicial de ingresso ao ensino superior, no tocante à preparação para a vida universitária, bem como para o novo contexto no qual será inserido é de suma importância, dados os fatores que interferem na vida acadêmica, associados a esta transformação social pela qual passa esse indivíduo. O principal objetivo é investigar as consequências emocionais na vida de jovens universitários como reflexo da mudança de seu contexto social. Utilizou-se a revisão integrativa por meio de interpelações qualitativas, iniciou-se com a seleção dos artigos por uma leitura do resumo, a fim de apurar a associação a temática em questão, efetivou-se uma busca nas seguintes bases de dados: LILACS (Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde), Medline (*Medical Literature Analysis and Retrieval System Online*), SciElo (*Scientific Electronic Library Online*) e PubMed (*US National Library of Medicine*). Conclui-se que a pesquisa conseguiu resultados satisfatórios e além do mais trouxe relevantes informações sobre os problemas que afetam esse público.

Palavras chaves: Universitários. Emocionais. Problemas.

ABSTRACT

The current work highlights the theme of university students far from home: an analysis of emotional problems arising from distance from home. The relevance of this research is based on the idea that the attention to young university students, in the initial period of entry to higher education, with regard to the preparation for university life, as well as for the new context in which it will be inserted is of paramount importance, given the factors that interfere in academic life, associated with this social transformation that this individual is going through. The main objective is to investigate the emotional consequences in the life of university students as a reflection of the change in their social context. The integrative review was used through qualitative questions, started with the selection of articles by reading the summary, in order to determine the association with the subject in question, a search was carried out in the following databases: LILACS (Latin American and Caribbean Literature in Health Sciences), Medline (Medical Literature Analysis and Retrieval System Online), SciElo (Scientific Electronic Library Online) and PubMed (US National Library of Medicine). It is concluded that the research achieved satisfactory results and, besides, it brought relevant information about the problems that affect this public.

Keywords: University. Emotional. Problems.

¹ Discente do curso de psicologia da UNILEÃO. E-mail: natalinha.silvaantunes@gmail.com

² Especialista Em Saúde Pública pela Universidade Estadual do Ceará (UECE), Docente do curso de psicologia da UNILEÃO. E-mail: indira@leaosampaio.edu.br

1 INTRODUÇÃO

O presente estudo discute sobre os universitários longe de casa: uma análise dos problemas emocionais oriundos da distância do lar. A relevância desta pesquisa está pautada na ideia de que a atenção aos jovens universitários, no período inicial de ingresso ao ensino superior, no tocante à preparação para a vida universitária, bem como para o novo contexto no qual será inserido é de suma importância, dados os fatores que interferem na vida acadêmica, associados a esta transformação social pela qual passa esse indivíduo

A princípio a vida universitária integra o ciclo vital de inúmeros brasileiros, normalmente na fase da juventude. Evidentemente é uma etapa mais ou menos longa de quatro a seis anos aproximadamente marcada por vivências individuais e coletivas na qual demandam, de quem experimenta esta etapa da vida, com responsabilidade e sociabilidade.

Sabe-se na sua grande maioria que esse é um momento de episódios especiais da vida, como também podemos citar o distanciamento do núcleo familiar cometido por muitos jovens estudantes que procuram a realização de um curso superior, ademais marcado por várias decisões, conflitos, escolhas, bem como posturas onde decidirão fatores relevantes na trajetória de vida desse público, pois também sucede na sua grande maioria com o início da vida adulta.

Inúmeras são as dificuldades e padecimento emocional no transcorrer da trajetória acadêmica seria de fundamental importância à existência de programas destinados ao apoio psicológico para os universitários para, assim, atender à sua saúde mental, procurando amenizar tais problemas, e também contribuir para a diminuição da prevalência da sintomatologia depressiva, de ansiedade, ideais suicidas e problemas de relacionamento.

O objetivo é investigar as consequências emocionais na vida de jovens universitários como reflexo da mudança de seu contexto social. Bem como Identificar os principais problemas emocionais de jovens universitários em situação de distanciamento de suas residências; Descrever dificuldades de adaptação comportamentais dos jovens universitários na mudança de cidade para o estudo; Analisar as estratégias de jovens universitários para a adaptação a um novo contexto social, em prol de sua formação acadêmica.

2 METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão integrativa da literatura científica, através da pesquisa de dados secundários e sumarização dos estudos relacionados ao tema, buscando-se a obtenção de conclusões gerais, além de reflexões sobre a realização de futuras pesquisas.

Segundo Gil (2010), trata-se de um estudo acadêmico como uma forma de fundamentar e contextualiza a revisão literária e proporciona maiores informações de forma crítica sobre o tema em análise.

Após a leitura de diversos trabalhos científicos, periódicos, livros entre outros, buscou-se e realizou-se a transcrição de textos que contemplassem os objetivos propostos na referida pesquisa uma vez que essa ação se repetiu até o término da mesma.

