



UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO  
CENTRO DE CIÊNCIAS SOCIAIS  
CURSO DE BIBLIOTECONOMIA

**CAMILLA DO SOCORRO DE OLIVEIRA SILVA REIS**

**SAÚDE MENTAL NO ENSINO SUPERIOR:**

um olhar para os discentes do Curso de Biblioteconomia da UFMA

São Luís

2022

**CAMILLA DO SOCORRO DE OLIVEIRA SILVA REIS**

**SAÚDE MENTAL NO ENSINO SUPERIOR:**

um olhar para os discentes do Curso de Biblioteconomia da UFMA

Monografia apresentada ao Curso de Biblioteconomia, da Universidade Federal do Maranhão, para obtenção do Grau de Bacharel em Biblioteconomia.

Orientadora: Prof.<sup>a</sup> Dra. Silvana Maria de Jesus  
Vetter

São Luís

2022

Ficha gerada por meio do SIGAA/Biblioteca com dados fornecidos pelo(a) autor(a).  
Diretoria Integrada de Bibliotecas/UFMA

Reis, Camilla do Socorro de Oliveira Silva.

Saúde mental no Ensino Superior : um olhar para os discentes do Curso de Biblioteconomia da UFMA / Camilla do Socorro de Oliveira Silva Reis. - 2022.

69 f.

Orientador(a): Silvana Maria de Jesus Vetter.

Monografia (Graduação) - Curso de Biblioteconomia, Universidade Federal do Maranhão, São Luís, 2022.

1. Discente de Biblioteconomia - UFMA. 2. Doenças psicossomáticas. 3. Saúde mental no Ensino Superior. I. Vetter, Silvana Maria de Jesus. II. Título.

**CAMILLA DO SOCORRO DE OLIVEIRA SILVA REIS**

**SAÚDE MENTAL NO ENSINO SUPERIOR:**

um olhar para os discentes do Curso de Biblioteconomia da UFMA

Monografia apresentada ao Curso de Biblioteconomia, da Universidade Federal do Maranhão, para obtenção do Grau de Bacharel em Biblioteconomia.

Aprovada em: / /

**BANCA EXAMINADORA**

---

**Prof.<sup>a</sup> Dr.<sup>a</sup> Silvana Maria de Jesus Vetter (Orientadora)**  
Universidade Federal do Maranhão – UFMA

---

**Prof. Dr. Márcio Ferreira da Silva**  
Universidade Federal do Maranhão – UFMA

---

**Prof.<sup>a</sup> Dr.<sup>a</sup> Raimunda de Jesus Araújo Ribeiro**  
Universidade Federal do Maranhão – UFMA

Aos meus pais, Juarez Júnior e Sheila, e ao meu irmão  
Daniel, minha base e grandes amores da minha vida.

## AGRADECIMENTOS

Agradeço, em primeiro lugar, à Deus que me concedeu o dom da vida e me abençoou para chegar até aqui, cuidando e zelando por mim. Sou grata a Ele, a todo momento, por me ajudar nas situações mais difíceis e ser a luz que brilha ao meu redor, iluminando os dias escuros. Em tudo na minha vida reconheço seu agir. A Ele, sempre, minha total e eterna gratidão.

Agradeço de forma mais que especial à minha orientadora, Prof<sup>a</sup>. Dr<sup>a</sup>. Silvana Vetter, verdadeira inspiração e modelo de profissional. Serei eternamente grata pelo período no qual percorremos, juntas, a jornada monográfica. Agradeço por todas as conversas e orientações, pelo incentivo, apoio, elogios, pela disponibilidade e paciência, por acreditar no meu trabalho e ter aceitado seguir comigo nessa empreitada. Também sou grata a todos os professores do Departamento de Biblioteconomia, pelo aprendizado proporcionado por eles, durante as aulas e atividades acadêmicas. Em especial, agradeço ao Prof. Dr. Márcio Ferreira da Silva e à Prof.<sup>a</sup> Dr<sup>a</sup>. Raimunda de Jesus Araújo Ribeiro que aceitaram fazer parte da banca examinadora deste estudo; agradeço pelas dicas e conselhos que aprimoram e complementam esta pesquisa.

Da mesma forma, agradeço à minha família, àqueles que me deram a vida, meus pais, Juarez Júnior e Sheila Reis, que me ensinaram os valores da vida e a importância do amor e respeito ao próximo, é uma honra para mim poder mencioná-los neste estudo, deixando registrado que eu não chegaria até aqui sem o apoio, incentivo e amor deles. Ao meu único irmão e grande amigo, Daniel Reis, que, atualmente, partilha do mesmo seguimento profissional que o meu; a ele sou grata pelos momentos descontraídos e por ter me ensinado a responsabilidade que existe em ser a irmã mais velha. A eles, o meu eterno amor e bem querer.

De modo algum poderia esquecer de ser grata aos meus avós, Juarez Reis, Jocimar Reis e Deonisia Silva, os quais estão presentes na minha vida desde o início. A eles minha eterna gratidão, por terem participado da minha criação e educação desde a infância; por serem referência para mim e fazerem parte de quem eu me tornei, hoje.

Por fim, agradeço às minhas amigas, Janaina Martins, Edna Oliveira e Rafaela Vale, as quais a Biblioteconomia me trouxe e com as quais desfrutei momentos inesquecíveis. Sou grata também às minhas amigas, Rayssa Bessa, Marissa Muniz e Fabíola Santos, que são como irmãs para mim; agradeço a elas, pois sempre me deram palavras de ânimo para continuar e não desistir em meio às dificuldades.

“Quando a ansiedade já me dominava no íntimo,  
o teu consolo trouxe alívio à minha alma.”  
(Salmos 94:19).

## RESUMO

Investigar os aspectos que influenciam na saúde mental e no comportamento dos discentes do Curso de Biblioteconomia, da Universidade Federal do Maranhão, no processo de entrada, permanência e saída no Ensino Superior, e enfatizar a participação em clubes de leitura como ação relevante para a prevenção e tratamento de doenças psicossomáticas nesse público, constitui-se o objetivo geral desta pesquisa. Em sua estrutura, o estudo abrange aspectos relacionados à transição e familiaridade do discente com o Ensino Superior, tanto na admissão quanto na conclusão do curso escolhido, e destaca o papel da universidade no acolhimento desses alunos. Identifica, com base na literatura, os riscos de doenças psicossomáticas na vida acadêmica e quais delas são mais comuns entre os discentes, e mostra o papel da universidade no tratamento dessas doenças, reiterando a contribuição dos clubes de leitura nesse processo. A metodologia adotada envolve: pesquisa bibliográfica; pesquisa de campo com aplicação de questionário misto aos alunos do 1º e 8º período do Curso de Biblioteconomia/UFMA. Os resultados obtidos mostram que: o aluno de Biblioteconomia é em sua maioria do gênero feminino, jovem (18 a 28 anos), solteiro e residente da região metropolitana de São Luís. Grande parte desses discentes fazem estágio ou trabalham e revelaram que, ao ingressarem na universidade, sentiram pressão/desconforto tanto para a aprovação no vestibular quanto para a permanência no curso, e cumprimento dos critérios para a sua conclusão. Sobre a vivência acadêmica e problemas psicológicos ligados às emoções, os discentes revelaram que vivenciaram/vivenciam problemas como: ansiedade, estresse, depressão, síndrome do pânico, medo e insegurança, causados por excesso de cobrança dos familiares e de si próprios. E, não buscaram quaisquer ajuda, dentro e/ou fora da universidade, motivados principalmente por medo, ou vergonha. Também não participaram de clubes de leitura para minimizar, prevenir, ou curar os problemas psicossomáticos vivenciados. Ainda assim, os discentes foram unânimes em apontar a leitura como auxílio no tratamento e prevenção dessas doenças, e considerar o clube de leitura como algo importante nessa ação. Esses dados levam a concluir que: o ingresso e permanência na universidade são eventos estressores que podem desencadear doenças psicoemocionais nos discentes de Biblioteconomia, que se sentem desafiados com a nova realidade; esses alunos não costumam recorrer à leitura como auxílio na solução de seus problemas, muito menos ao serviço de apoio psicológico disponível na UFMA, pois disseram desconhecer tal serviço; falta maior empenho da universidade na diversificação, ampliação, oferta e divulgação dos serviços de atendimento ao discente. Portanto, é fundamental que a UFMA implemente e amplie políticas de acolhimento e atendimento ao aluno, atue na sua divulgação e incentive a comunidade acadêmica à criação e participação em clubes de leitura para auxiliar na solução de problemas psicossomáticos.

Palavras-chave: saúde mental no Ensino Superior; discente de Biblioteconomia – UFMA; doenças psicossomáticas.



## ABSTRACT

Investigate the aspects that influence the mental health and behavior of students of the Library Science Course at the Federal University of Maranhão, in the process of entering, staying and leaving Higher Education, and emphasize participation in reading clubs as a relevant action for prevention and treatment of psychosomatic illnesses in this public, constitutes the general objective of this research. In its structure, the study covers aspects related to the student's transition and familiarity with University Education, both on admission and on completion of the chosen course, and highlights the university's role in welcoming these students. It identifies, based on the literature, the risks of psychosomatic illnesses in academic life and which of them are more common among students, and shows the role of the University in the treatment of these diseases, reaffirming the contribution of book clubs in this process. The adopted methodology involves: bibliographic research; field research with the application of a mixed questionnaire to students of the 1st and 8th period of the Library Science Course/UFMA. The results obtained show that: the Librarianship student is mostly female, young (18 to 28 years old), single and resident of the metropolitan region of São Luís. Most of these students are doing internships or working and revealed that, when they entered the University, they felt pressure/discomfort both for passing the entrance exam and for permanence, and fulfillment of the criteria for completing the course. Regarding the academic experience and psychological problems related to emotions, the students revealed that they experienced/experience problems such as: anxiety, stress, depression, panic syndrome, caused by excessive pressure on family members and themselves, in addition to fear and insecurity. Also, they did not seek any help, inside and/or outside the University, mainly motivated by fear or shame. They also did not participate in book clubs to minimize, prevent, or cure the psychosomatic problems experienced. Even so, the students were unanimous in pointing out reading as an aid in the treatment and prevention of these diseases, and considering the book club as something important in this action. These data lead to the conclusion that: entering and staying at the University are stressful events that can trigger psycho-emotional illnesses in Librarianship students, who feel challenged by the new reality; these students do not usually resort to reading as an aid in solving their problems, much less the psychological support service available at UFMA, as they said they were unaware of such service; there is a lack of greater effort from the University in diversifying, expanding, offering and disseminating student care services. Therefore, it is essential that UFMA implement and expand policies to welcome and assist students, act in their dissemination and encourage the academic community to create and participate in book clubs to help solve psychosomatic problems.

Key words: mental health in University Education; Library science student – UFMA; psychosomatic illnesses.

## LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Quadro 1 – Categorias e suas variáveis .....	35
Tabela 1 – Perfil do respondente .....	38
Gráfico 1 – Problemas psicossomáticos vivenciados pelos alunos durante a vida acadêmica.....	47
Gráfico 2 – Busca de atendimento psicológico? .....	49
Gráfico 3 – Busca de ajuda psicológica na universidade?.....	50

## LISTA DE SIGLAS

BICT	Bacharelado Interdisciplinar em Ciência e Tecnologia
CAPES	Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior
CCAA	Centro de Ciências Agrária e Ambientais
CCSO	Centro de Ciências Sociais
CL	Clube de Leitura
EM	Ensino Médio
ES	Ensino Superior
FONAPRACE	Fórum Nacional dos Pró-Reitores de Assuntos Estudantis
IBGE	Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística
IES	Instituições de Ensino Superior
IFES	Instituições Federais de Ensino Superior
IBICT	Instituto Brasileiro de Informação em Ciência e Tecnologia
OMS	Organização Mundial de Saúde
OPAS	Organização Pan-Americana de Saúde
SIGAA	Sistema Integrado de Gestão de Atividades Acadêmicas
SOMACS	Sociedade Maranhense de Cultura Superior
TAG	Transtorno de Ansiedade Generalizada
TEPT	Transtorno de Estresse Pós-traumático
TCLE	Termo de Consentimento Livre e Esclarecido
TOC	Transtorno Obsessivo Compulsivo
UFMA	Universidade Federal do Maranhão
UFTM	Universidade Federal do Triângulo Mineiro
USP	Universidade Federal de São Paulo

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO</b> .....	12
<b>2 TRANSIÇÃO E FAMILIARIDADE DO ESTUDANTE COM O ENSINO SUPERIOR</b> .....	14
<b>3 SAÚDE MENTAL NO ENSINO SUPERIOR</b> .....	21
<b>3.1 Saúde mental e vida acadêmica: riscos de doenças psicossomáticas</b> .....	22
3.1.1 Depressão .....	23
3.1.2 Ansiedade .....	24
3.1.3 Estresse .....	26
<b>4 O PAPEL DA UNIVERSIDADE NO TRATAMENTO DE DOENÇAS PSICOSSOMÁTICAS EM ESTUDANTES</b> .....	28
<b>4.1 Relação entre universidade e clube de leitura como auxílio no tratamento de doenças psicossomáticas entre os estudantes</b> .....	30
<b>5 PROCEDIMENTO METODOLÓGICO</b> .....	34
<b>6 RESULTADOS E DISCUSSÃO</b> .....	38
<b>7 CONCLUSÃO</b> .....	54
<b>REFERÊNCIAS</b> .....	58
<b>APÊNDICE A - QUESTIONÁRIO APLICADO AOS ALUNOS DO CURSO DE BIBLIOTECONOMIA DA UFMA</b> .....	64
<b>APÊNDICE B - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TCLE)</b> .....	67

## 1 INTRODUÇÃO

A saúde mental tem se tornado um tema bastante discutido no contexto atual e pautado como essencial para o bem-estar do indivíduo. Corpo, mente e ambiente estão interligados, e a saúde das pessoas depende das boas condições existentes entre esses três aspectos da vida humana (MENDONÇA, 2005).

