

IMPACTOS DO ISOLAMENTO SOCIOEMOCIONAL NA SAÚDE MENTAL DOS UNIVERSITÁRIOS

Nara Piedade Oliveira ¹
Assunção José Pureza Amaral ²

O presente artigo buscou analisar os impactos socioemocionais na saúde mental dos alunos universitários e como a falta de interação social, o distanciamento pessoal, a transição para a vida profissional e as incertezas sobre o futuro acadêmico contribuíram para a deterioração da saúde mental dos estudantes. Deixou-se evidente o crescimento exorbitante dessa problemática nos últimos anos, ocasionando impactos negativos, principalmente na aprendizagem e no desenvolvimento socioemocional do aluno. Contudo, buscamos entender como os estudantes estão lidando com as questões encontradas na universidade e se as instituições estão buscando estratégias para mitigar esses impactos. O cuidado com a saúde mental dos universitários é uma preocupação legítima que requer atenção contínua.

Palavras-chave: saúde mental, impactos, socioemocional, universitários, problemática

INTRODUÇÃO

Muito se engana quem acha que os problemas psicológicos só existem nesse período que conhecemos como contemporâneo/atual. Logo, há muitos Anos atrás, antes mesmo da ciência começar a estudar e se aprofundar em psicologia, às várias Sociedades que viviam antigamente, já pensavam sobre isso, e discutiam sobre às questões de como entender a mente humana, na medida em que observavam os comportamentos distintos que pra nós hoje em dia é considerado comum. (Foerchner,2010).

Ademais, muitas coisas começaram a mudar desde então, dentre elas a maneira de entender o psicológico das pessoas, tentar se impor no lugar do próximo, a forma como pode-se lidar com o problema da mente, como pode tratá-los de acordo com suas necessidades, dificuldades e particularidades, dentro do contexto onde nos encontramos. Nesse contexto, nos dias atuais tudo isso se tornou muito normalizado e perceptível, com o avanço da tecnologia essa problemática se intensificou mais, fazendo com que as pessoas fiquem horas na frente do celular, televisão e outros meios de comunicação. Desenvolvimento assim problemas de ansiedade e depressão, ocasionando principalmente nos adolescentes problemas de convívio pessoal com pessoas ao redor,

¹ Graduando do Curso de **XXXXXX** da Universidade Federal - UF, autorprincipal@email.com;

² Graduado pelo Curso de **XXXXXX** da Universidade Federal - UF, coautor1@email.com;

trazendo esse tabu no afastamento social desses adolescentes, deixando assim problemas na inter-relação na escola, família, trabalho etc.

O ingresso à Universidade, apresenta muitos impactos na vida dos estudantes, uma vez representa mudanças como a saída da casa dos pais, distanciamento da família, mudança de cidade e troca de amigos e etc. Assim, frente a essas mudanças, os universitários podem apresentar psicopatologias relacionadas ao estresse, como ansiedade e depressão. Dessa forma, a implantação de serviços de apoio psicológico demonstram importância, já que visam à facilitação da integração do estudante com a vida acadêmica. (Santos et al., 2015)

De acordo com os dados da Organização Mundial da Saúde (OMS, 2017), o relatório global “Depression and. Other Common Mental Disorders”, divulgado em fevereiro de 2017, mostra que a depressão atinge 5,8% da população brasileira (11.548.577), e os distúrbios relacionados à ansiedade afetam 9,3% (18.657.943) das pessoas que vivem no Brasil. A problemática ligada à estressante vida contemporânea fez aumentar a incidência de doenças como ansiedade e depressão, além de uma série de enfermidades agrupadas nas categorias dos Transtornos Ansiosos e Depressivos, conforme descritas no Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (APA, 2014). Pode-se perceber que a doença é um mal do século e afeta principalmente os jovens, que com o avanço da globalização e da Internet, muitos estão sujeitos a desenvolver algum problema da mente.