As buscas foram realizadas no período entre setembro e novembro de 2020 selecionando apenas artigos publicados entre 2010 e 2020 na qual o critério de inclusão deu-se a partir do título e da leitura do resumo e o critério de exclusão quando o título e resumo não ofereciam informações suficientes, era realizada a leitura na íntegra do artigo.

3 QUEM É ESSE JOVEM UNIVERSITÁRIO

A princípio as sociedades contemporâneas por motivos de inúmeros fatores sociais, econômicos e políticos têm avançado em profundas alterações no processo da fase de transição da adolescência para a fase adulta, particularmente ampliando os tempos de estabilidade nesta fase.

O ingresso no ensino superior pode se tornar uma experiência estressora para os alunos. Os estudantes tendem a experimentar níveis mais elevados de estresse no início do ano devido aos desafios acadêmicos e sociais apresentados pelo novo contexto (FRIEDLANDER; REID; SHUPAK; CRIBBIE, 2007).

Nessa conjuntura, foram surgindo outros valores sociais, como por exemplo, a conquista de um curso superior e também a aquisição do mercado de trabalho transformou-se muito competitivo. Assim sendo, atualmente vemos um aumento do período de dependência da parte de jovens com realção a própria família, e para grande maioria desses, este período é permeado pelo ingresso no Ensino Superior.

Os calouros podem encontrar diversas dificuldades ao longo da graduação, tais como problemas no desempenho acadêmico, com professores e pares, na gestão do tempo na administração dos recursos financeiros, em experiências de trabalho, na capacidade de lidar com a ausência de afeto e aprovação constante dos companheiros, entre outros. Com isso, tais dificuldades podem contribuir para a desadaptação dos jovens ao contexto acadêmico, para insucessos (PÁRAMO *et al.*, 2010)

A trajetória universitária não é caracterizada exclusivamente pela formação profissional. Os estudantes que ingressam no ensino superior são inseridos em uma nova realidade, na qual se deparam com desafios para os quais podem ainda não estar preparados, tais como relacionar-se com pessoas diferentes, ajustar-se a novas regras, assumir novas responsabilidades e lidar com tarefas acadêmicas mais exigentes (OLIVEIRA; WILES; FIORINI; DIAS, 2008).

Grande parte dos estudantes universitários provém de outras cidades, alguns dependem do transporte intermunicipal ou interestadual, outros residem na cidade próxima ou até mesmo na cidade a qual a instituição de ensino está situada e conseqüentemente longe da família.

A entrada do estudante na universidade é marcada por processos complexos de transição e adaptação, além de conflitos e questões novas a nível pessoal, que podem ser decorrentes tanto das exigências as quais o mesmo está submetido em função do seu vínculo com a universidade como pelos aspectos muito mais amplos e pessoais que fazem parte das mudanças comuns a esta etapa do desenvolvimento (ALMEIDA; SOARES; FERREIRA, 2010).

A adaptação acadêmica depende de uma série de fatores que faz com que eles se sintam integrados ao curso e à universidade. Entretanto, esses aspectos nem sempre estão relacionados diretamente ao contexto acadêmico. O ajustamento ao ensino superior envolve desde o sentimento de pertencer à turma e o conhecimento sobre as oportunidades oferecidas pela universidade até a própria rede de apoio, a qual o calouro pode recorrer em casos de dificuldade (TEIXEIRA *et al.*, 2008).

O ambiente corresponde à totalidade das relações humanas do cotidiano da vida, não se limitando simplesmente ao setting habitual da pessoa quarto, família e significativos ou às relações com os profissionais de saúde. Inclui as estruturas e os contextos socioeconômicos, uma vez que dele emergem constrangimentos, isto é, obstáculos que influenciam a saúde, limitam o potencial humano e a cidadania (MELEIS, 2012).

De acordo com a literatura manter, promover e mudar o ambiente é um propósito do cuidado, pois se sabe que os ambientes saudáveis ajudam na promoção, manutenção e melhoria da saúde e principalmente da saúde mental.

Pesquisas mostram que estudantes brasileiros dependentes de recursos institucionais como a moradia estudantil, e identificou-se que todos os indivíduos apresentaram sintomas de Ansiedade e Depressão e que nenhum deles recebeu ou procurou auxílio médico para tratar estes sintomas (OSSE; COSTA, 2011).

Sabemos que o estudante universitário que necessita criar o costume e/ou hábito de viver em um novo lugar enfrenta essa realidade de forma diferente causando às vezes graves problemas inclusive comprometendo a saúde mental.

Podemos afirmar que os estudantes que moram longe da família apresentam nível médio e alto de estresse, enquanto que os que moram perto da família apresentam estresse de nível baixo ou médio (SADIR, 2010).