A preocupação com o estado mental e/ou emocional do indivíduo perpassa por várias esferas, como destacam Cardoso e Galera (2011, p. 688, grifo nosso):

A demanda de cuidado em saúde mental não se restringe apenas a minimizar riscos de internação ou controlar sintomas. Atualmente, o cuidado envolve também **questões pessoais, sociais, emocionais e financeiras, relacionadas à convivência com o adoecimento mental**. Tal cuidado é cotidiano e envolve uma demanda de atenção nem sempre prontamente assistida devido a inúmeras dificuldades vivenciadas tanto pelos pacientes e seus familiares, quanto pelos profissionais e a sociedade em geral, tais como: escassez de recursos, inadequação da assistência profissional, estigmatização, violação de direitos dos doentes, dificuldade de acesso a programas profissionalizantes, etc.

Neste sentido, pensar em saúde mental, é pensar em questões que envolvem todos os aspectos da vida humana, e, requer a existência de políticas públicas de saúde e educação e instituições competentes que implementem essas políticas, para atuação na prevenção e cura dos problemas que assolam a mente humana. Pode-se inserir neste contexto a universidade, local de geração e disseminação do conhecimento, que procura solucionar os problemas dos seres humanos.

Alguns estudiosos procuram refletir e buscar soluções para a questão da saúde mental no Ensino Superior, autores como Cardoso e Galera (2011), abordam a importância do cuidado com a saúde mental do indivíduo, e, Santos et al. (2011) e Chaves (2019), discorrem acerca da saúde mental e da vida acadêmica dos discentes, bem como a respeito da preocupação que se deve ter com a saúde mental dos alunos de Ensino Superior (ES), sobre os impactos, principalmente negativos, que a vida acadêmica gera no discente e as implicações que esta nova realidade gera em sua vida de modo geral. Apesar desses renomados autores pesquisarem sobre a temática em tela, os estudos sobre saúde mental no Ensino Superior ainda são escassos, em especial, quando relacionados ao Curso de Biblioteconomia, demonstrando a necessidade de se desenvolver mais pesquisas dessa natureza, sendo esta uma das razões para se desenvolver a presente pesquisa.

Neste sentido, a relevância que se pode destacar com este estudo para a área da Biblioteconomia é o seu ineditismo, considerando a escassez de estudos com essa temática na área. Pode-se destacar, também, sua relevância social, isto é, a contribuição que os resultados

da pesquisa podem trazer para a comunidade em geral, para a universidade, bem como para o Curso de Biblioteconomia, pois permite conhecer, em um contexto geral, a situação psicológica dos discentes apontadas em suas respostas ao questionário e, a partir resultados levantados apresentar elementos que contribuam na implementação de políticas públicas de atendimento aos alunos.

Ademais, vale ressaltar as motivações pessoais que contribuíram para a realização deste estudo, que são, principalmente, as experiências vivenciadas no decorrer da vida acadêmica, os processos diários experienciados no Curso de Biblioteconomia que, em alguns momentos, geraram sofrimento psicoemocional (estresse, ansiedade). À vista disso, entra em discussão a problemática central deste estudo: Saúde Mental no Ensino Superior, que surgiu do interesse pelo assunto e da preocupação com a saúde mental dos discentes de Biblioteconomia.

Dessa maneira, tem-se como objetivo geral deste estudo: investigar os aspectos que influenciam na saúde mental e no comportamento dos estudantes do Curso de Biblioteconomia da Universidade Federal do Maranhão (UFMA), no processo de entrada, permanência e saída do Ensino Superior, e enfatizar a participação em clubes de leitura como ação relevante para a prevenção e tratamento de doenças psicossomáticas nesse público.

Para cumprir este objetivo elencou-se os seguintes objetivos específicos:

- a) caracterizar o processo de transição e familiaridade do estudante com o ensino superior;
- b) identificar na literatura as doenças psicossomáticas mais comuns em estudantes universitários e aspectos comportamentais desses estudantes, que contribuem para o desenvolvimento dessas doenças;
- c) demonstrar o papel da universidade na prevenção e tratamento dessas doenças psicossomáticas em alunos, e a importância da sua relação com clubes de leitura para maior eficiência nesse processo;
- d) identificar junto aos alunos do Curso de Biblioteconomia da UFMA a presença de doença psicossomática (depressão, ansiedade e estresse) em algum momento de sua vida acadêmica;

Visando cumprir os objetivos propostos, organizou-se este estudo em cinco seções, além desta introdução. A segunda seção dialoga sobre o processo de transição e familiaridade do estudante com o ES, abordando a passagem de saída do jovem do Ensino Médio (EM) para a universidade, e o retorno à sala de aula para os adultos e idosos, após um longo período fora dela, e, trata sobre o papel da universidade no acolhimento desse novo aluno.

A terceira seção traz referências a respeito da saúde mental no ES, discorrendo sobre os riscos de doenças psicossomáticas na vida acadêmica e identificando na literatura as doenças psicossomáticas mais comuns em estudantes universitários. A seção quatro apresenta o papel da universidade no tratamento de doenças psicossomáticas em estudantes, e a importância da sua relação com clubes de leitura para maior eficiência nesse processo.

A quinta seção apresenta os resultados obtidos na pesquisa realizada com os alunos do primeiro e oitavo período do Curso de Biblioteconomia da UFMA. A análise buscou identificar a presença de doenças psicossomáticas em algum momento da vida acadêmica dos alunos do curso.

## 2 TRANSIÇÃO E FAMILIARIDADE DO ESTUDANTE COM O ENSINO SUPERIOR

A palavra transição, no dicionário online Infopédia<sup>1</sup> (2020), é definida como o ato ou efeito de transitar; passagem de um lugar, um estado de coisas, de uma condição à outra, isto é, sair de uma condição para outra, iniciar uma nova fase, exatamente o que acontece com qualquer pessoa que ingressa no Ensino Superior, seja aquele que acabou de sair do Ensino Médio, um adulto que há muito tempo não frequenta uma sala de aula, ou até mesmo um idoso que, depois de um longo período, decide voltar a estudar. Em qualquer uma dessas situações o impacto de transição e adaptação é significativo. Para Santos (2011, p. 24) ao citar Cooke et al. (2006), comenta que entrar na universidade é [...]um acontecimento importante para qualquer estudante, caracterizado por diversas mudanças e desafios que serão potenciadores do seu desenvolvimento, mas ao mesmo tempo de crises e obstáculos, gerando stress e ansiedade.

Quanto ao ingresso no Ensino Superior, Oliveira et al. (2016), acentua que este momento é rodeado de acontecimentos singulares na vida dos estudantes, os quais se deparam com uma série de mudanças que exigem esforço e capacidade de se ajustar. Os autores ainda ressaltam que vivenciar essas mudanças geram no estudante diversas expectativas. Os recém aprovados começam a idealizar de que forma acontecerá seu contato e relacionamento com outras pessoas, os colegas de turma e professores, assim como, de qual maneira irão enfrentar as demandas acadêmicas e como serão capazes de desfrutar da estrutura e atividades que a instituição oferecerá. Além disso, destacam também que, as expectativas dos estudantes são cognições, motivações e afetos, isto é, são projeções que eles esperam se deparar e realizar no Ensino Superior.

O início de uma nova fase geralmente vem acompanhado de desafios e surpresas. A vida acadêmica mostra-se como um universo de novidades, adversidades e muitas responsabilidades. Os estudantes, recém-chegados na universidade, não conhecem o que de fato significa a vida acadêmica, situação que pode deixá-los vulneráveis ao “fracasso acadêmico” e propensos ao abandono ou evasão do curso para o qual prestaram vestibular. Por outro lado, segundo Almeida (2014, p. 10):

A vida acadêmica é tida, por alguns, como um dos melhores e mais marcantes períodos da vida de quem passa por ela. É o período das descobertas, da liberdade, da responsabilidade pelas suas escolhas, da amizade para a vida e dos amores que se descobre nem sempre são eternos. É ainda o tempo em que se aprende a cair e a levantar; ou, noutras circunstâncias, que muitas vezes as más escolhas têm consequências e que, elas sim, podem ser eternas.

---

<sup>1</sup> Disponível em: <https://www.infopedia.pt/dicionarios/lingua-portuguesa/transi%C3%A7%C3%A3o>. Acesso em 28 out. 2020



Não importa a idade (jovem, adulto ou idoso), se acabou de sair do Ensino Médio, ou se já não frequenta uma sala de aula há muito tempo, seja qual for o caso, a experiência de ser estudante do Ensino Superior é um processo que ocorre durante todos os anos de um curso universitário, portanto é um processo de construção e desenvolvimento contínuos. E para lograr êxito e bom desempenho durante o curso, as expectativas influenciam diretamente no grau de comprometimento e investimento que o universitário irá oferecer, bem como na qualidade de sua adaptação, nível de aprendizagem, desenvolvimento psicossocial e perseverança nas atividades acadêmicas (OLIVEIRA, 2016).

Existem vários aspectos e circunstâncias que envolvem a transição e familiaridade do aluno com o Ensino Superior. Segundo Nogueira (2017), o primeiro ano de vivência na universidade se caracteriza por ser o mais crítico, por causa do processo de integração, que acarreta diversas mudanças na rotina do recém universitário (NOGUEIRA, 2017).

Questões como: se familiarizar com o ritmo de ensino, sair da casa dos pais, morar sozinho (a), ou se mudar para outra cidade, assumir suas próprias despesas (responsabilidade financeira), conciliar trabalho e estudos, iniciar novo ciclo de amizades, dentre outras, são situações que podem se tornar em obstáculos com os quais os calouros se deparam ao ingressar na universidade. Além disso, também lhe é exigido adaptar-se a essa nova realidade que, por muitas vezes, gera momentos de estresse, ansiedade e, em casos extremos, até depressão, pois “O ambiente acadêmico é estressante e competitivo.” (NOGUEIRA, 2017, p. 62).

No que diz respeito ao ingresso do jovem no ensino superior, Almeida (2014) ressalta que além deles se depararem com o final da adolescência e início da vida adulta, precisam estar preparados para se adaptarem à universidade e às exigências que esse novo ciclo traz. Como exemplo, tem-se as responsabilidades elencadas por Almeida (2000) e Almeida (2014):

- a) acadêmicas, lidar com a aprendizagem de novas estratégias de estudo, metodologias de ensino e avaliação, destacando a autonomia e responsabilidade do aluno;
- b) social, novos relacionamentos interpessoais com a família, colegas, professores e a comunidade acadêmica;
- c) pessoal, fortalecimento da identidade, maior autoconhecimento e autonomia na gestão da vida pessoal, e
- d) vocacional/institucional, desenvolvimento de uma identidade profissional.

O sucesso para se ajustar ao novo método de ensino, quer dizer, ao método de ensino acadêmico, não está somente relacionado ao sucesso do rendimento escolar, está associado, também, a um conjunto de fatores que cooperam para o absoluto bem-estar do estudante, dando destaque à qualidade das experiências acadêmicas, transição e adaptação a este contexto (ARAÚJO, 2015). Por isso, para conseguir ter boas experiências e sucesso na vida acadêmica, o estudante deve estar atento aos processos e aspectos que englobam este universo.