Conforme Teixeira et al. (2008), para aqueles estudantes que deixam suas famílias, a saída da casa dos pais traz novas responsabilidades no desempenho das tarefas cotidianas, impelindo ao desenvolvimento da autonomia, exigindo uma maior organização e tomada de decisões da própria vida frente às situações desafiadoras que se apresentam nesse contexto. Desse modo, muito é evidente a questão do isolamento socioemocional na saúde mental educação, porém é pouco discutido nas universidades, o que deveria ter uma atenção maior na vida dos acadêmicos, pois estão passando pelo processo da adolescência pra vida adulta, onde tudo se torna uma preocupação e responsabilidade maior na vida de cada um desses alunos. Dessa forma, fica muito notório como a educação superior no Brasil tem impactos e implicações no processo de ensino e aprendizagem, por conta desses males que cercam esse século.

A Universidade é conhecida como uma fase difícil na vida do estudante, pois é um local estressante e tira o aluno totalmente da zona de conforto. Há estudantes que de

maneira positiva respondem a tais processos, exibindo adaptação satisfatória e demonstrando resiliência em um contexto de conversão de aprendizado e desenvolvimento interpessoal a partir de impasses e obstáculos. Entretanto, evidenciam-se particularidades e características de cada graduação universitária, e frente a isso, alguns estudantes não se adaptam facilmente às exigências de sua formação, estando sujeitos a vivenciar notório sofrimento psíquico. Na maioria das vezes, não se oferece ações institucionais que o ajudem a enfrentar essas novas realidades, possivelmente pelo fato de os aspectos subjetivos do cotidiano acadêmico estarem ofuscados pela racionalidade científica de tal (Moreira, Vasconcelos e Heath, 2015).

Muitas universidades não tem um suporte psicológico para “abraçar” alunos com problemas emocionais e sociais, onde começam essa jornada da vida adulta, que muitas das vezes vai decidir seu futuro através da graduação, todo esse processo tem um peso emocional na vida de cada acadêmico. É evidente nas universidades como os acadêmicos tentam conciliar problemas da sua vida pessoal, com os conteúdos massivos da graduação. Contudo, a maioria acaba se sobrecarregando por não conseguir administrar tudo o que está se passando ali, e isso começa a gerar no aluno diversas crises de ansiedade, cobranças e sentimentos de insatisfação e incapacidade, fazendo com que ele se isole das pessoas. Por isso os órgãos universitários deveriam dar um suporte maior para os estudantes, essa falta de suporte emocional e social faz com que muitos jovens se sintam desmotivados para interagir e socializar com os colegas, fazendo que muitos se isolem para que assim se sintam “melhores” com a situação, pois muitos sentem vergonha ou não veem fundamentos em que compartilhar com pessoas próximas, mas ninguém precisa passar por tudo sozinho é sempre bom ter o suporte de alguém ou algo, é por isso que é fundamental discutir os impactos que o isolamento socioemocional pode ter na vida dos acadêmicos. Portanto, a problemática é de grande relevância, pois muitos universitários estão tendo que lidar com a falta de suporte emocional e social. Este momento desafiador na vida deles pode afetar o desenvolvimento pessoal do acadêmico dos demais.

METODOLOGIA

A metodologia qualitativa é uma abordagem a pesquisa que se concentra na análise de dados por meio da coleta de informações detalhadas e descritivas por meio de observação, entrevistas, grupos focais e análise de documentos. Outra questão importante sobre a pesquisa qualitativa é a tratada por Bogdam (1982 apud TRIVIÑOS, 1987, p. 128-

130) onde se destaca a investigação do tipo fenomenológico e da natureza histórico-estrutural, dialética. O autor apresenta cinco características:

1º) A pesquisa qualitativa tem o ambiente natural como fonte direta dos dados e o pesquisador como instrumento-chave; 2º) A pesquisa qualitativa é descritiva; 3º) Os pesquisadores qualitativos estão preocupados com o processo e não simplesmente com os resultados e o produto; 4º) Os pesquisadores qualitativos tendem a analisar seus dados indutivamente; 5º) O significado é a preocupação essencial na abordagem qualitativa [...].