Sabe-se que tais eventos refletem sob diversas maneiras no organismo atingindo desde o sistema cardiovascular até o psicológico, podendo originar patologias que podem interferir no dia a dia e levar a sérios problemas agravantes de saúde, fazendo com que o indivíduo não desempenhe suas funções do cotidiano de maneira plena e afetando completamente sua qualidade de vida.

De acordo com Pereira (2010), quando o jovem tem maior demanda de atividades para realizar ele tende a se isolar, o que interfere diretamente no convívio social, lazer e descanso, agravando ainda mais o fator estressante.

Inumeros estudos epidemiológicos de prevalência realizados no Brasil, têm demonstrado uma situação preocupante quanto as taxas elevadas de sintomas depressivos e ansiosos encontradas em estudantes universitários estes apresentam taxas maiores do que a população em geral (BALDASSIN, 2010).

Algumas pesquisas mostraram que o gênero influencia aspectos dos transtornos psíquicos, desde os sintomas e reações aos remédios até a progressão do distúrbio ao longo da vida. Pois o sexo feminino têm duas a três vezes mais propensão a manifestar o distúrbio durante a adolescência, já os homens tem uma probabilidade maior de desenvolver a depressão na infância.

É sabido que a demanda acadêmica é abundante dos estudantes que vem de outras cidades, não tem, muitas vezes, quem faça suas tarefas domésticas, totalizando mais afazeres em sua rotina, agregando assim problemas que podem comprometer a saúde

mental.

O sofrimento mental dos estudantes universitários parece estar relacionado a uma série de demandas características do contexto de ingresso na universidade. Tais demandas envolvem a necessidade de adaptação relacionada à moradia, ao suporte social, à autonomia, às exigências relacionadas ao conteúdo abordado nas disciplinas, entre outras (PADOVANI *et al.*, 2014).

De acordo com algumas pesquisas a taxa mais alta de prevalência de sintomas de depressão e ansiedade é no público universitário comparando com a população geral, e isso vem aumentando nos últimos anos.

3.1 QUAIS AS CONSEQUÊNCIAS QUE ESSA SAÍDA DE CASA TRAZ

Os motivos causadores desses problemas que comprometem a saúde mental do estudante podem ser apontados como qualquer situação ou evento que saia do nível de adaptação de cada um, podemos dizer que os mesmos estão divididos em psicossociais, fisiológicos e físicos, onde por sua vez, cada um pode acarretar diferentes reações no organismo. Vale ressaltar que o estresse pode ser um estímulo para o aparecimento de outras patologias que prejudicam o desenvolvimento habitual do indivíduo.

A preocupação com a saúde mental do estudante universitário teve início nos Estados Unidos, no início do século XX, quando foi identificado que esse grupo enfrentava vulnerabilidades psicológicas, sendo a instituição que estão inclusos a responsável por auxiliá-los nesse processo, por meio de programas de assistência psicológica e psiquiátrica (CERCHIARI *et al.*, 2005).

O estresse é uma reação biológica que ocorre no corpo sempre que algo sai da rotina normal, quando a homeostase do corpo é perturbada, desde níveis celulares, com a alteração de bactérias no corpo, até níveis mais externos como a mudança de ambiente, podendo refletir em sintomas físicos e psicológicos (BAUER, 2002).

No entanto, quando o indivíduo passa muito tempo no meio que absorve os agentes causadores dessas patologias podem refletir de forma maléfica ao organismo. Sem embargo, é notório que o estresse é um evento diário e muitas vezes, e que não podemos impedir que o mesmo ocorra.

Residir em localidade longe do núcleo afetivo de origem, ou seja, a família tem sido apontada como variável importante no processo de investigação da saúde mental do

estudante universitário. Nessa premissa, identificaram que um número significativo de universitários, oriundos de localidades diferentes da região de localização da instituição de ensino, se considerou estressado 89,29% (FIORAVANTI; SHAIANI; BORGES; BALIEIRO, 2005).

Nesse âmbito, podemos afirmar que a maioria dos estudantes universitários queixam-se das grandes dificuldades de adaptação a novas situações, incluindo adaptação à cidade e à moradia e o pior a separação da família, não havendo diferenças significativas entre as regiões observadas.

Para Souza, Baptista e Baptista (2010), abordando a questão de fatores protetivos e de risco a saúde do estudante universitário buscaram investigar a relação entre suporte familiar, saúde mental e comportamentos de risco. Os autores consideraram que as relações de afetividade oferecidas pela família fazem o indivíduo ter sentimentos de amor, segurança e cuidado que favorecem a sensação de coerência e controle sobre sua vida. O apoio seria capaz de minimizar o sofrimento, ou seja, a sensação de bem-estar proveniente dessas relações melhoraria a adaptação do indivíduo a circunstâncias novas, bem como diminuiria os prejuízos a sua saúde psicológica quando em contato com elementos estressores.