Dessa forma, é exigido ao jovem universitário estar preparado e adaptado às exigências, ritmo e características que o ensino superior apresenta:

O mundo universitário é um mundo menos estruturado e menos protector que o do ensino secundário. Neste, os jovens têm o seu círculo de amigos e afectos, alguns construídos ao longo de anos. Na universidade têm necessidade de estabelecer novos vínculos afectivos pelo que vão enfrentar eventuais dificuldades, contando apenas com os seus próprios recursos psicológicos e com a rede de suporte anteriormente construída – amigos e família. (ALMEIDA, 2014, p. 14)

Além da transição do EM para o ES, e não ter mais o vínculo e convívio com os amigos da escola, em alguns casos, os universitários se deparam com a realidade de não terem mais a família por perto, pois alguns acabam indo estudar em outra cidade, ou estado, ou país. Quanto a essas mudanças, Santos (2011), destaca que a passagem da casa dos pais para morar sozinho (a), implica, para o (a) estudante, assumir novas responsabilidades nas tarefas do dia a dia, promovendo o desenvolvimento de sua autonomia.

Outro fator, com o qual o jovem universitário se depara, é a adaptação com a forma de ensino diferente da qual estava acostumado a vivenciar na escola, visto que o estudante se vê confrontado a abandonar a normalidade do Ensino Médio, e assumir o papel de maior responsabilidade que o ES requer. As exigências acadêmicas requerem que cada universitário estude, realize leituras e crie suas próprias estratégias e planejamentos de estudo. Dessa, o aluno deve estar atento aos aspectos que envolvem os estudos no ES, pois o sucesso acadêmico (e futuramente o profissional) tem forte relação com o êxito obtido na sala de aula. Por isso,

Esse aspecto de planejamento e organização dos estudos, leituras e atividades, é válido para o universitário de qualquer idade, seja o jovem, adulto ou idoso, pois todos estão iniciando uma nova etapa e precisam se adaptar aos métodos de ensino e à instituição de ensino como um todo. Os estudantes adultos, assim como os jovens, passam por processos de transição ao adentrarem no ensino superior e enfrentam algumas adversidades para se integrarem à universidade. Quintas et al. (2014), destaca que são considerados estudantes adultos aqueles maiores de 23 (vinte e três) anos, que já há algum tempo estão sem contato com os estudos.

No que diz respeito aos problemas, principalmente os relativos ao ensino e aprendizagem, que os adultos vivenciam na universidade, Quintas et al. (2014, p. 35, grifo nosso) destacam que eles estão relacionados

i) a questão do envelhecimento da sociedade e da permanente necessidade de formação; ii) a pressão para conciliarem a atividade profissional, as responsabilidades familiares e as exigências acadêmicas; iii) as dificuldades de integração social que, considerando as práticas dos estudantes tradicionais, favorecem uma integração mitigada, dada a incompatibilidade de interesses e de motivações; iv) a pressão para o sucesso e a inevitabilidade para que não fracassem; v) os ajustamentos aos défices que a idade, inegavelmente, aporta e as contínuas exigências do meio universitário; e vi) **os processos de ensino e aprendizagem que a universidade desenvolve e que incorporam, ou não, saberes construídos por estes "novos" estudantes com idades mais avançadas.**

A experiência de ingressar e se adaptar a universidade para os adultos, segundo os autores citados, é repleta de mudanças e enfrentamentos, pois eles se veem confrontados a conseguirem conciliar o tempo entre a família, trabalho e os estudos. Neste caso, a família também desempenha papel fundamental de apoio emocional, pois o auxílio dos filhos, esposo (a), parentes, amigos e colegas de trabalho é crucial para o estudante (QUINTAS et al., 2014). As relações sociais, igualmente, aparecem como um aspecto ao qual esses alunos precisam se adaptar. Entrar em contato com outras pessoas de diversas idades, gênero e cultura, segundo os autores, proporciona, ao estudante de maior idade, uma vivência favorável para troca de conhecimentos e aprendizagens.

Outros aspectos importantes na vida do universitário adulto são o seu desenvolvimento e maturidade, adquiridos ao longo dos anos, os fatores mais relevantes que contribuem para isso são as aprendizagens passadas, a forma como consegue gerir o seu tempo, além do esforço em relação aos estudos, características indispensáveis para o adulto universitário, dessa forma, destacando-se dos estudantes universitários jovens, os adultos demonstram mais motivação em cumprir suas metas acadêmicas (QUINTAS et al., 2014).

Com relação às responsabilidades que a instituição de ensino deve assumir, os mesmos autores destacam, que a universidade tem o compromisso de integrar práticas de ensino que fomentem o bem-estar do estudante adulto, “[...]ao implementarem ‘estratégias de autoconfiança em relação às aprendizagens que [eles] possuem’” (Correia; Mesquita, 2011, p. 106 apud QUINTAS, 2014, p. 41).

Outra categoria de estudante universitário que também tem de se adaptar à essa nova modalidade de ensino em sua vida são os idosos, pois, as pessoas estão vivendo mais e o número

de pessoas mais velhas (60 ou mais anos de idade, conforme o Estatuto do Idoso, 2003)<sup>2</sup> têm crescido muito nas últimas décadas. De acordo com o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2018), em Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Contínua – Características dos Moradores e Domicílios, divulgada pelo IBGE, a população brasileira manteve a linha de envelhecimento dos últimos anos e ganhou cerca de 4,8 milhões de idosos desde 2012, ultrapassando a marca dos 30,2 milhões em 2017.

Esse aumento expressivo no número de idosos gera reflexo também nas universidades, visto que o

[...]idoso do século XXI busca, por meio da educação, ocupar um espaço social e, quando tem a possibilidade de ingressar em uma universidade, aumentam suas chances de participar ativamente do processo de aquisição de novos conhecimentos, contribuir para a construção de uma nova cultura a partir da bagagem de experiências adquiridas nos anos vividos e sentir-se inserido na sociedade (OLIVEIRA et al., 2016, p. 2).

Assim como os outros, o estudante idoso também passa por processos de transição e adaptação ao ensino superior. Após longos anos longe do contato sala de aula-aluno-professor, o idoso se encontra em um ambiente novo e adverso e lida com as mesmas dificuldades que os outros alunos enfrentam, adaptar-se à instituição, ao ensino, aos colegas de turma mais jovens, isto é, a rotina e responsabilidades de ser estudante do Ensino Superior. Demo (2005, p. 27, apud OLIVEIRA et al., 2016, p. 11), ressalta algumas questões relacionadas aos desafios que a universidade e o idoso precisam assumir:

Como aprendizagem deve ser feita a partir do aprendiz, o idoso coloca desafios novos e inovadores à universidade, entre eles: i) manter-se atualizado, em especial para comunicar-se com as novas gerações; ii) estudar de sorte a dar conta das novas tecnologias; iii) montar cursos mais flexíveis, em particular virtuais, através dos quais o idoso pode organizar sua aprendizagem como preferir; iv) aprender a envelhecer, tanto em sentido físico (alimentação, exercícios físicos, saúde, etc.), quanto em sentido espiritual (cuidar da alma); v) ser consultado e levado em conta em qualquer desenho do futuro da sociedade.

Então, é importante dar a devida atenção ao processo de transição que ocorre quando uma pessoa mais velha entra na esfera acadêmica, pelo fato dessa passagem para universidade ser algo que pode gerar mais pressão, estresse e ansiedade no estudante idoso, que nos outros alunos (jovens e adultos). Com relação a essa atenção e preocupação Almeida (2014), afirma que:

As instituições de ensino superior deverão ter, assim, um papel activo nas medidas e estratégias de apoio aos estudantes, em especial aos recém-

---

<sup>2</sup> Lei Nº 10.741, de 1º de outubro de 2003, que regula os direitos assegurados às pessoas com idade igual ou superior a 60 anos de idade.

entrados, como sejam: identificação dos estudantes de risco; serviços de apoio psicopedagógico; programas de tutoria e de aconselhamento de pares; intervenções que promovam a interação entre pessoal da instituição e alunos; programas facilitadores da transição e adaptação em alunos do primeiro ano (ALMEIDA, 2014, p. 17).

O autor ainda sintetiza sua fala declarando que, os primeiros anos na universidade se caracterizam, para a maioria dos estudantes, como um período de transição e adaptação fortemente marcado por desafios que vão exigir do universitário um bom desempenho ao se deparar com as dificuldades e demandas da vida acadêmica (atividades, seminários, provas etc.), além de possuir muita resiliência<sup>3</sup> (ALMEIDA, 2014). Ingressar na universidade requer do aluno o desempenho de um amontoado de atividades, especialmente aquelas relacionadas às maneiras ou métodos de assegurar um estudo eficiente e organizado, que proporcione ao universitário sucesso e habilidade de ser crítico no desenvolvimento acadêmico. “[...] ao falarmos em sucesso estamos nos referindo aos estudantes que conseguem trilhar a trajetória universitária até a conclusão do curso sem interrupções que os levem ao prolongamento ou desistência da sua vida acadêmica” (SILVA, 2012, p. 50).

Diante disso, é importante dar a devida atenção aos processos de transição e familiaridade que o universitário precisa atravessar, disso depende não apenas o seu sucesso acadêmico e, posteriormente, o profissional, porém sua qualidade de vida e saúde psíquica, tal qual seu bem-estar pessoal e social. Se sentir bem, realizado, motivado e feliz em ser um estudante de ensino superior é fundamental para conseguir completar o curso e chegar ao final saldável. O ingresso e processo de ajustamento à universidade podem implicar em um desequilíbrio emocional no estudante, podendo causar a manifestação de problemas como o estresse, a ansiedade e depressão, irritabilidade e desorientação (NOGUEIRA, 2017).

Por isso, levando em consideração todas essas questões relacionadas à saúde mental do estudante do Ensino Superior, a próxima sessão irá tratar justamente dos fatores causadores das doenças psicossomáticas, dando destaque ao estresse, ansiedade e depressão, de que forma esses males atingem os estudantes na passagem pela vida universitária.

---

<sup>3</sup> De acordo com o Infopédia – Dicionários Porto Editora, existem cinco aspectos, com os quais, pode-se definir o verbete resiliência. Para contribuir com este estudo, focou-se nas ópticas da Psicologia e do sentido figurado que abordam definições características para essa palavra. Em relação a Psicologia, entende-se resiliência como sendo a capacidade de reagir a um trauma ou dificuldade, sem a perda do equilíbrio emocional. No que tange o entendimento do sentido figurado, resiliência é a capacidade de reagir e superar contrariedade ou situação de crise; faculdade de quem consegue lidar de forma positiva com fatores ou condições adversas. As duas interpretações a respeito do termo, contribuem para melhor compreender o que significa ser resiliente no processo da vida acadêmica.

### 3 SAÚDE MENTAL NO ENSINO SUPERIOR

Afinal, o que é ser ou estar saudável? Pode-se dizer que é a ausência de doença ou o pleno e total funcionamento do corpo e da mente, no entanto, Marcos (2011, p. 18) vai além quando diz que,

[...]abolindo a definição de ‘estado de completo bem-estar’, é possível entender a definição de saúde como um caminho a ser percorrido, em busca de um bem-estar que integre o ser humano nas vertentes biopsicosocial, e essa interação complexa entre os níveis biológico, psicológico e social torna indissociável a saúde física da saúde mental e vice-versa.

O Relatório Mundial da Saúde da Organização Mundial da Saúde (OMS) revela que estudiosos de diversas culturas diferem quanto a concepção do que é saúde mental, pois para entender este conceito, deve-se levar em consideração fatores como o bem-estar, autonomia, competência, dependência intergeracional<sup>4</sup> e ainda a autorrealização do potencial intelectual e emocional da pessoa. Entretanto, os estudiosos entram em acordo quanto ao fato “[...] de que a saúde mental é algo mais do que a ausência de perturbações mentais.” (OMS, 2002, p. 32). Desse modo, entende-se que a saúde mental não está associada apenas a doenças como esquizofrenia, transtorno bipolar, autismo dentre outras. Porém, demonstrações como: alteração de humor, raciocínio e comportamento são aspectos que influenciam o indivíduo no controle e/ou perda do seu equilíbrio de saúde física e mental.

Cardoso e Galera (2011) declararam que, para além disso, o cuidado com a saúde mental não se limita apenas a minimizar os riscos de interação ou controlar os sintomas de quem sofre com algum transtorno psíquico. Porém, o cuidado compreende as questões pessoais, sociais, emocionais, financeiras, profissionais etc. Nesse sentido, a atenção voltada para este assunto ultrapassa a preocupação apenas com as doenças mentais consideradas mais severas<sup>5</sup>, pois casos como preconceito (social, racial, de gênero), término de relacionamento, falecimento de um ente querido, desemprego ou conflitos no ambiente de trabalho, familiar entre outros fatores, são condutores que influenciam na perda do controle cognitivo e intelectual do indivíduo, em maior ou menor grau.