O estudo refere-se a uma pesquisa de campo realizada no ambiente natural e teve como objetivo investigar os impactos da saúde mental na Universidade Federal do Pará-Campus Castanhal, com foco nos estudantes de graduação. Foram entrevistados muitos alunos de diversas áreas do conhecimento, matriculados na universidade federal do Pará/campus castanhal, já apresentaram sintomas de ansiedade e de depressão durante a graduação. Dentre os fatores que para o adoecimento mental, destacaram-se o alto nível de exigência acadêmica, a pressão por resultados e a falta de suporte emocional por parte da universidade. Segundo Ruiz (1976, p. 50).

“A pesquisa de campo consiste na observação dos fatos tal como ocorrem espontaneamente, na coleta de dados e no registro de variáveis presumivelmente relevantes para ulteriores análises”. Em campo, podemos estabelecer relações constantes entre determinadas condições e determinados eventos observados.

Em relação às consequências do isolamento socioemocional impactou na vida acadêmica, percebe-se que a maioria dos participantes apresentam dificuldades de concentração, queda no desempenho acadêmico e o isolamento socioemocional causados por esse e diversos outros fatores.

O estudo vai ter como foco principal o conhecimento sobre os impactos negativos que o isolamento social e emocional causa na vida dos universitários, fazendo com esses jovens tenham a sua vida acadêmica afetada. Desse modo precisa-se que o órgão universitário tenha um olhar mais atento sobre essa problemática que acontece com muita frequência no meio acadêmico.

Para o desenvolvimento da pesquisa é preciso que os professores e coordenadores da instituição se demonstrem interessados e devem sim estar preocupados coeso estado social e emocional. Esses profissionais estão em contato direto com os docentes, portanto, têm a oportunidade de observar sinais de estresse, ansiedade e o que tá levando

o desinteresse do graduando na universidade. Além disso, são pessoas que podem ajudar os alunos a identificar recursos, tais como orientação psicológica, e compreender as melhores práticas de auto cuidado. Professores e coordenadores também podem fornecer informações úteis sobre serviços disponíveis na instituição educacional para tratar problemas de esses males que vêm perpetuando nas universidades. Fornecendo informações, apoio e encorajamento, o que pode fazer uma grande diferença para os alunos que enfrentam esse retraimento por parte das problemáticas encaradas.

REFERENCIAL TEÓRICO

O referencial teórico da pesquisa contém as principais discussões teóricas e a trajetória, observamos o isolamento socioemocional na saúde mental dos universitários no começo da pandemia da covid-19, quando essa problemática se tornou mais perceptível na vida dos alunos ,apartir desse momento comecei a prestar mais atenção nos colegas que me rodeiam na graduação e os problemas que eles enfrentam para a então percepção do problema. Desde então a problemática se tornou muito perceptível no meu ponto de vista.

É visível também como é pouco discutido a temática na sociedade e como deveria ser mais devia ser mais debatido nas universidades, pois gera impacto na vida emocional do aluno. Na minha percepção a problemática tem uma grande relevância na perspectiva científica, pois vários estudos mostram que os estudantes Graduação enfrentam um alto nível de estresse, ansiedade e depressão. A saúde universitária pode contribuir para o desenvolvimento de intervenções para ajudar a promover a saúde mental dos estudantes, melhorar o desempenho acadêmico e prevenir o abandono dos estudos. Dessa forma, a saúde socioemocional pode desempenhar um grande papel no fornecimento de educação em saúde para estudantes universitários, bem como para a comunidade geral. Essa forma pode melhorar a conscientização sobre questões de saúde e bem estar dos demais estudante.

Esse impacto na saúde mental dos universitários tem ganhado destaque como uma questão de crescente preocupação. Esse fenômeno é amplificado pelas pressões acadêmicas e pelas mudanças significativas que os estudantes enfrentam ao ingressar no ensino superior. A Organização Mundial da Saúde (OMS, 2017) revela que transtornos como ansiedade e depressão estão se tornando cada vez mais prevalentes, refletindo o aumento das demandas emocionais e sociais impostas aos universitários.

A mudança de ambiente, o afastamento da família e a necessidade de adaptação a novas responsabilidades são fatores que contribuem para o estresse e o isolamento social. Santos et al. (2015) ressaltam que a transição para a vida universitária pode favorecer o surgimento de psicopatologias relacionadas ao estresse, como a ansiedade e a depressão, especialmente quando os serviços de apoio psicológico não são adequadamente implementados. Lima et al. (2018) reforçam essa perspectiva ao observar que a falta de suporte psicológico nas instituições de ensino pode intensificar o sofrimento dos estudantes, prejudicando sua integração e desempenho acadêmico.