Os problemas de saúde mental afetam os vários quadrantes da vida dos EES (físico, emocional, cognitivo, social e desempenho acadêmico), ou seja o seu funcionamento global, podendo conduzir a graves desequilíbrios inclusive ao suicídio. Além disso, os EES precisam obter resultados positivos na esfera acadêmica, pelo que a sua saúde mental é vital, sobretudo no processo de transição (SEQUEIRA *et al.*, 2014).

Um dos mais variados acontecimentos que podem afligir o cotidiano de um ser humano é à saída do ambiente familiar, considerado protetor, para um novo contexto, muitas vezes desconhecido, como acontece com os estudantes ao saírem de casa. Este ambiente expõe, aos recém-acadêmicos, novos obstáculos todos os dias que necessitam de adaptações podendo gerar eventos estressantes. Estes desafios divergem enormemente da rotina a qual eles saíram recentemente (BUBLITZ *et al.*, 2012).

No momento em que o estudante sai do ensino médio o mesmo tem uma percepção de mundo muito diferente do que vai descobrir no mundo acadêmico. Mas, o processo de adaptação como universitário vai além dos estresses que poderá encontrar pela frente nessa nova caminhada.

Independente dos fatores que geram estes conflitos, eles surgem como barreiras ao aprendizado, ao serem tratados permitem que o indivíduo se adapte melhor ao ambiente

universitário, se integre e tenha sua formação acadêmica com o maior grau de aproveitamento, além de garantir seu desenvolvimento pessoal. Desta maneira, os primeiros momentos dessa fase de transição e adaptação são de fundamental importância para garantir a permanência no curso, bem como a forma como este estudante irá se envolver e lidar com a sua vida acadêmica, pois, possivelmente aqueles que se adaptam melhor terão mais chances de possuir um melhor desempenho acadêmico (TEIXEIRA; DIAS; WOTTRICH; OLIVEIRA, 2008).

Adaptação essa que também estará voltada para os sentimentos de aceitação das novas pessoas mais exigentes, dos sentimentos de almejar a realização no curso no qual escolheu. Para mais, desses fatores ainda existe o distanciamento da família, em especial se a universidade for longe de casa.

A transição do estudante da vida familiar para a acadêmica agrega o fato de que ele deixará um ambiente acolhedor e entrará quase que exclusivamente em um novo mundo. Com isso, o sofrimento psicológico causado muitas vezes pelo tempo que ele não terá com seus familiares, amigos, namorados e possíveis percas destes, acarreta um desgaste emocional muito grande que poderá implicar no desenvolvimento acadêmico e futuramente profissional. Este desgaste pode, inclusive, influenciar negativamente no aprendizado (SARAIVA; QUIXAD, 2013).

Na ocasião do ingresso no ensino superior, os estudantes estão expostos a situações estressantes onde podem estimular sintomas e sinais físicos e psíquicos aonde venha interferir no desenvolvimento das atividades rotineiras e no aprendizado. Pois o aluno tem como cumprir suas obrigações acadêmicas, com horários pré-estabelecidos, bem como a carga horária de disciplinas teóricas e práticas.

Segundo Cruz (2010), a ansiedade é uma sensação real ou psicológica que acontece frente a alguma situação geralmente fuja do cotidiano dos indivíduos, e que possa trazer reflexos negativos. No ambiente universitário tem muitas situações vivenciadas pelos estudantes que tem um desfecho inesperado, gerando uma pressão psicológica que comina nesta condição.

Não é raro que os estudantes busquem neutralizar os efeitos desagradáveis do estresse acadêmico recorrendo a drogas legais e ilegais. Nessa conjuntura, faz-se necessário proporcionar opções aos estudantes para lidar com o estresse desse período. Pois, uma alternativa consiste na oferta de apoio social, considerado aspecto fundamental para o êxito da adaptação acadêmica e fator protetor da transição do estudante para a universidade

(DEANDREA; ELLISON; LAROSE; STEINFELD; FIORE, 2012).

De acordo com a literatura consta que a ansiedade é um quadro de uma resposta temporária, natural e de necessidade para um estímulo externo percebido como algo ameaçador, onde por sua vez, provoca uma reação emocional abominável, apreensão, medo permanente e exagerado acerca de fatos ocorridos, agitação ou atividade.

Tendo em vista que o período de ingresso na universidade é visto como uma fase de mudanças e adaptações que podem ocorrer de forma mais ou menos turbulenta, a busca por substâncias psicoativas pode dar-se como forma de alívio momentâneo das tensões. Muito embora, contrariamente, sua atividade no Sistema Nervoso Central possa trazer danos psíquicos, manifestos usualmente na forma de depressão, Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG), transtorno de impulsos, queixas comportamentais e sintomas psicóticos (HORTA, 2012).