---

<sup>4</sup> Dependência intergeracional está relacionada ao que se estabelece entre duas ou mais gerações, ou seja, refere-se à dependência e identificação que uma geração tem sobre a outra, por exemplo, a geração mais nova se identificar e encontrar semelhanças na geração mais velha. (BORGES; MAGALHÃES, 2011)

<sup>5</sup> De acordo com o Portal da Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS, [s.d.]), entre os transtornos mentais considerados mais severos estão: depressão, transtorno afetivo bipolar, esquizofrenia e outras psicoses, demência, deficiência intelectual e transtornos de desenvolvimento, incluindo o autismo.

A saúde mental tem se tornado, nos últimos anos, um assunto bastante recorrente e de interesse de todos. As pessoas têm cada vez mais se preocupado e se envolvido com o tema, tal qual afirma o Guia de estudos da Organização Mundial de Saúde (OMS, 2018, p. 7):

Nos últimos anos, graças a avanços científicos e tecnológicos, vive-se em um mundo globalizado e conectado, onde grande parte da população tem acesso a informações sobre pessoas em qualquer lugar do globo. Neste cenário, a sociedade atual se preocupa não somente com seu bem-estar físico, mas também com o psicológico. Reformas no diagnóstico e tratamento de problemas psicológicos são exemplos de um cuidado melhor com a saúde mental.

Portanto, as discussões acerca de saúde mental abrangem uma série de aspectos, concepções e circunstâncias que devem ser levadas em consideração, visto que, a saúde do sujeito, não está ligada apenas a fatores biológicos, pois por exemplo: situações como ingressar na universidade pode ser algo que desencadeie várias emoções e sentimentos negativos que afetam diretamente no estado de bem-estar mental, intelectual e social dos estudantes de nível superior e acabem acarretando doenças psicossomáticas.

Dessa forma, as seções a seguir tratam, justamente, das questões acerca da saúde mental e a vida acadêmica, quais são as ameaças que essa realidade pode trazer para vida do estudante, além de abordar sobre as possíveis causas que podem levá-lo a desenvolver um quadro de depressão, ansiedade ou estresse.

### **3.1 Saúde mental e vida acadêmica: riscos de doenças psicossomáticas**

A experiência de viver a fase acadêmica é algo que muitas pessoas almejam conquistar. Possuir um título de grau superior pode ser algo crucial para a admissão em um emprego, por exemplo. Quanto a isso, Santos et al. (2011, p. 184), comenta que “A realização de um curso superior tem sido cada vez mais valorizada no mercado de trabalho.”. Por isso, quanto mais pessoas ingressam nas universidades, torna-se ainda significativo a preocupação com a saúde do estudante, levando em consideração que cada um possui uma personalidade, uma forma de enxergar a vida, entender as coisas, além de possuírem opiniões e pensamentos diferentes sobre diversos assuntos. Assim, o ambiente acadêmico acaba por se caracterizar em um local capaz de causar impactos benéficos ou não no estudante, despertando nele inúmeros sentimentos, ideias e sensações.

À vista disso, é de suma importância que se dê atenção ao que o universitário pensa e sente durante sua trajetória acadêmica; quais são suas impressões sobre a responsabilidade de

“viver o Ensino Superior”, passar de quatro a cinco anos vivendo uma rotina corrida, de muitas aulas, tarefas, provas, seminários etc. Quanto a isso, Chaves (2019, p. 18) diz que:

A pressão pelo alto desempenho acadêmico, a sobrecarga quantitativa e qualitativa de atividades estudantis, a privação de sono, a tensão gerada pela expectativa de inserção em um mercado de trabalho cada vez mais competitivo, as incertezas quanto ao futuro e as dificuldades financeiras assumem a tônica de muitos enredos pessoais de alunos universitários.

Dessa forma, entende-se que é necessário apresentar a seguir estudos e observações a respeito das implicações que a vida universitária pode causar no estudante, isto é, os impactos gerados nas áreas emocionais, sentimentais e psicológicas desse indivíduo, dando ênfase na relação da vida acadêmica e saúde mental do estudante. Destaca-se aqui, o risco do surgimento de doenças psicossomáticas, sobretudo, a depressão, ansiedade e estresse.

### 3.1.1 Depressão

Transtorno depressivo, ou popularmente conhecido como depressão, é, na verdade, um termo utilizado para caracterizar um estado afetivo normal (tristeza), bem como um sintoma, síndrome, uma doença ou várias doenças (DEL PORTO, 1999). Entende-se que todos vivenciam momentos de tristeza e alegria durante a vida, todos estão sujeitos a terem dias triste ou alegres. Segundo Del Porto (1999, p. 6), “A tristeza constitui-se na resposta humana universal às situações de perda, derrota, desapontamento e outras adversidades”, conforme o autor, este é o estado afetivo normal de tristeza.

De acordo com a Organização Pan-Americana de Saúde (OPAS, [s.d.]), a depressão é um transtorno comum, porém sério, que afeta o cotidiano do indivíduo, sua capacidade de trabalhar, dormir, estudar, comer e aproveitar plenamente a vida, sendo causada por uma conjunção de fatores genéticos, biológicos, ambientais e psicológicos. Estima-se que, em todo o mundo, cerca de 300 milhões de pessoas, de todas as idades, sofram de depressão (OPAS, [s.d.]).

Para Almeida (2014, p. 55):

A depressão é uma das perturbações mentais mais prevalentes e com consequências mais devastadoras para o indivíduo – pessoais, profissionais e sociais, sendo actualmente a quarta causa de incapacidade em todo o mundo, prevendo-se que entre 2020 e 2030 se torne a segunda e a primeira, respectivamente, causa incapacitante.

Pensando nisso, observou-se a importância de se refletir sobre a relação entre a vida acadêmica e a depressão, já que cada vez mais esse transtorno tem afetado a rotina das pessoas. Também é importante considerar que, a vida universitária se configura por ser uma temporada



repleta de processos, tais como, idealizações, ansiedade, conflitos e angústias (CASTRO, 2017).

Em um estudo realizado por Souza (2017), na Universidade Federal do Triângulo Mineiro (UFTM) com os estudantes de graduação, a autora constatou que, dentro da amostra de graduandos que participaram da pesquisa, mais da metade dos universitários tinham sintomas depressivos e um número expressivo dos participantes tinham sintomas severos. Ela ratifica que: “Esses resultados indicam a necessidade de avaliação do estado emocional e oferta de suporte para os universitários com o intuito de investimento em sua saúde emocional.” (SOUZA, 2017, p. 34).

Em outro estudo, realizado por Bolsoni-Silva e Guerra (2014), intitulado “O impacto da depressão para as interações sociais de universitários”, observa-se que os universitários demonstram uma alta dificuldade em relação ao conjunto de habilidades sociais, livres das que exigem mais ou menos afirmação e, de uma forma geral, para todas as suas interações sociais. Nota-se então, que não são apenas as pressões do ensino (estudar e se dedicar ao curso) que afetam os estudantes, mas as relações sociais também são fatores responsáveis por desenvolver depressão no universitário.

A realidade da vida acadêmica interfere tão diretamente na vida pessoal do estudante, que Castro (2017, p. 382) diz “[...] 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”. O autor afirma que os estudantes universitários estão vulneráveis ao sofrimento psíquico e a desenvolverem doenças mentais.

### 3.1.2 Ansiedade

Transtorno de Ansiedade, ou mais comumente conhecido como ansiedade, é entendido como um transtorno psiquiátrico seguido de preocupação excessiva, que dura um período de seis meses, associado a sintomas como: irritação, inquietação, sono prejudicado, mialgia (dor muscular), dificuldade de concentração dentre outros (BRITO et. al., 2021). Existem vários ‘tipos’ e manifestações de transtorno de ansiedade, dentre eles destacam-se: Síndrome do Pânico, Agorafobia, Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG), Fobia Social, Fobias Específicas, Transtorno de Estresse Pós-traumático (TEPT) e Transtorno Obsessivo Compulsivo (TOC). Observa-se, portanto, que a ansiedade, quanto patologia, pode se apresentar de várias formas, como surtos de medo inesperado; medo excessivo de lugares

abertos ou, até mesmo, sair de casa; preocupação crônica e excessiva entre tantos outros sintomas que o indivíduo possa desenvolver.

Vale ressaltar que, a ansiedade atinge aproximadamente 264 milhões de pessoas em todo mundo. De acordo com a OMS (2017), esse crescimento significativo é evidenciado quando se observa um aumento de 14,9% no ano de 2015 em relação ao ano de 2005, tal aumento é justificado pelo fato de as pessoas estarem vivendo mais. Desse modo, cada vez mais pessoas estão sofrendo desse mal.

A ansiedade é uma emoção que faz parte da vida do ser humano. Existem dois tipos de ansiedade, a benéfica – “[...] considerada um sinal de alerta, determinada pela presença de um conflito interno, cuja função é avisar sobre um perigo iminente e tomar medidas para lidar com esta ameaça.” (MEDEIROS; BITTENCOURT, 2017, p. 44). Enquanto a maléfica se caracteriza por ser uma doença que acarreta sérios riscos à saúde física e mental do indivíduo. Desse modo, por ser a ansiedade uma realidade na vida de todos, deve-se ter o cuidado e atenção ao nível e intensidade de situações que a pessoa vivencia, que podem provocar a ansiedade maléfica.

Lantyer et al. (2016, p. 6), explica que

A ansiedade pertence ao espectro normal das experiências humanas e constitui uma das principais consequências do estresse. Podendo se apresentar de forma aguda ou crônica, é caracterizada como um estado emocional desconfortável, acompanhado de uma série de alterações comportamentais e neurovegetativas.

Em virtude das intensas transformações que vem ocorrendo nas áreas econômica, social e cultural e de saúde, desde o último século, tem crescido cada vez mais a quantidade de pessoas no mundo que sofrem dessa morbidade. Vale destacar, inclusive, que “Tais mudanças acabaram por exigir que as populações se adaptassem a um novo ritmo de vida, tornando o século XX conhecido como a era da ansiedade.” (SANTOS, 2014, p. 14).

Portanto, sabendo-se que o ambiente universitário é repleto de fatores estressores (estabelecer novos vínculos afetivos, dúvidas e frustrações na escolha do curso, longas horas de estudo, mais demandas e responsabilidades), alguns estudos (MEDEIROS; BITTENCOURT, 2017) revelam que cada vez mais a ansiedade tem sido algo real e presente na vida dos universitários (LANTYER et. al., 2016). Diante disso, é cada vez mais necessário levantar discussões sobre esse assunto nas universidades, nas salas de aula.

Santos (2014, p. 17), também comenta outros fatores que podem estimular o surgimento da ansiedade patológica, ele diz que:

As exigências econômicas e sociais que o ambiente universitário impõe também são relacionadas ao aumento das taxas de morbidade psicológica, sendo detectadas por vários instrumentos. Somado a essas características, há

ainda a influência da sociedade, que gera uma enorme pressão no indivíduo, mediante exigências exacerbadas, padrões socioeconômicos ditados e determinações as quais todos devem se enquadrar.

Portanto, entende-se que a ansiedade em estudantes do ensino superior está diretamente relacionada às situações, transições, pressões e rotina que eles vivenciam no decorrer do curso. A vida acadêmica pode ocasionar em uma história de grande sucesso, porém cheia de desafios.

### 3.1.3 Estresse

O estresse, assim como a ansiedade, tem seu lado bom e ruim. Desde a Antiguidade o ser humano vivencia situações de estresse: se proteger de perigos externos (animais e ação do tempo), encontrar abrigo, alimento entre outras ações. Ao longo de toda sua existência o homem passa por eventos de intensa pressão. O lado ‘positivo’ do estresse é manter o indivíduo alerta às coisas que acontecem ao seu redor, pois “[...] o estresse é entendido como uma reposta fisiológica [...] que pode ser considerada uma resposta adaptativa aos estímulos pertinentes ao estilo de vida que estes seres vivos apresentavam, durante todo o percurso da evolução.” (PINHEIRO, 2018, p. 24).

Refletindo sobre o lado ‘negativo’, observa-se que, do mesmo modo que a depressão e o transtorno de ansiedade são disfunções presentes na vida do indivíduo, o estresse também está evidente no seu cotidiano. Além disso, adverte-se serem os eventos estressores um dos principais responsáveis pela causa de tais transtornos psicológicos/psiquiátricos. Chaves et al. (2016, p. 21), confirma, “A sucessão de acontecimentos estressantes propicia condições de esgotamento ao indivíduo, provocando doenças psicossomáticas como a ansiedade exagerada e a depressão.”.