Complementando essa visão, a pesquisa de Silva e Almeida (2020) sobre a saúde mental dos universitários no Brasil evidencia que a escassez de interação social e o aumento das exigências acadêmicas estão correlacionados com um maior risco de deterioração da saúde mental. Os autores argumentam que a implementação de programas de suporte emocional nas universidades . Esses programas podem incluir serviços de aconselhamento psicológico, atividades de integração social e workshops sobre manejo do estresse.

Considerando as realidades presenciadas , e as teorias já existentes sobre esse assunto, Suspeita-se que o que os fatores negativos do isolamento socioemocional na saúde mental dos universitários, estar ligado com vários aspectos ocorridos na faculdade como por exemplo: exclusão por colegas de classe, problemas pessoais ou familiares, sentimento de incapacidade, sobrecarga de conteúdos e etc. Na contemporaneidade é muito observado a exclusão por alunos na educação, principalmente quando o aluno é novato.

Geralmente quando no começo do ano todos os discentes começam a fazer laços de amizade com alguém que se identifica e quem chega depois é difícil de se enturmar. Nesse sentido, quando o aluno começa a sua vida na universidade os estudos tem que ser à sua prioridade, mas fica difícil quando se tem uma vida fora dela com outros problemas da vida adulta, e os diversos conteúdos que a universidade vai oferecer, se o acadêmico não souber administrar o seu tempo e suas ideias, pode gerar o sentimento de incapacidade e assim o isolamento socioemocional dos alunos afetando sua vida acadêmica e mental .

O ingresso na universidade costuma ser percebido pelos jovens como um rito de passagem na direção de uma mudança marcada pela conquista de novos territórios intelectuais, profissionais, afetivos, românticos e sexuais. Mas é também um período de

muitas rupturas, através da separação com a familiaridade da infância e das raízes culturais, bem como no sentido psicopedagógico, pois há novas exigências a serem cumpridas com as regras do saber (Coulon, 2018). Considerando os impactos que o isolamento socioemocional causa nos universitários. Para poder abordar esta temática, as idéias de do filósofo sul coreano Byung-chul Han (2015), ele denunciava de modo exemplar as relações que estão se construindo na sociedade atual. o autor vai falar que atualmente as pessoas estão vivendo angustiadas, por terem a sensação de que poderiam sempre fazer mais do que fazem, e isso gera o sentimento de insatisfação, cobrança pessoal e emocional no indivíduo. Dessa forma, É muito comum ver as pessoas se cobrando e se comparando com alguém. Isso acontece muito no ambiente de trabalho e também nas instituições de educação. Mas essa lógica traiçoeira surgiu a ideia do neoliberalismo que pode levar a esse indivíduo o esgotamento socioemocional.

Craner e Cerqueira (2019) realizam uma revisão na literatura a partir dos empíricos encontrados nas bases de dados “*web of Science, medite e corpus*” com o intuito de identificar os principais fatores de proteção para os alunos de graduação que passam por algum problema socioemocional que gera o isolamento social e emocional nas universidades. Muitos desses jovens estão começando essa transição da adolescência pra vida adulta com muita cobrança e sobrecarga de conteúdos. Com isso, muitas ocupações começam a fazer parte da vida desse acadêmico que começa a deixar de lado a sua vida pessoal, se afastando da família e amigos para se dedicar fielmente a universidade. Nesse sentido, todo esse comprometimento com a instituição pode fazer mal ao indivíduo emocionalmente se caso ele não tiver uma vida social fora da graduação.

Os impactos socioemocionais do ambiente universitário na saúde mental dos estudante universitários e como não sabem lidar com a própria auto-cobrança que eles mesmos se colocam. O estudo examina a relação entre fatores como as demandas acadêmicas, a pressão por desempenho, a competição entre os estudantes e a saúde mental dos mesmos. Além disso, o autor discute as medidas de prevenção e suporte socioemocional que podem ser implementadas pelas universidades para promover a saúde mental dos estudantes e melhorar seu bem-estar geral.(Pinto, 2019).