Outrossim, a ansiedade patológica provoca uma reação comportamental e fisiológica nefasta, disfuncional e intensa, com grave prejuízo no funcionamento em geral, predispondo o indivíduo a maior vulnerabilidade psíquica e física, levando a um elevado grau de sofrimento. Pois agrava as relações interpessoais tais como a autoestima, podendo vir a bloquear as habilidades intelectuais.

Separação física e psicológica das figuras parentais é o processo de desenvolvimento individual e psicossocial que conduz à autonomização das figuras parentais (ERIKSON, 1976).

Para tanto, o descaso do bem-estar desses universitários, além de ser uma questão de saúde individual, estabelece um grave problema de saúde pública, visto que, ao prejudicar a formação dos futuros profissionais, acarretará alguns malefícios onde recairão sobre seus pacientes ou clientes.

No entanto permanecem como importante fonte de suporte, material, afetivo e social, e tendem a ser uma influência relevante. Esta individualização mantém os laços afetivos, de coesão e de suporte parental, e atua como promotora de ajustamento a novos padrões de relacionamento (DIAS; FONTAINE, 1996; PAPALIA; OLDS 2000).

Enfim, cada organismo responde de uma maneira diferente para a compensação do desequilíbrio que os problemas que afetam a saúde mental acarretam, por isso, além dos sintomas manifestados de algumas doenças como depressão e estresse podem surgir outros conseqüentemente.

3.2 O QUE A PSICOLOGIA TEM E PODE FAZER PARA AJUDAR?

O psicólogo acredita no valor da ação e da reflexão para ajudar identificar os potenciais, sonhos e construir projetos de vida. No contexto desse tema pode-se elaborar um trabalho voltado para esse público com atividades para que esses universitários sintam-se confiantes e orientados para consequentemente seguirem seus propósitos.

Em âmbito institucional, a psicologia pode atuar na educação superior na gestão de políticas, programas e processos educacionais das instituições de ensino superior, na elaboração de propostas pedagógicas e no funcionamento de cursos e no auxílio psicológico a estudantes. O psicólogo tem um papel fundamental para auxiliar no processo de adaptação do estudante na graduação. Junto a isso, torna-se necessária a implementação de programas no âmbito universitário que visem uma maior facilidade da adaptação do estudante à vida acadêmica, proporcionando seu bem-estar físico e psicológico. Dessa forma, mesmo com seu papel de extrema relevância na inserção do estudante na universidade, o psicólogo ainda apresenta um trabalho reduzido dentro da instituição universitária (MOURA; FACCI, 2016).

É de grande valia a promoção de espaços para desenvolverem suas competências onde são fundamentais para alcançar a empregabilidade e uma vida acadêmica com o mínimo de problemas emocionais na qual afetam o desenvolvimento.

Grande parte da clientela que procura os serviços de saúde mental é composta por crianças e adolescentes, sendo os transtornos de ansiedade a forma mais comum de sofrimento emocional na adolescência, com uma prevalência em torno de 10 a 30%, acometendo mais o sexo feminino. Nos adolescentes, a ansiedade está mais relacionada às competências, às ameaças abstratas e às situações sociais (BAPTISTA; SOARES, 2017).

É viável um amparo institucional, por meio de programas convenientes de auxílio ao estudante universitário, isso, representa uma experiência no sentido de originar tais estruturas quando o estudante não as tem. O profissional do ramo da psicologia pode aperfeiçoar e desenvolver nos universitários competências e habilidades onde possam lhe proporcionar uma maior eficácia na sua aprendizagem, bem como no desempenho acadêmico.

Em grupos, a psicoeducação possibilita a criação de espaços nos quais as pessoas podem reconhecer as suas dificuldades e os pensamentos, emoções, e comportamentos relacionados a essas. Ademais, o grupo permite um ambiente terapêutico em que a pessoa

lida com questões interpessoais, além de trabalhar os aspectos que envolvem o percurso de uma doença ou perturbação, propiciando também explorar melhor as habilidades de relacionamento, o ajustamento social e os estilos de vida (NOGUEIRA *et al.*, 2017).

A conceitualização de Bem-Estar Psicológico denomina o funcionamento psicológico positivo da pessoa. Bem como, inclui as dimensões onde possibilitam sentimentos de felicidade e satisfação consigo mesmo, na esfera das suas condições de vida e socio relacionais, integrando as futuras expectativas.

Sabe-se que nem todos os conflitos vivenciados pelos universitários podem ser modificados. Existem questões da vida acadêmica onde necessitam de adaptação dos estudantes para que possam seguir sua carreira superior. Vale ressaltar que técnica da aceitação parece se encaixar nesse cenário. Pois a mesma trata-se de convidar o indivíduo a se abrir, como também aceitar sentimentos desagradáveis, e compreendam a não reagir de maneira exagerada, e não se esquivar de situações na qual são invocados. Pois, seu sucesso terapêutico é um confirmativo positivo em que se sentir melhor leva a um melhor entendimento dos fatos reais.