A noção de estresse está ligada ao conceito de tensão/pressão, isto é, estar estressado é o mesmo que o sentimento de estar apressado ou oprimido, gerando uma sensação de desconforto, por isso, ao longo do tempo, tornou-se comum as pessoas se descreverem como estressadas (LACERDA, 2015). Para Torquato et al. (2010), o estresse é uma experiência de pressão/tensão, ou irritação, a qual o organismo reage a elementos físicos ou psicológicos, em situações que desencadeiam medo, excitação ou confusão. Logo, é

[...] definido por uma reação do organismo diante de uma situação que lhe exija uma adaptação, para além dos seus limites. O estado de estresse altera a percepção de bem-estar do indivíduo, além de afetar a Qualidade de Vida (QV) e a saúde. (OLIVEIRA et al., 2015, p. 2).

Ao trazer essa discussão para o ambiente acadêmico, verifica-se que desde a fase que precede a entrada na universidade há um período de intenso estresse, uma vez que é necessário

se dedicar profundamente aos estudos para passar no curso almejado, inclusive a escolha da instituição e graduação as quais ingressar. As cobranças familiares, dentre outros motivos, também geram bastante tensão ao futuro estudante do Ensino Superior. Após a pressão para ‘passar no vestibular’, começam as exigências do curso, expectativas quanto ao mercado de trabalho, esses “[...] são alguns dos dilemas vivenciados e que podem desencadear sintomas de estresse e ansiedade, como dificuldade de concentração, inquietação, tremores, dores de cabeça e musculares.” (PINHEIRO, 2018, p. 29).

Para além dos estressores citados por Pinheiro (2018), outra autora ressalta que

No contexto universitário, os estudantes podem ser expostos a variados desencadeadores desta sintomatologia, como: a ansiedade gerada pelos exames e pelas atividades sociais, insatisfação com o curso/desejo de mudança de curso, rupturas afetivas recentes, morar sozinho/afastamento da família, baixo desempenho acadêmico e dificuldade de adaptação ao número de atividades acadêmicas, baixos níveis socioeconômicos, baixa autoestima e bem-estar. (SOUZA, 2017, p. 21)

Desse modo, os universitários já iniciam sua trajetória acadêmica enfrentando situações prejudiciais à sua saúde física e mental. Pensando nisso, percebe-se a importância de, cada vez mais, serem levantadas questões e estudos que foquem na saúde e bem-estar desses alunos, pois cada vez mais, em todo mundo, têm-se observado a evolução das doenças psicossomáticas. Exatamente por isso, a próxima seção vai abordar qual o papel da universidade frente a esse assunto.

#### 4 O PAPEL DA UNIVERSIDADE NO TRATAMENTO DE DOENÇAS PSICOSSOMÁTICAS EM ESTUDANTES

Diante do exposto nas seções anteriores, pôde-se perceber que o ingresso no Ensino Superior pode acarretar problemas psicossomáticos na vida do universitário. As novidades, mudanças e necessidade de adaptação do estudante à nova realidade geram sensações e emoções diversas, com as quais, o recém ingressante na universidade, ou mesmo aqueles considerados veteranos, têm dificuldade de lidar. Sobre este assunto, Ariño e Bardagi (2018), comentam que, na verdade, não há um consenso entre os autores, alguns dizem que a possibilidade de estudantes recém ingressantes na vida acadêmica adoecerem é maior, enquanto outros afirmam que o aluno que já está na reta final da graduação está mais vulnerável ao desenvolvimento de problemas psicológicos. Ainda sobre essa questão, as autoras ressaltam que:

O período do curso pode ser dividido em três grandes momentos: inicial, marcado pela transição do Ensino Médio para o Ensino Superior; médio, onde se iniciam os estágios e um primeiro contato com a prática profissional; e o final, marcado pelo início do processo de desligamento do papel de estudante e inserção do mercado de trabalho. Cada um destes momentos é marcado por diferentes demandas, que podem ajudar na compreensão das diferenças no perfil de saúde dos estudantes entre os diferentes períodos. (ARIÑO; BARDAGI, 2018, p. 45)

Percebe-se, portanto, que é importante dar atenção à saúde dos estudantes de modo geral, pois do início ao fim da graduação ele está sujeito a doenças psicossomáticas, como, depressão, ansiedade e estresse.

No trabalho intitulado “Reflexões sobre a saúde mental do estudante universitário: estudo empírico com estudantes de uma instituição pública de Ensino Superior”, Castro (2017, p. 381), destaca 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 auto avaliação 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.

O universitário aprende a superar os desafios acadêmicos passando por eles, como por exemplo, as dificuldades que estudantes de outras cidades, estados ou até mesmo países, enfrentam ao se depararem com uma realidade e rotina completamente diferentes da que costumavam ter. Em questões como essa, a universidade tem um papel fundamental na vida do

estudante, uma vez que ela, muito além do papel educacional, também tem um papel psicossocial a desempenhar. Um exemplo de ação que pode contribuir no acolhimento e auxílio desses alunos é a oferta de serviços de atendimento psicológico aos discentes, como ocorre na Universidade Federal do Maranhão<sup>6</sup>.

A “V Pesquisa Nacional de Perfil Socioeconômico e Cultural dos (as) Graduandos (as) das IFES - 2018”, realizada pelo Fórum Nacional dos Pró-Reitores de Assuntos Estudantis (FONAPRACE, 2019), traz atualização das questões que envolvem a fase acadêmica dos graduandos de Instituições Federais de Ensino Superior (IFES). A pesquisa apresenta um tópico que discorre a respeito das “Dificuldades estudantis que impactam no desempenho acadêmico”, o qual informa as principais dificuldades que os estudantes enfrentam, entre elas, situação de violência sexual; situação de violência física; maternidade ou paternidade; conflito de valores/conflitos religiosos; situação de violência psicológica/assédio moral; discriminações e preconceitos; problemas de saúde; dificuldades de acesso a materiais; relações amorosas/conjugais; relação professor (a) – estudante; carga horária excessiva de trabalho (na academia e no mercado de trabalho); dificuldade de aprendizado; relacionamento social/interpessoal; relacionamento familiar; adaptação a novas situações; tempo de deslocamento para universidade; problemas emocionais; dificuldades financeiras e, por fim, falta de disciplina/hábito de estudo.

Em face disso, observa-se que, além dos fatores citados anteriormente, existem vários outros que podem ser os agentes responsáveis para o surgimento de doenças psicossomáticas em estudantes universitários. Assim, evidencia-se, mais uma vez, a urgência em ser colocado em destaque esse assunto nas Instituições de Ensino Superior (IES), pois a preocupação com a saúde mental/emocional do estudante deve ser, também, umas das responsabilidades das instituições.

As evidências apontadas aqui levam a ponderar quais são as atitudes, estratégias e procedimentos a serem adotados pelas IES, para auxiliar o universitário nos processos de: entrada, vivência e saída da universidade, isto é, durante todo o curso. Ao levar em conta tudo o que foi abordado, considera-se que uma das estratégias que pode contribuir para os alunos

---

<sup>6</sup> Através do Portal da universidade é possível encontrar informações sobre como funciona a prestação de serviços psicológicos da UFMA. Na aba *Programas* contém um tópico que explica como se dá esse atendimento, o qual consiste em: assistência psicológica ao estudante, visando minimizar as dificuldades inerentes à vida universitária, abrangendo os vários aspectos de suas escolhas: profissionais, emocionais e sociais. Disponível em: [https://portais.ufma.br/PortalProReitoria/proaes/paginas/pagina\\_estatica.jsf?id=452](https://portais.ufma.br/PortalProReitoria/proaes/paginas/pagina_estatica.jsf?id=452) Acesso em 07 dez. 2021.

encontrarem uma rede de apoio, para melhor lidar com seus problemas é, por exemplo, a atuação de Clubes de Leitura (CL) nas universidades.

Os Clubes de Leitura seriam espaços em que os universitários poderiam usufruir de momentos de descontração e diversão, autoconhecimento, reflexão sobre questões históricas, sociais, pessoais etc.; o CL aparece como uma espécie de válvula de escape da rotina universitária, de muitos trabalhos e obrigações a cumprir, tornando-se um meio auxiliar no tratamento de doenças psicossomáticas. A respeito do funcionamento/performance do CL, Oliveira et. al. (2012, p. 70, grifo nosso) destaca que:

Voz e corpo estão em espaços nos quais as narrativas são revividas, no que podemos denominar uma performance de memória, onde a performance possibilita diferentes releituras de uma mesma história. O Clube de leitura de Jane Austen parece indicar que esse ritual de reatualização tem seu espaço na contemporaneidade (assolada, segundo alguns autores, por perspectivas dos encontros e desencontros na virtualidade). Não se trata somente de uma leitura das obras da autora inglesa. **A idealização do clube passa por corpos e vozes presentes no mesmo espaço fisicamente, compartilhando experiências pessoais mescladas às experiências narradas por Austen, cujos protagonistas revelam dramas que não estão tão distantes daqueles vividos pelos membros do clube. O compartilhamento aproxima e separa personagens; algumas situações se solucionam outras se abrem.** E as histórias de Jane Austen emergem como referência comum a todas e todos que partilham da experiência de leitura.

A existência de um ambiente em que o indivíduo, isto é, o universitário, possa aprender, compartilhar e viver experiências que o ajudem nas suas questões pessoais, faz do CL uma opção para contribuir na melhoria dos problemas de origem psicoemocional, uma vez que, trata-se de um ambiente em que é possível interpretar e apreciar o livro, a história, os personagens etc., utilizando os encontros para falar e ouvir, compartilhar experiências, pontos de vista que se tornam possíveis através da leitura.

#### **4.1 Relação entre universidade e clube de leitura como auxílio no tratamento de doenças psicossomáticas entre os estudantes**

A palavra leitura, de acordo com o dicionário online Michaelis (2021, não paginado)<sup>7</sup>, quer dizer ato ou efeito de ler, mais precisamente, é o “Processo de construção de sentido por meio da interação dinâmica entre conhecimento do leitor, a informação sugerida pelo texto e o contexto em que se dá a leitura.” Compreende-se, portanto, que ler é mais do que somente identificar letras, formar os encontros vocálicos, decodificar palavras, o ato de ler é um sistema

---

<sup>7</sup> Disponível em: <https://michaelis.uol.com.br/moderno-portugues/busca/portugues-brasileiro/leitura/>. Acesso em 14 abril 2022.

que envolve vários aspectos, como, as bagagens/experiências de vida do leitor, a informação e tudo o que envolve o leitor e a informação, isto é, sociedade, política, cultura, o mundo. Corroborando com esse pensamento, considera-se importante enfatizar os comentários de Arana e Klebis (2015, p. 26670) quando dizem que:

O ato de ler faz com que o indivíduo leitor tenha respostas para o mundo e para o que está acontecendo ao seu redor. Quando uma pessoa lê, ela passa a ter uma nova opinião sobre o tema lido, desde política até assuntos relacionados à culinária.

A leitura além de possibilitar ao indivíduo aquisição de conhecimento, também o faz um ser ativo e participante na sociedade, tornando-o mais crítico, questionador e comentarista sobre os diversos temas envolvem sua vida e seus interesses particulares. Ainda sobre essa temática, Krug (2015, p. 4) em seu trabalho intitulado “A importância da leitura na formação do leitor”, ressalta também que:

A leitura propõe, ainda, interação entre diversos fatores para que haja realmente o ‘processo de ler’. Vale ressaltar que aspectos psicológicos e pedagógicos deverão ser levados em consideração. Dessa forma, esse processo perpassará diferentes linhas teóricas, enfocando equilibradamente os demais aspectos que conferem ênfase a um único interesse: compreender e interpretar o texto, auferindo todas as informações nele contidas.

O hábito da ler é igualmente importante para os estudantes universitários, pois ingressar no Ensino Superior com a prática da leitura desenvolvida é fundamental. A leitura é de extra importância para formação do indivíduo, ainda mais/principalmente quando se tratar do seu futuro acadêmico e profissional, visto que o exercício da leitura possibilita ao aluno mais experiência e maturidade para encarar a universidade (PIRES, 2012). Além do mais, vale ressaltar que:

A leitura está associada intimamente à formação educacional da pessoa desde a sua infância, passando pelos estágios da vida e da educação, e o incentivo a essa prática muito importante para o ser humano faz-se necessário para quando do ingresso no ensino superior, pois “a universidade deve assumir várias posições enquanto instituição de ensino, tanto no que diz respeito a formar leitores críticos, como em influenciar na transformação social por intermédio dos alunos-sujeitos-leitores.” (PAULO; SILVA, 2007, p. 6 apud PIRES, 2012, p. 374)

Nesse contexto, Pires (2012) evidencia a leitura como algo fundamental que forma e transforma indivíduos, os quais podem ampliar sua visão de mundo, tornando-a mais satisfatória.