Para Maier & Mattos (2016) estudar trabalhar são ocupações cada vez mais frequentes Para aqueles que adentram na educação superior, seja quando o acadêmico busca um trabalho motivado por melhor condição financeira, aliada à realização profissional, seja quando o trabalhador visualiza na educação superior ao alcance de

realiza Pessoal, profissional e melhoria financeira. Desse modo, muitos dos estudantes não conseguem administrar o seu tempo e nem sua mente ocasionando sentimentos de incapacidade de desgaste, físico quanto emocional. Segundo as autoras Thereza Ávila Coelho e Maria Fernanda Peres (1999).

...a saúde mental significa um *sociussaudável*; ela implica emprego, satisfação no trabalho, vida cotidiana significativa, participação social, lazer, qualidade das redes sociais, equidade, enfim, qualidade de vida. Por mais que se decreta o fim das utopias e a crise dos valores, não se pode escapar: o conceito de saúde mental vincula-se a uma pauta emancipatória do sujeito, de natureza inapelavelmente política (Almeida-Filho; Coelho; Peres, 1999, p. 100-125).

Na contemporaneidade percebe-se que os alunos da graduação tem uma cobrança muito grande consigo mesmo, seja no trabalho ou faculdade muitos usam das notas para se avaliar e quando o resultado não é o desejado, o indivíduo fica frustrado, aí vem a questão da comparação com outras pessoas que estão ali no ambiente. Toda essa cobrança pessoal em ser o melhor desgasta tanto o meio físico, quanto mental do aluno que afeta bastante na vida acadêmica do sujeito onde está inserido naquele contexto socioemocional.

Segundo Almeida & Soares (2003) as mudanças de ambiente e adaptações ao mundo acadêmico podem criar um estado de vulnerabilidade para certos estudantes universitários, aumentando assim as chances de quadros psicopatológicos e consequentemente às dificuldades no desenvolvimento pessoal e profissional. Com isso, é importantíssimo avaliar as condições psíquicas dos estudantes durante a graduação, em especial a presença de sintomas de ansiedade e Depressão, os quais são considerados os mais comuns quando se trata deste público em específico. (Brandtner, M.; Bardagi, M. 2009)

Para que o profissional de psicologia possa trabalhar com os problemas de saúde mental, é necessário compreender a origem das angústias vivenciadas e considerar a singularidade de cada um dos indivíduos. Já que por sua vez cada pessoa vivencia experiências diferentes, os fatores estressores terão um significado único de sofrimento para cada indivíduo. Os fatores estressores podem contribuir para o desenvolvimento de quadros clínicos de ansiedade e depressão. A depressão, quando não é adequadamente diagnosticada e tratada, pode resultar em um grande sofrimento para o indivíduo, tornando-o incapaz de trabalhar ou mesmo de se relacionar no meio social e familiar (Serra et al., 2015)

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A análise dos dados coletados por meio dos questionários online e entrevistas com os universitários do Campus Castanhal revelou que o isolamento socioemocional afeta de maneira significativa a saúde mental dos estudantes. A distância dos grandes centros urbanos e a menor oferta de atividades culturais e de suporte psicológico no campus foram apontadas como fatores agravantes para a sensação de isolamento e solidão entre os alunos.

Prevalência de sintomas de ansiedade e depressão: Uma proporção significativa dos entrevistados relatou o aumento de sintomas de ansiedade e depressão, especialmente durante os períodos mais intensos do isolamento social e acadêmico. Muitos estudantes mencionaram a falta de uma rede de apoio próxima, uma vez que muitos moram longe de suas famílias ou em regiões rurais.

Dificuldades de adaptação ao formato remoto: Durante o período de isolamento imposto pela pandemia de COVID-19, muitos alunos enfrentaram desafios técnicos e emocionais relacionados ao ensino remoto. Problemas de conexão à internet e a falta de um ambiente adequado para estudo afetaram o rendimento acadêmico, intensificando o estresse e a sensação de distanciamento.