É possível que a Terapia Cognitivo Comportamental seja útil para auxiliar estudantes universitários durante a transição para o ensino superior. O contexto acadêmico tem características próprias, diferentes das do ensino médio em diversos aspectos. Essas mudanças demandam adaptações dos estudantes para que se sintam integrados ao curso e à universidade (TEIXEIRA; DIAS; WOTTRICH; OLIVEIRA, 2008).

A terapia cognitiva, também conhecida como terapia cognitiva comportamental (TCC), é um tipo específico de psicoterapia que enfatiza a importância dos processos cognitivos na compreensão e no tratamento de diversos transtornos mentais. Desenvolvida por Aaron Beck no final dos anos 1950, esta se tornou uma das psicoterapias mais investigadas empiricamente e com mais evidências científicas de eficácia. As intervenções psicológicas breves nos centros de saúde permitem melhorar o funcionamento psicológico e reduzir em 50% o número de consultas médicas (CLARK, 2011).

No entanto, percebendo as principais dificuldades vivenciadas pelos universitários perante esse período, no exercício desse novo papel de acadêmico universitário servirá para prevenir determinadas situações que podem vir contribuir para o adoecimento do mesmo ou para o agravamento de quadros pré-existentes na vida acadêmica.

Padovani *et al.* (2014) ainda destaca a importância de aprofundar estudos acerca da vulnerabilidade e bem-estar psicológico desse grupo, em razão dos sinais e sintomas

indicadores de estresse, burnout, ansiedade e depressão que foram encontrados nessa população. Os autores consideraram que desde o ingresso na instituição, o estudante precisa de recursos cognitivos e emocionais complexos para lidar com as demandas do novo ambiente, além de necessitar de uma rede social de apoio que o auxilie nesse enfrentamento.

Assim, são necessários programas de intervenção que possam oferecer suporte a essa população, mediante oferta de serviços psicológicos voltados para o desenvolvimento de habilidades específicas requeridas na vida profissional e pessoal do acadêmico, diminuindo fatores de risco para o adoecimento e contribuindo para sua saúde mental (FERREIRA *et al.*, 2014).

Dessa forma, intervenções fundamentadas em evidências tornam-se mecanismos necessários para uma melhor adaptação ao ambiente acadêmico, aumentando, assim, a eficácia da formação profissional e promovendo a saúde deste público.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Em vista dos argumentos apresentados a pesquisa conseguiu resultados satisfatórios e além do mais trouxe relevantes informações sobre os problemas que afetam esse público. Podemos afirmar que a resposta desses fatores estressantes aos acadêmicos desencadeiam sintomas fisiológicos como náuseas, dores de cabeça, sudorese bem como os problemas psicológicos e psicomotores como a ansiedade e até mesmo outras fugas para tentar minimizar esta sintomatologia que os afetam.

Por tanto, para que o estudante universitário encontre estabilidade o mesmo deve compreender que essa fase é temporária e irá contribuir para o seu crescimento. Saber lidar com a postura relacionada à moradia, estudo, alimentação e lazer, relações pessoais contribuem no aperfeiçoamento da responsabilidade, e adequar-se a rotina nova é fundamental para que não haja imposição na realização das obrigações tanto na vida pessoal como na vida acadêmica.

Os mesmos procuram maneiras na qual sanem e/ou amenizem quando se sentem muito estressados como ingerir algum tipo de bebida alcoólica, comer, dormir, ouvir música, conversar, praticar atividades de lazer e assistir programas, séries, filmes entre outros.

Os achados voltados para os tipos de moradia desse público foram destacados que

moram com parentes, sozinhos, em pensionato e república. Onde indicam com convicções que morar com a família beneficia o bem-estar psicológico deles, quando onde morar distante da família contribuem para fatores de risco à saúde mental.

Observou-se no decorrer da pesquisa que a ocorrência de padecimento psíquico, inclina-se a ser maior nos cursos onde o objeto de estudo tem uma subjetividade maior, em especial quando este objeto de estudo é o homem e o seu modo de ser, bem como toda sua complexidade.

Enfim, o estudo conseguiu resultados satisfatórios e além do mais trouxe relevantes informações sobre os problemas que afetam esse público. Podemos afirmar muitos são os problemas emocionais que a distância do lar pode acarretar para o jovem universitário.