Entende-se, então, que ler é fundamental para o desenvolvimento do intelecto do indivíduo, pensando nisso, em como a leitura amplia os horizontes do leitor, assim como de



possibilitar a interpretação sobre diversos assuntos e conhecimento a respeito de várias questões, como por exemplo, sociais, culturais, políticas, ambientais, psicológicas dentre outras. Assim, surge a concepção da criação/formação/abertura de CL na universidade como uma maneira de assistir aos estudantes universitários, para auxiliá-los de forma recreativa, tanto a praticarem o exercício da leitura quanto a utilizarem-na na solução de seus problemas, inclusive os psicossomáticos.

Por isso, é importante apontar os estudos relacionados à essa temática para discorrer com mais clareza e informações sobre o assunto, como por exemplo, o estudo realizado por Lima e Vasconcellos (2019), as quais apresentam resultados sobre a implementação de um projeto interdisciplinar de intervenção pedagógica, intitulado como “Clube de Leitura JTA”. O projeto foi realizado com alunos do Ensino Médio de uma escola pública em Jijoca de Jericoacoara (Ceará). Além de destacar as diversas atividades praticadas com os alunos, elas ressaltam que:

O incentivo à leitura impactou no aprendizado, mas não somente isso: muitos estudantes despertaram para a leitura e levarão os livros para a vida adulta de uma forma prazerosa, sem deixar de perceber que nos livros se encontra o registro de nossa história e cultura. A partir da realização das atividades do clube, foi registrada uma maior frequência de leitores na biblioteca, bem como um aumento significativo nos índices de leitura e, conseqüentemente, mais qualidade no processo de interpretação e escrita, o que ficou comprovado através das pesquisas realizadas antes e durante a execução do projeto. (LIMA; VASCONCELLOS, 2019, p. 3-4)

Neste estudo, é notável o impacto positivo que o Clube de Leitura tem sobre a vida/formação escolar dos estudantes do Ensino Médio, pensando nisso, seria interessante observar o efeito que atividades como essa (de incentivo à leitura) teriam sobre a formação acadêmica dos estudantes universitários, ponderando, principalmente, no que diz respeito a qualidade de interpretação e escrita que são elementos bastante presentes e cobrados na academia.

Outro estudo que vale acentuar é “O livro e a leitura no espaço da performance: o caso do clube de leitura de Jane Austen”, um trabalho de Oliveira et. al. (2012). Eles apresentam a relação entre as obras originais da autora inglesa e as adaptações para o cinema, trazendo uma nova abordagem para a ideia que se tem de um CL. Eles trazem uma discussão profunda, ao relacionarem as obras com a realidade da sociedade atual e, pontualmente, afirmam que:

A idealização do clube passa por corpos e vozes presentes no mesmo espaço fisicamente, compartilhando experiências pessoais mescladas às experiências narradas por Austen, cujos protagonistas revelam dramas que não estão tão distantes daqueles vividos pelos membros do clube. O compartilhamento aproxima e separa personagens; algumas situações se solucionam outras se

abrem. E as histórias de Jane Austen emergem como referência comum a todas e todos que partilham da experiência de leitura. (OLIVEIRA et. al., 2012, p. 70)

No Clube de Leitura as pessoas têm a possibilidade de projetar e analisar obras e personagens com os quais poderão se identificar ou não, levando-as a reflexões e ideias que talvez não surgiriam sem a leitura de tais obras literárias. Por sermos diferentes e, conseqüentemente, pensarmos diferente, as diversas discussões e considerações que surgem nos CL, sobre determinada obra, possibilitam o compartilhamento de novas experiências e pontos de vista.

Em “**A literatura como remédio: os clássicos e a saúde da alma**”, obra de Dante Gallian (2017), observa-se o quanto a leitura e CL são relevantes quando se trata do bem-estar e saúde mental – a qual o autor trata como saúde da alma – das pessoas, principalmente aquelas que precisam lidar diariamente com uma rotina estressante. Ele destaca as histórias literárias como sendo esse remédio para a alma.

No entanto, Gallian (2017) não adota a nomenclatura Clube de Leitura, mas “Laboratório de Humanidades (LabHum)”, o qual surgiu numa escola de medicina em 2003, culminando, posteriormente, no surgimento do Laboratório de Leitura (LabLei). Um projeto que começou dentro de uma universidade paulista e transcendeu para outros ambientes, como por exemplo, hospitais, grupos terapêuticos, o mundo corporativo e a sociedade em geral.

Ao longo do livro ele relata as diversas experiências que teve ao desenvolver esse trabalho com os alunos do curso de medicina e de outros cursos que foram se agregando ao LabHum ao longo do tempo. Em uma delas, Gallian (2017, p. 42) sublinha que,

Isso porque começava a descobrir, juntamente com os participantes do Grupo, o grande prazer e o grande consolo que é o poder viajar e se refugiar, por breve intervalo de tempo que seja, no universo paralelo que uma narrativa ficcional nos franqueia. E, para além disso, a incrível oportunidade de contar com um tempo e um grupo de pessoas com quem poder compartilhar os sentimentos, as ideias e os questionamentos que a leitura pessoal nos proporciona.

Tudo isso mostra o poder da leitura. E desenvolver o gosto pela leitura é algo que o estudante de Ensino Superior, às vezes, precisa superar, aprender e potencializar. Ler textos, livros e artigos acadêmicos é, frequentemente, um desafio a ser superado, visto que faz parte de todo processo de formação. Portanto, ao estudar esse assunto, percebe-se o quanto é necessário a atuação da universidade para auxiliar e contribuir no crescimento intelectual, pessoal e psicossocial do estudante através de Clubes de Leitura.

Em vista disso, levando em consideração as questões que envolvem a saúde mental do estudante universitário e as contribuições que participar de CL podem trazer ao seu bem-estar

psicoemocional, a seção a seguir apresenta o percurso metodológico utilizado para a realização do presente estudo.

## 5 PROCEDIMENTO METODOLÓGICO

A discussão metodológica, neste estudo, se faz necessária para apresentar o caminho percorrido para chegar até aqui. O primeiro passo foi a realização da pesquisa bibliográfica (GIL, 2010) que envolveu o levantamento em bases de dados, principalmente nas áreas da Ciência da Informação e Psicologia, como: *Scopus*; *Web of Science*; *Scielo*; Brapci; Interação em Psicologia; Revista Psicologia em Pesquisa; repositórios institucionais da UFMA, Universidade Federal de São Paulo (USP), Instituto Brasileiro de Informação em Ciência e Tecnologia (IBICT), Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES). O período contemplado no levantamento bibliográfico, inicialmente foram os últimos 5 anos. Devido à recuperação ter apresentado poucos documentos, expandiu-se a busca para os últimos 20 anos (2002-2022). As palavras-chave utilizadas na busca foram: saúde mental no ensino superior; doenças psicossomáticas em estudantes universitários; transição com o Ensino Superior; saúde mental e clube de leitura; importância da leitura etc. Além disso, recorreu-se à Biblioteca Central da UFMA. Foram recuperados artigos de periódicos, livros, capítulos de livros, teses e dissertações. Realizou-se a leitura prévia desse material, principalmente dos resumos e selecionou-se para a leitura mais aprofundada somente os documentos diretamente relacionados ao tema, sobre os quais elaborou-se os fichamentos para construção do referencial teórico.

A pesquisa de campo foi a outra etapa do estudo, que teve como *locus* o Curso de Biblioteconomia da UFMA, localizado no Centro de Ciências Sociais (CCSO). O referido curso foi fundado no ano de 1969, e surgiu devido à necessidade de qualificarem-se profissionais para atuarem nas bibliotecas de São Luís, na Biblioteca Pública Benedito Leite e nas Bibliotecas da UFMA, e vem passando por mudanças na sua estrutura pedagógica, visando adequar a realidade às demandas da sociedade maranhense. No que se refere ao campo do conhecimento e o profissional na sociedade atual, o Projeto Pedagógico do Curso de Biblioteconomia (PPC) /UFMA aborda que:

Como área de conhecimento, a Ciência da Informação e a Biblioteconomia atuam aliadas a diversos campos de conhecimento: psicologia, linguística, sociologia, informática, matemática, lógica, estatística economia, direito, filosofia e política, dentre outros, que colaboram na busca de respostas para as suas preocupações, assim como para as necessidades de acessar, captar, organizar, disseminar e gerenciar a informação e o conhecimento produzidos. (PROJETO..., 2007, p. 12)

A interdisciplinaridade e abrangência da formação em Biblioteconomia faz da área uma atividade imprescindível para a sociedade. Pensando nisso, a formação do profissional de

qualidade é uma das principais preocupações e ações do corpo docente do curso. Em relação a esta questão o PPC de Biblioteconomia ressalta que:

Em função das transformações sociais que vêm ocorrendo, e com base nas características do atual mercado de trabalho, o corpo docente está atento às necessidades de formação de um profissional capacitado para exercer os novos papéis a ele destinados. Assim, o Curso de Biblioteconomia da Universidade Federal do Maranhão tem como objetivo formar profissionais não apenas para as atividades técnicas, mas, sobretudo, profissionais críticos, éticos, criativos, flexíveis e conscientes das exigências de contínua atualização profissional. (PROJETO..., 2007, p. 13)

Há 53 anos formando profissionais, o Curso de Biblioteconomia/UFMA possui um papel fundamental na sociedade maranhense e, também, nacional. Considerando o seu prestígio e a história, procurou-se a coordenação deste Curso, em dezembro de 2021, para a obtenção da listagem de alunos deste curso com os respectivos *e-mails*. Selecionou-se somente os discentes do 1º e 8º períodos por contemplarem o objetivo da pesquisa que procura conhecer as situações emocionais ligadas às questões acadêmicas na entrada e saída do Ensino Superior. Em seguida, aplicou-se o questionário misto (APÊNDICE A) a esses alunos, sujeitos da pesquisa, em janeiro de 2022. O questionário composto por 14 questões foi aplicado via Plataforma *Google Forms*, cujo link foi enviado para os *e-mails* dos pesquisados. Junto a este instrumento de coleta de dados foi encaminhado o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) (APÊNDICE B). Foram obtidas respostas de apenas 4 discentes, o que levou à mais uma aplicação do instrumento, para este mesmo público, em abril de 2022, obtendo-se 20 questionários respondidos.

De posse desses questionários, partiu-se para a análise dos dados, com base na técnica de análise de conteúdo, que culminou com a elaboração de categorias de análise (BARDIN, 2021; MINAYO, 2013), a priori advindas da leitura feita na literatura levantada, e, a posteriori retiradas dos blocos de perguntas do questionário. Posteriormente, a partir de leitura inicial das respostas dos questionários, as categorias foram organizadas em planilha no programa *Excel*. Após a verificação das semelhanças e diferenças foram elencadas as categorias para melhor apresentação dos resultados da pesquisa, conforme apresenta o Quadro 1.

Quadro 1 – Categorias e suas variáveis

CATEGORIAS	VARIÁVEIS
I - Perfil do Respondente	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Identidade de gênero</li> <li>2. Faixa etária</li> <li>3. Estado civil</li> <li>4. Local de residência</li> <li>5. Desenvolve ou já desenvolveu atividade laboral (trabalho ou estágio)</li> </ol>
II - Ingresso na Universidade	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pressão/desconforto no planejamento para ingressar na universidade</li> <li>2. Principais dificuldades no curso</li> </ol>
III - Vida acadêmica e problemas psicológicos ligados às emoções	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Problemas psicossomáticos durante o curso</li> <li>2. Sua opinião sobre o que causou/desencadeou esse/s problema/s</li> <li>3. Busca de atendimento psicológico na UFMA</li> </ol>
IV - Clube de leitura e solução de problemas psicossomáticos	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Leitura como auxílio no tratamento e prevenção de doenças psicossomáticas</li> <li>2. Participação em clubes de leitura</li> <li>3. Clube de leitura e prevenção/tratamento de problemas de ordem psicoemocional</li> </ol>

Fonte: Autoria própria.

Após elencar as categorias de análise partiu-se para a apresentação dos resultados, os quais receberam um tratamento descritivo (GONÇALVES, 2005) com abordagem qualitativa (GOMES, 2013). Utilizou-se texto e gráficos, na seção a seguir, para representar esses resultados.

## 6 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A análise dos questionários foi feita com o propósito de aprofundar o entendimento dos aspectos que influenciam a saúde mental e o comportamento dos discentes de Biblioteconomia da UFMA, no que se refere ao processo de entrada, permanência e saída do Ensino Superior. Além disso, procurou-se enfatizar a participação em Clube de Leitura como ação de grande importância no tratamento e prevenção de doenças psicoemocionais nesses alunos.