Carência de apoio psicológico: Embora a UFPA disponibilize serviços de apoio psicológico, muitos estudantes desconhecem sua existência ou não se sentem confortáveis em procurar ajuda, devido ao estigma ainda presente em torno da saúde mental. Houve também relatos de uma demanda muito maior do que o serviço atual consegue atender, indicando a necessidade de expansão desses atendimentos no Campus Castanhal.

Impacto nas interações sociais e no desempenho acadêmico: O distanciamento físico resultou em uma diminuição nas interações sociais, o que afetou negativamente a construção de laços afetivos e redes de suporte entre os estudantes. Esse isolamento também refletiu no desempenho acadêmico, com muitos alunos relatando queda na motivação e dificuldades em manter a rotina de estudos.

Perspectiva local e cultural: Alunos oriundos de comunidades rurais e indígenas apontaram que, além do isolamento socioemocional, enfrentam uma dupla barreira: a distância geográfica de suas comunidades de origem e a falta de representatividade e suporte específico para suas questões culturais e emocionais no ambiente universitário.

Esses resultados mostram a urgência de políticas mais abrangentes para enfrentar o impacto do isolamento socioemocional no Campus Castanhal da UFPA, com foco na promoção da saúde mental e no fortalecimento das redes de apoio entre os estudantes.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O trabalho tem como finalidade abordar os impactos do isolamento socioemocional na vida universitária, abordando e destacando as consequências dessa problemática que atinge os alunos no ensino superior. Os anos universitários são uma fase emocionante e desafiadora na vida de muitos jovens, pois, refere-se à sensação de solidão e desconexão social e emocional que alguns estudantes universitários podem experimentar. Isso pode ocorrer devido a uma série de razões, como a transição para um novo ambiente, pressões acadêmicas, falta de apoio social ou a sensação de não se encaixar. No entanto, essa jornada acadêmica está longe de ser isenta de obstáculos e dificuldades. Os estudantes universitários enfrentam uma série de problemas que podem afetar não apenas seu desempenho acadêmico, mas também seu bem-estar emocional e físico: Carga de trabalho esmagadora, Pressão acadêmica, Equilíbrio entre trabalho e estudo, Isolamento, saúde mental, Relacionamentos pessoais e outros. Em meio a esses desafios, é fundamental que os estudantes busquem apoio quando necessário, seja por meio de aconselhamento acadêmico, serviços de saúde mental ou orientação profissional. Além disso, Esse isolamento pode afetar negativamente o bem-estar mental e emocional dos estudantes. Para enfrentar esse desafio, é importante que os estudantes tenham algum suporte durante esse processo, as instituições de ensino também devem promover um ambiente acolhedor e oferecer recursos de apoio psicológico e assim cultivar uma rede de assistência incluindo amigos, colegas e professores, pode ser valioso para enfrentar esses problemas e aproveitar ao máximo a experiência universitária. Portanto, muitas instituições não oferecem o apoio necessário e nem dar assistência para esses discentes, e com isso eles passam por muitos momentos turbulentos sozinhos, por mais que toda essa questão faça parte da jornada acadêmica, é necessário que a universidade dê suporte necessário para esses alunos, e assim os impactos que causam o isolamento socioemocional nos universitários podem ser superados com determinação, resiliência e apoio adequado.

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus pela força e sabedoria ao longo deste trabalho, e à minha família pelo apoio incondicional. Sou grata ao meu professor e orientador, cuja

paciência e orientações foram fundamentais, assim como aos meus colegas de curso, que compartilharam dúvidas e desafios comigo. Agradeço também a todos os participantes da pesquisa, que contribuíram de forma essencial para a realização deste estudo.

REFERÊNCIAS

American Psychiatric Association (APA). Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5. 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2014.

ALMEIDA, L. S.; SOARES, A. P. (2003). 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 Editora e Livraria Universitária. ISBN 85-89550-17-6. P. 15-40.

Almeida, V. M. M. (2018). Título da pesquisa: “Implicações socioemocionais na formação universitária: um estudo de caso em uma universidade brasileira”. *Revista Brasileira de Orientação Profissional*, 19(2), 1179-194.