Espera-se que esse estudo venha contribuir com intuito de enriquecer a temática bem como tirar algumas dúvidas e até mesmo a falta de conhecimento sobre o que esses jovens sentem quando estão passando por essas aflições na vida acadêmica, e contribua também para o conhecimento dos educadores fazendo com que os mesmos tenham uma visão holística destes jovens e procurem estratégias que possam a combater tais agravos sobre esta questão, possibilitando que essa fase acadêmica seja experienciada de maneira mais sadia e oferecendo maiores possibilidades de crescimentos aos jovens universitários não somente na vida profissional, mas também pessoal.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, L. S.; SOARES, A. P.; FERREIRA, J. A. **Transição e adaptação à Universidade: Apresentação do Questionário de Vivências Acadêmicas**. Psicologia. 2010

BALDASSIN, S. **Ansiedade e depressão no estudante de Medicina: Revisão de Estudos Brasileiros**. Cadernos ABEM, vol. 6, outubro 2010. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_nlinks&ref=000074&pid=S0100-5502201200060001300008&lng=en. Acesso em: 09 nov 2020.

BAPTISTA, M.N.; SOARES, T. F. **Revisão integrativa da ansiedade em adolescentes e instrumentos para avaliação na base Scientific Electronic Library Online**. Aval. Psicol. Itagiba, v. 16, n. 1, p. 97-105, 2017. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1677-04712017000100012. Acesso em: 15 set 2020.

BAUER, M. E. **Estresse, como ele abala as defesas do corpo?** Ciência hoje; Rio Grande do Sul, 2002. Vol. 30. Disponível em: http://nippromove.hospedagemdesites.ws/anais_simposio/arquivos_up/documentos/artigos/844c84423cfd7e05d2720770d2ee271.pdf. Acesso em: 25 jul 2020.

BUBLITZ; SUSAN, GUIDO; L. DE AZEVEDO; FREITAS; E. OLIVEIRA; Et al; Estresse em estudantes de enfermagem: uma revisão integrativa; **Revista de Enfermagem UFSM 2012 Set/Dez; 2(3):530-538**. Disponível em: <https://periodicos.ufsm.br/reufsm/article/view/3485>. Acesso em: 23 jul 2020.

CERCHIARI, E; CAETANO, D. & FACCENDA, O. Utilização do serviço de saúde mental em uma universidade pública. **Psicologia: ciência e profissão**. Vol. 25, n.2, p. 252-265, 2005.

CLARK DM. **Implementing the NICE guidelines for depression and anxiety: the IAPT experience**. *Int Rev Psychiatry*. 2011. Disponível em: https://scholar.google.com.br/scholar?q=Clark+DM.+Implementing+the+NICE+guidelines+for+depression+and+anxiety:+the+IAPT+experience.+Int+Rev+Psychiatry.+2011&hl=pt-BR&as_sdt=0&as_vis=1&oi=scholar#d=gs_qabs&u=%23p%3DYa-TPXhozDgJ. Acesso 01 dez 2020.

DIAS, F. **Aconselhamento psicológico a jovens do Ensino Superior: Uma abordagem psicodinâmica e desenvolvimentista**. Análise Psicológica. 2006. Disponível em: <http://www.scielo.mec.pt/pdf/aps/v24n1/v24n1a05.pdf>. Acesso em: 01 ago 2020.

ERIKSON, E. **Infancia e Sociedades**. (G. Amado, Ed.) (2a Ed). Rio de Janeiro: Zahar. 1976.

FERREIRA, V. S.; OLIVEIRA, M. A. & VANDENBERGHE, L. **Efeitos a curto e a longo prazo de um grupo de desenvolvimento de habilidades sociais para universitários**.

Psicologia: Teoria e Pesquisa. 2014. Disponível em:

https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0102-37722014000100009&script=sci_abstract&lng=pt. Acesso 11 set 2020.

FIORAVANTI, A. R.; SHAIANI, D. A.; BORGES, R. C. & BALIEIRO, R. C. Estudo sobre os fatores de stress entre alunos da Unicamp. **Revista Ciências do Ambiente On-line**. 2005. Disponível em:

http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_nlinks&ref=3199233&pid=S1808-5687201400010000200022&lng=pt. Acesso 28 nov 2020.

FRIEDLANDER, L. J.; REID, G. J.; SHUPAK, N. & CRIBBIE, R. **Social support, self-esteem, and stress as predictors of adjustment to university among first-year undergraduates**. **Journal of College Student Development**. 2007.

GIL, A. C. **Como elaborar projetos e pesquisas**. São Paulo. Atlas. 2010.

HORTA, R; HORTA, B. & HORTA, C. Uso de drogas e sofrimento psíquico numa universidade do sul do Brasil. **Psicologia em Revista**. Vol.18, n.2, p. 264-276. Florianópolis, 2012.

HORTA, R; HORTA, B. & HORTA, C. Uso de drogas e sofrimento psíquico numa universidade do sul do Brasil. **Psicologia em Revista**. Vol.18, n.2, p. 264-276. Florianópolis, 2012.