Os resultados são apresentados por meio de categorias de análise, elaboradas com base nas variáveis do questionário aplicado aos alunos. A primeira categoria refere-se ao **Perfil do Respondente**. Esta categoria tem o objetivo de identificar quem é o aluno do Curso de Biblioteconomia/UFMA. Para tanto, identificaram-se 5 variáveis que representam os principais aspectos caracterizadores desses alunos (ver Tabela 1):

Tabela 1 – Perfil do Respondente

Variáveis	Alunos/Biblioteconomia	
<b>Identidade de gênero</b>	N=20	%
Feminino	15	75
Masculino	5	25
<b>Faixa etária</b>		
18 a 28	16	80
29 a 39	3	15
40 mais	1	5
<b>Estado civil</b>		
Solteiro/a	19	95
Casado/a	1	5
<b>Local de residência</b>		
Região central de São Luís	4	20
Região metropolitana de São Luís	10	50
Municípios adjacentes	6	30
<b>Desenvolve ou já desenvolveu atividade laboral (trabalho ou estágio)</b>		
Sim	11	55
Não	9	45

Fonte: Autoria própria.

A partir da tabela 1, observa-se que foi obtido um total de 20 (vinte) questionários respondidos, revelando que na variável Identidade de Gênero, 75% dos alunos se declararam do gênero feminino, e 25% do masculino. Esse dado aponta para o fato de que o Curso de Biblioteconomia, ao longo dos anos, tem se tornado majoritariamente frequentado por mulheres (BASÍLIO, 2021). Ferreira (2003), acentua que há predominância de mulheres nos cursos das

áreas como educação, saúde e ciências sociais e, também, destaca que a Biblioteconomia se encaixa entre as profissões que foram sendo reconhecidas como femininas, ao longo dos anos.

Para corroborar com Mary cita-se as palavras de Pires (2016, p. 37) quando relata que:

As bibliotecas historicamente foram lugares destinados ao cuidado, à organização e à guarda do conhecimento. A constituição da profissão de bibliotecário demonstra que as primeiras bibliotecas eram administradas por homens e que a profissão bibliotecária se constituiu como feminina com o passar do tempo.

De maneira gradual e lenta, a Biblioteconomia se tornou uma profissão considerada feminina. Esse processo, iniciou-se na Europa, por volta do século XIX, quando começou a mudar a forma de enxergar a biblioteca e o profissional, “[...]a biblioteca se aproxima da educação como uma extensão da sala de aula, sendo o bibliotecário considerado um professor informal.” (PIRES, 2016, p. 37). Essa aproximação com a sala de aula remete aos meados do século XX, quando as diversas revoluções culturais e a idealização filosófica de modernidade advindas da participação das mulheres na luta pela garantia de seus direitos sociais de cidadãs, as inseriu no mundo do trabalho do magistério, principalmente infantil, relacionado à função do cuidar, que seria tipicamente natural ao gênero feminino. Assim, a educação infantil passou a ser vista como extensão da formação intelectual, mas principalmente, moral e base para a cidadania dos pequenos educandos.

Todo esse contexto influenciou na inserção das mulheres no mundo do trabalho no campo da Biblioteconomia, uma vez que, o caráter erudito da profissão de bibliotecário, inicialmente, pautou-se no cuidado com a preservação e conservação do acervo, e, posteriormente, passou a tomar novos rumos, enveredando para um perfil mais tecnicista e pragmático, com foco no atendimento às necessidades dos usuários da informação

Dessa forma, entende-se a origem e, também, o motivo de a Biblioteconomia ter se tornado um campo de maior participação feminina, fundamentando com o fato de as mulheres serem a maioria nesta pesquisa.

Em relação às variáveis faixa etária e estado civil, identificou-se que a maioria dos alunos (80%) tem idade entre 18 e 28 anos e são solteiros (95%). Esses dados revelam que mais da metade dos respondentes são jovens adultos e solteiros. Quanto à faixa etária, observa-se que, provavelmente, vários são recém-formados no Ensino Médio. Esse fator possibilita observar o processo de transição e adaptação que acontece da passagem do Ensino Médio para o Ensino Superior, seja no aspecto estudantil/acadêmico ou pessoal. Acerca disso, Pinho et al. (2015, p. 34, grifo nosso) comenta que:



Um dos aspectos que faz parte da variável pessoal é a **autonomia** que é desenvolvida, principalmente, quando se trata da maneira como o estudante lida com um ambiente menos estruturado do que, por exemplo, o que ele encontrava no ensino médio, além de ser um aspecto que marca a entrada na vida adulta.

A autonomia é fundamental no desenvolvimento acadêmico do aluno, e, é ainda mais relevante para o processo de amadurecimento pessoal e, também, emocional do estudante. O ambiente acadêmico expõe o aluno às obrigações com as quais ele não estava acostumado, como por exemplo: às disciplinas e aos conteúdos diferenciados e muito mais densos; à ausência ou carência de auxílio por parte da universidade, em dar assistência aos novos alunos para administrarem as atividades e demandas que vão surgindo (PINHO et al., 2015).

Sobre o quantitativo de alunos/as divorciados/as, viúvos/as e separados/as, nenhum dos respondentes marcou estas opções, por isso não foram inseridos na tabela 1.

No que se refere à residência, grande parte dos alunos (50%) reside na região metropolitana de São Luís, os demais estão distribuídos na região central da cidade (20%) e entre os municípios de São José de Ribamar (20%) e Paço do Lumiar (10%). É de suma importância considerar essa variável, visto que, os alunos precisam se deslocar diariamente de suas residências para chegarem até a universidade, que está localizada na Avenida dos Portugueses, 1966 - Vila Bacanga.

O campus universitário, encontra-se situado próximo à região central da capital, portanto, pode-se dizer que metade dos respondentes residem perto da universidade, enquanto a outra metade, mora distante. Os alunos que residem longe da UFMA precisam enfrentar uma rotina de acordar muito cedo para se deslocarem para a universidade, pois as aulas do curso de Biblioteconomia ocorrem no período da manhã. Considerando que a maioria dos alunos de Biblioteconomia em sua maioria, fazem uso do transporte público. Vale apontar que, durante o trajeto existem desafios como: ônibus constantemente lotados, veículos em condições ruins, risco de assalto, coletivo em quantidade insuficiente, além do grande tempo de espera nos pontos de ônibus, passagens caras, engarrafamentos e acidentes.

A rotina cansativa, que os universitários precisam enfrentar para chegar à universidade, pode ser um dos vários fatores que contribuem para o sofrimento de males como: estresse, ansiedade e depressão. O estresse pode ser gerado pela distância no deslocamento de casa para a universidade, por passar horas no transporte público de má qualidade, por sofrerem assaltos, entre outros fatores. O aluno também pode ser acometido por ansiedade, causada pela preocupação de chegar atrasado na aula, em um dia de prova ou apresentação de trabalho, por exemplo.

Em relação à atividade laboral, constatou-se que 55% dos respondentes desenvolvem ou já desenvolveram alguma atividade laboral (trabalho ou estágio) durante sua vivência acadêmica. Os dados revelam que os alunos que trabalham e/ou fazem estágio não obrigatório (remunerado) estão concentrados no oitavo período do curso (45%), e, mostram ainda que entre os que não trabalham e nem fazem estágio, o percentual foi somente de 10%. Isso evidencia que, no mercado de trabalho, as oportunidades para ingresso de estagiários de Biblioteconomia têm sido ampliadas, contudo, esta realidade não se estende aos egressos, pois o índice de vagas para emprego na área ainda é considerado baixo. Segundo Pena e Crivellari (2021), em 2019 o saldo de contratação de profissionais bibliotecários foi negativo, dentre os vinte e sete estados do país, apenas seis tiveram saldo positivo (Rondônia, Acre, Roraima, Paraíba, Alagoas e Sergipe), demonstrando o quanto ainda é insuficiente o número de vagas e oportunidades de emprego para este profissional.

Outro fator que vale ser mencionado é que entre os alunos do primeiro período, somente 10% trabalha ou faz estágio, pois os campos de estágios não obrigatórios costumam abrir vagas, preferivelmente para alunos a partir do quinto período do Curso de Biblioteconomia.

No que diz respeito à essa variável, Ribeiro (2011, p. 17) destaca o seguinte:

Sabemos que para o trabalhador ingressar numa universidade, requer vários atributos como: disponibilidade de horário para chegar à faculdade e disponibilidade para seus estudos; requer também proximidade ao local de trabalho ou ao local residencial; também requer situação financeira satisfatória e no caso de cursarem em faculdades públicas, poder pagar seus textos “xerocados” ou até comprar alguns livros se necessário, e também para sua alimentação e transporte, no caso de cursarem em faculdades particulares, conseguirem além dessas coisas, principalmente, terem situação financeira para conseguirem manter pagas suas mensalidades.

Observa-se que, é necessário levar em consideração os diversos aspectos que trabalhar e/ou fazer estágio podem acarretar na vida acadêmica do discente/trabalhador. As atribuições, responsabilidades e dificuldades que esses alunos enfrentam, podem se transformar em agentes estressores que contribuem para o surgimento de doenças psicossomáticas.

No que diz respeito à segunda categoria, **Ingresso na Universidade**, que tem como finalidade investigar as questões que envolvem o processo de entrada dos alunos no Ensino Superior, definiram-se duas variáveis que abordam os principais pontos que estão relacionados com as etapas de preparação para ingressar na universidade e dificuldades com o curso.

No que diz respeito à pressão/desconforto no planejamento para ingressar na universidade, os alunos foram questionados acerca de como ocorreu essa entrada, se durante esse processo de preparação eles sentiram algum tipo pressão ou desconforto. Dentre os vinte

alunos respondentes, apenas 25% descreveram que não sentiram nenhum tipo de pressão ou desconforto para entrar na universidade, alguns relataram que tiveram apoio dos familiares, dentre os quais a aluna “**S8p**”, disse que: “Não, nenhum. Foi tudo bem natural, saí do ensino médio já com a bagagem necessária e sem pressão dos pais, muito pelo contrário, sempre me apoiaram em minhas decisões, tanto que nem opinaram na escolha de meus cursos.”

Entretanto, os demais 75% dos respondentes mencionaram e enumeraram várias circunstâncias e situações que os levaram a experienciar alguma forma de pressão ou desconforto. Observa-se que, entre as declarações existem alguns aspectos em comum, como por exemplo: medo de não conseguir aprovação no vestibular; autocobrança; insegurança etc.

Ainda sobre essa questão, a aluna “**E1p**” respondeu que:

Sim. É algo pelo qual a escola diz te preparar a vida inteira, você se esforça muito e todos esperam que você consiga de primeira, tem aquele peso de precisar fazer tudo certo, no "tempo certo" e gera uma pressão muito grande, você se sente obrigado a ser o melhor ou no mínimo bom. Todos os meus colegas sentiram essa pressão no último ano do Ensino Médio, no fim aquilo só deixava a gente mais nervoso e com mais certeza de que não iria conseguir.

A relação que a aluna “**E1p**” faz com a saída do Ensino Médio e o ingresso no Ensino Superior contrasta com a pesquisa realizada por Vega et al. (2018), na qual as autoras destacam um ponto importante que reflete uma das intenções desta pesquisa, no que diz respeito aos problemas emocionais que o “prestar vestibular” acarreta ao aluno. Dessa forma, expressam que:

[...] a pesquisa possui relevância no aspecto educacional podendo trazer uma reflexão à sociedade sobre os impactos do ENEM em relação aos estudantes do ensino médio, que acabam desencadeando problemas emocionais como transtorno depressivo e de ansiedade, apresentados por eles demonstrando uma nítida desestimulação quanto a sua rotina escolar. Logo, a partir dessas evidências, espera-se trazer uma visão mais humanizada sobre como esse processo seletivo tem afetado a saúde mental do jovem brasileiro. (VEGA et al., 2018, p. 7)

Vale mencionar também a resposta da aluna “**I1p**” a qual afirmou:

Sim, sentia muita angústia e ficava extremamente ansiosa na hora de estudar, além disso me ocorria vários pensamentos negativos que me desestimulavam na preparação. Eu sempre "recomeçava" a estudar várias vezes pois me sentia insegura com frequência.

A ansiedade, presente no momento de preparação para ingresso no Ensino Superior, acarreta muitos conflitos para o indivíduo, como pode ser observado na resposta do aluno, pois a ansiedade pode gerar insegurança e dificuldade para concentração nos estudos, prejudicando o seu aprendizado e levando aos pensamentos negativos. Outro relato interessante foi o da aluna

“**Q8p**”, a qual respondeu: “Sim. A maior pressão vinha de mim mesma, por isso chorei muito após sair o resultado do SISU e eu não obter a nota necessária para o curso pretendido”.