A.M. Foerschner. The history of mental illness. 2010

ALMEIDA FILHO, N.; COELHO, M. T. A.; PERES, M. F. T. O conceito de saúde mental. **Revista USP**, 43, 100-125. 1999

BRANDTNER, M. & BARDAGI, M.(2009). Sintomatologia de depressão e ansiedade em estudantes de uma universidade privada do Rio Grande do Sul. *Revista Interinstitucional de Psicologia*. Vol.2 no.2 Juiz de for a dez. 2009.

Coulon, A. (2008). *A condição de estudante: a entrada na vida universitária*. Salvador: EDUFBA

Graner, K. M., & Cerqueira, A. T. A. R. (2019). Revisão integrativa: sofrimento psíquico em estudantes universitários e fatores associados. *Ciência & Saúde Coletiva*, 24(4),13271346. Epub May 02, 2019. <https://dx.doi.org/10.1590/1413-81232018244.0969201>

Han, B.-C. (2015). A sociedade do cansaço Petrópolis: Vozes.

Revista Brasileira de Educação Médica, [s.l.], v. 39, n. 4, p.558- 564, dez. 2015.

LEÃO, T. M., GOTO, C. S., IANNI, A. M. Z. Covid-19 e saúde mental de estudantes universitários: uma revisão crítica da literatura internacional. *Revista de Psicologia da Unesp*, 20, 1. 2021

LIMA, S. O. Et al. (2019).Prevalência da Depressão nos Acadêmicos da Área de Saúde. *Psicologia ciênciaeprofissão*. Vol.39. Brasília, 2019. Epub Dec. 20, 2019.

Maier, S. R. O., & Mattos, M. (2016) O trabalhar e o estudar no contexto universitário: uma abordagem com trabalhadore.s-estudantes. *Revista Saúde (Santa Maria)*, 42(1),179-.

LIMA, R., Almeida, A., & Silva, J. (2018). "Saúde Mental e Suporte Psicológico em Universidades Brasileiras." *Revista Brasileira de Psicologia*, 14(2), 123-134.

MOREIRA, M., Vasconcelos, L., & Heath, C. (2015). "Impactos da Vida Universitária na Saúde Mental dos Estudantes." *Educação e Sociedade*, 36(3), 567-580.

MOREIRA, Simone da Nóbrega Tomaz; VASCONCELLOS, Rafael Luiz dos
Organização Mundial da Saúde OMS. (2017) Aumenta o número de pessoas com depressão no mundo. Brasil: PAHO/OMS, 2017.

OMS, (2017). "Depression and Other Common Mental Disorders: Global Health Estimates." Organização Mundial da Saúde.

Pinto, J. P. D. S. (2019). Título da pesquisa: "Impactos socioemocionais do ambiente universitário na saúde mental dos estudantes". Em: Anais do Congresso Internacional de Psicologia e Educação (Vol. 1, No. 1).

RUIZ, J. A. Metodologia científica: guia para eficiência nos estudos. São Paulo: Atlas, 1976. 168 p.50

SANTOS, Anelise Schaurich dos et al. Atuação do Psicólogo Escolar e Educacional no ensino superior: reflexões sobre práticas. *Psicol. Esc. Educ.*, Maringá, v. 19, n. 3, p. 515-524, dez. 2015

SANTOS, Silva; HEATH, Nancy. Estresse na Formação Médica: como Lidar com Essa Realidade?.

SANTOS, C., Silva, M., & Costa, P. (2015). "A Importância do Suporte Psicológico para Estudantes Universitários." *Psicologia em Estudo*, 20(1), 45-56.

SOUSA, E., & Freitas, F. (2019). "O Efeito da Pandemia de COVID-19 na Saúde Mental dos Universitários: Um Estudo de Caso." *Revista Brasileira de Saúde Mental*, 27(1), 89-102.

TRIVIÑOS, Augusto Nivaldo Silva. Três enfoques na pesquisa em ciências sociais: o positivismo, a fenomenologia e o marxismo. In: _____. Introdução à pesquisa em ciências sociais. São Paulo: Atlas, 1987. P. 31-79

TEIXEIRA, M. L. T. (2008) *Psicologias: uma introdução ao estudo de psicologia*. (14ª ed.) São Paulo: Saraiva.