MELEIS, A. **The Discipline of Nursing: Perspective and Domain**. In A. Meleis (Ed.), *Theoretical Nursing: development and progress* (pp. 87–112). Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins. 2012. Disponível

em: https://www.academia.edu/30976329/Theoretical_Nursing_Development_and_Progress_pdf. Acesso em: 03 ago 2020.

MOURA, F. R; FACCI, M. G. D. **A atuação do psicólogo escolar no ensino superior: configurações, desafios e proposições sobre o fracasso escolar**. *Psicologia Escolar e Educacional*, SP, 20 (3), 2016: 503 – 514, 2016.

NOGUEIRA, C. A. A importância da psicoeducação na terapia cognitivo comportamental: uma revisão sistemática. **Revista das Ciências da Saúde do Oeste Baiano**. Barreiras, v. 2, n. 1, p. 108-120, 2017. Disponível em: <http://fasb.edu.br/revista/index.php/higia/article/view/190/211>. Acesso em: 14 set 2020.

OLIVEIRA, C. T.; WILES, J. M.; FIORIN, P. C. & DIAS, A. C. G. **Percepções de estudantes universitários sobre a relação professor-aluno**. *Psicologia Escolar e Educacional*. 2008.

OSSE, CLEUSER MARIA CAMPOS; COSTA, ILENO IZÍDIO DA. **Saúde mental e qualidade de vida na moradia estudantil da Universidade de Brasília**. *Estud. psicol.* (Campinas), Campinas, v. 28, n. 1, p. 115-122, mar. 2011. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0103-166X2011000100012&script=sci_abstract&lng=pt. Acesso em: 10 nov. 2020.

PADOVANI, R. C.; NEUFELD, C. B.; MALTONI, J.; BARBOSA, L. N. F.; SOUZA, W. F.; CAVALCANTI, H. A. F. & LAMEU, J. N. Vulnerabilidade e bem-estar psicológicos do estudante universitário. **Revista Brasileira de Terapias Cognitivas**. 2014. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1808-56872014000100002&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 23 ago 2020.

PÁRAMO, M. F.; RODRIGUÉZ, M. S.; TINAJERO, C.; GUISANDE, M. A.; CASTELO, A. M.; MARTINEZ, Z. & ALMEIDA, L. S. **Relevancia de los sistemas de soporte social y nivel de integración en el marco de la convergencia al espacio europeo de Educación Superior: una propuesta de investigación en la Universidad de Santiago de Compostela**. In Actas do Congresso Ibérico Ensino Superior em Mudança: tensões e possibilidades (p. 441), Braga: Universidade do Minho 2010.

PEREIRA; C. de Aquino; L.MIRANDA, C. dos Santos; PASSOS; J. Pereira; O estresse e seus fatores determinantes na concepção dos graduandos de enfermagem. **Revista Mineira de Enfermagem**; 14(2): 204-209, abr./jun., 2010. Disponível em: <http://www.reme.org.br/artigo/detalhes/107>. Acesso em: 24 jul 2020.

SADIR, M. A. **Stress e qualidade de vida: influência de algumas variáveis pessoais**. *Paidéia* (Ribeirão Preto) vol.20 no. 45. Ribeirão Preto Jan./Apr. 2010. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-863X2010000100010. Acesso em: 01 set 2020.

SARAIVA, A. M.; QUIXADÁ, L. M. **Realização, Sofrimento, Saúde e Adoecimento: Algumas Reflexões sobre o Estudante e sua Trajetória Universitária**. Anais da

Conferência Internacional Sobre os Sete Saberes para a Educação do Presente, Universidade Estadual do Ceará, Fortaleza, CE, Brasil.2010. Disponível em:

<http://www.uece.br/setesaberes/anais/pdfs/trabalhos/988-07082010-135554.pdf>. Acesso 05 ago 2020.

SEQUEIRA, C.; CARVALHO, J. C.; SAMPAIO, F.; SÁ, L.; LLUCH-CANUT, T. & ROLDÁN-MERINO, J. Avaliação das propriedades psicométricas do questionário de saúde mental positiva em estudantes portugueses do ensino superior. *Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental*, 11, 45–53.2014. Disponível em:

<http://www.scielo.mec.pt/pdf/rpesm/n11/n11a07.pdf>. Acesso em: 05 nov 2020.

SOUZA, M; BAPTISTA, A. & BAPTISTA, M. **Relação entre suporte familiar, saúde mental e comportamentos de risco em estudantes universitários**. *Acta Colombiana de Psicologia*. Vol.13, n.1, p. 142-154. São Paulo, 2010.

TEIXEIRA, M. A. P.; DIAS, A. C. G.; WOTTRICH, S. H.; OLIVEIRA, A. M. Adaptação à universidade em jovens calouros. **Revista Semestral da Associação Brasileira de Psicologia Escolar e Educacional**, 2008. Disponível em:

https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-85572008000100013&lng=pt&tlng=pt. Acesso em: 14 set 2020.