Verifica-se algo em comum nos relatos dos alunos, o medo de não conseguir, de não dar certo, de não ter estudado o suficiente, o medo gerado por pensamentos negativos. Esse estado/sentimento é prejudicial, principalmente, quando se trata de um momento tão significativo – ingressar na universidade. Em relação a isso, Soares e Martins (2010, p. 58), expõem que:

[...] O medo da reprovação no vestibular é o principal fator para desencadear a ansiedade. Este medo está relacionado com a avaliação do seu estudo, com o enfrentamento das expectativas da família e da sociedade, com a possibilidade do fracasso, com a incerteza relativa à escolha profissional, com o excessivo número de matérias para estudar e o elevado número de candidatos por vaga.

Além do medo, retratado pelos alunos, outro fator chamou atenção na narrativa do aluno “**A1p**”, o qual afirma que: “Sim, existe muita pressão social e, também pessoal, eu via as pessoas da minha idade entrando na faculdade e eu não conseguindo era extremamente decepcionante”.

‘Pressão social’, é a expressão que se dá às cobranças que a sociedade exerce sobre o indivíduo. Os familiares, amigos e parceiros também constituem uma parcela responsável por gerar pressão no sujeito, de acordo com as demandas do ambiente externo, acarretando na dificuldade de resistir às cobranças da sociedade e das pessoas mais próximas ao indivíduo (BROTTO, 2020).

Na variável, principais dificuldades no curso, os relatos dos alunos foram categorizados em quatro respostas mais frequentes, dentre elas: a) questões relacionadas ao próprio curso – 45% (têm dificuldades com as aulas, a didática dos professores, as disciplinas específicas da Biblioteconomia etc.); b) atividades e trabalhos em grupo – 35%; monografia – 10%. E, por fim, apesar do alto índice de alunos retidos no curso, 10% não relataram nenhum tipo de dificuldade.

A aluna “**M8p**”, descreveu que: “Minhas principais dificuldades eram compreender alguns assuntos abordados durante a aula e interpretar alguns textos muito complexos que continham alguns termos os quais eu nunca havia tido contato”.

A partir dessa explicação, é possível observar que a dificuldade gira em torno das questões relacionadas à aprendizagem. Seja saindo do Ensino Médio, ou, por estar há muito tempo sem ter contato com os estudos, os recém universitários descobrem uma realidade de ensino-aprendizagem diferente da qual estavam acostumados, principalmente, quando se trata

dos assuntos específicos do curso. Em relação a esse processo, Meurer et al. (2018, p. 25), diz que:

[...] Muitas vezes o processo de ensino é massificado, tratando a todos como iguais. Portanto, torna-se necessário que tal processo de transmissão de ensino/aprendizagem seja mais eficiente e eficaz, sendo destacada a relevância em considerar os estilos de aprendizagem no ambiente educacional.

O discente se depara com textos científicos mais extensos e complexos, aulas que exigem mais concentração e dedicação, maior fluxo de professores com didáticas diferentes, dentre outros aspectos que podem ser complicadores no processo de ensino-aprendizagem. Além disso, boa parte do alunado do curso de Biblioteconomia da UFMA, advém de uma educação básica precarizada e vive em situação de vulnerabilidade social, fatores que interferem diretamente no aprendizado, na concentração e frequência às aulas e em um melhor aproveitamento dos estudos.

Em relação às atividades e trabalhos em grupo, os alunos relataram o seguinte:

Muito texto pra leitura (Aluna “**T8p**”)

A dificuldade em fazer os trabalhos, sei que não são fáceis, mas a pressão é muito grande e o prazo muito curto. E tentar manter a sanidade mental é difícil. (Aluna “**H1p**”)

O fluxo intenso de atividades e trabalhos somam uma grande parcela dos problemas e dificuldades enfrentadas pelos alunos. O aluno encontra-se com a responsabilidade de “dar conta” de um grande volume de atividades para fazer, de textos para ler e fichamentos para elaborar, além de seminários para preparar e apresentar. Adaptar-se às exigências e cobranças do Ensino Superior pode resultar em momentos e estado de estresse (BARDAGI; HUTZ, 2011).

No que diz respeito ao item monografia/Trabalho de Conclusão de Curso (TCC), os alunos responderam que:

Atualmente minha dificuldade é a produção da monografia. De fato, não é exatamente uma dificuldade, mas um processo que requer bastante foco e disciplina. (Aluna “**L8p**”)

Agora mesmo só na construção da minha monografia, estou sem muita inspiração e não consigo me concentrar por alguns fatores externos que nada tem a ver com o curso. (Aluna “**S8p**”)

Para os alunos que já estão na reta final do curso, o maior desafio acaba sendo o TCC. Araújo et al. (2016), define que os TCC são:

[...] trabalhos acadêmicos apresentados para uma determinada banca examinadora para um fim específico, fim este que consiste em avaliar o discente e torná-lo apto à conclusão do curso no qual está inserido, tendo como característica discorrer sobre um tema previamente delimitado pelo

orientando, em parceria com o orientador escolhido, e sobre o qual irá realizar pesquisas e apontar os resultados gerados por elas.

O compromisso com a monografia é de suma importância para o discente que está prestes a receber o seu diploma de conclusão de curso, a responsabilidade aumenta com mais textos e livros para ler e estudar, elaborar e desenvolver a pesquisa, escrever, normalizar as produções textuais, enfim, os desafios são diversos na elaboração do TCC. Esse processo exige bastante foco e disciplina, como citou a aluna “**L8p**”, além do fato de o aluno, às vezes, se deparar com situações de falta de inspiração, concentração, ao mesmo tempo que precisa lidar com situações externas às do curso, como bem frisou a aluna “**S8p**”.

A próxima categoria está relacionada à **Vida acadêmica e problemas psicológicos ligados às emoções**, a qual tem por objetivo investigar a experiência acadêmica do respondente e se ele/a já vivenciou algum tipo de problema psicológico, emocional, ou seja, aprofundar mais sobre as questões relacionadas aos problemas psicossomáticos (depressão, ansiedade e estresse) e se procurou por ajuda psicológica. Com esse intuito, a categoria foi dividida em três variáveis para melhor detalhar os discursos dos respondentes.

A primeira variável diz respeito aos problemas psicossomáticos durante o curso, buscou-se indagar aos alunos sobre se já vivenciaram algum tipo de problema psicológico ligado às emoções, durante a sua vida acadêmica. E, nessa variável foi questionado, de forma mais específica, quais foram os problemas psicossomáticos (estresse, ansiedade, depressão, síndrome do pânico etc.) que já vivenciaram ou estão vivenciando durante a vida acadêmica.

Apenas 25% dos respondentes disseram que não tiveram nenhum tipo de experiência ou vivenciaram algum tipo de problema psicológico ligado às emoções ao longo do curso. Enquanto isso, mais da metade dos alunos (75%) afirmaram que já sofreram ou sofrem de algum desses problemas. Dentre eles, a aluna “**E1p**” relatou que:

Sim. Como estou ingressando agora na faculdade, e é a minha primeira graduação, tudo me deixa muito nervosa, por ter transtorno de ansiedade isso acaba por me prender em um ciclo vicioso em que eu não consigo produzir nada pois estou tendo muitas crises por ter muita coisa pra produzir, e assim se repete. Quando não consigo entregar um trabalho pois estou há dias quase convulsionando de tantas crises de ansiedade e ataques de pânico, e toda a pressão de ser uma boa aluna me deixa ainda mais nervosa. Ou quando não consigo ligar a câmera do Google Meet pois só ter que falar durante a aula já me deixa tremendo muito, e mesmo assim o professor exige. Entre outras coisas que podem parecer pequenas para outras pessoas, mas dificultam muito a vida de quem tem problemas psicológicos.

A ansiedade é uma resposta “natural” que todo indivíduo pode apresentar diante de uma situação estressora ou adversa, entretanto, quando essa resposta ultrapassa a capacidade de

autocontrole do sujeito, pode ser o caso do surgimento do transtorno de ansiedade. Sobre essa temática, o relato da aluna “**E1p**”, traz o questionamento sobre quais são os principais sintomas que os universitários podem apresentar durante o período acadêmico. Neste sentido, Trigueiro et al. (2021, p. 872) diz que:

Os sintomas psicológicos da ansiedade no contexto da universidade podem incluir nervosismo frente às provas, falta de interesse diante de uma disciplina desmotivadora, esquecimento ou “branco” na realização de uma atividade avaliativa. Os sintomas fisiológicos por sua vez, podem se manifestar por meio da sudorese, taquicardia, respiração ofegante ou falta de ar, dores estomacais, etc.

A aluna “**L8p**” também escreveu suas dificuldades em relação ao grande volume de tarefas e obrigações que a vida acadêmica oferece, além de destacar como se sente diante de tudo isso:

Houve um período da vida acadêmica que tudo estava mais intenso, mais atividades, mais responsabilidades, mais comprometimento com grupo de pesquisa o qual eu pertencia, e isso de certa forma naquele momento me deixava cansada emocionalmente e, também a pressão que eu mesma me colocava para ser boa naquilo que eu estava inserida. Esse momento interferiu em cheio na minha vida e emoções pessoais, a ponto de me deixar mais isolada das pessoas e, também falar o que eu sentia. (Aluna “**L8p**”)

Outro relato relevante que vale frisar, é a da aluna “**M8p**”, que traz a questão da atividade laboral como outro agente nocivo para o estudante universitário, ou seja, conseguir conciliar trabalho com estudo:

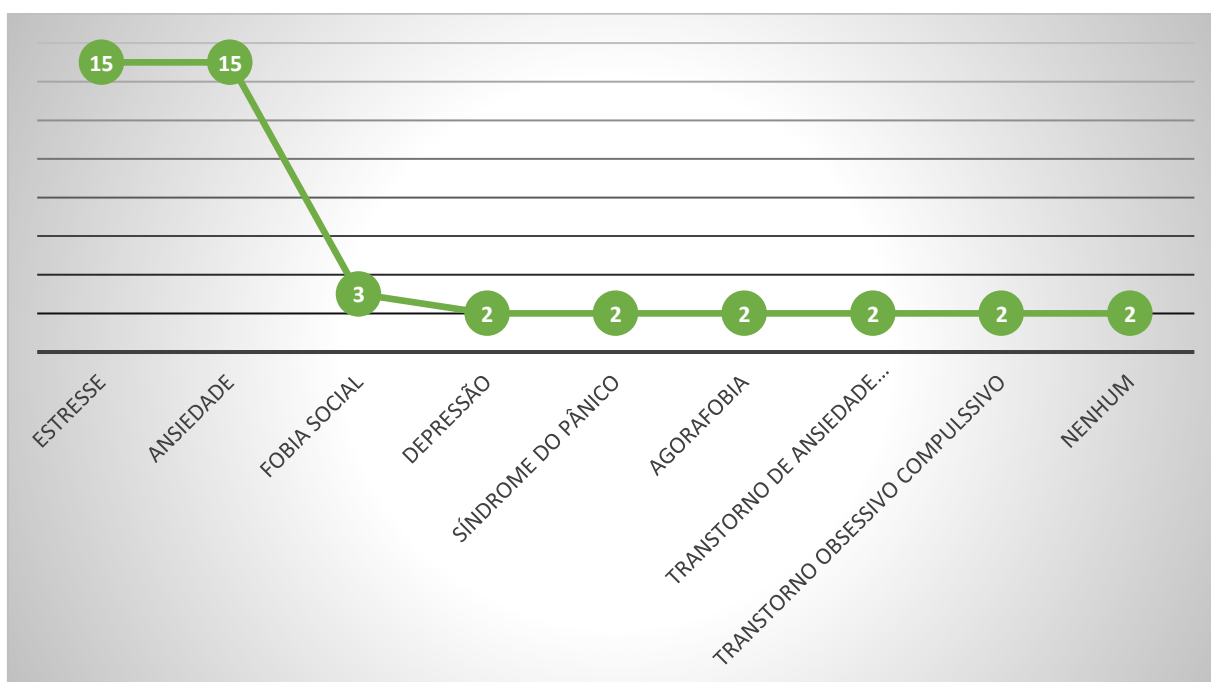
Às vezes quando estava sobrecarregada de atividades eu ficava, horas estressada, horas tranquila, até porque eu estudava e trabalhava, o tempo que eu tinha para as atividades eram só a noite e final de semana, às vezes. Tinha final de semana que deixava o meu lazer e ficava só em trabalho e atividade, até recebi conselhos de que temos que tirar um tempo para relaxar a mente etc. (Aluna “**M8p**”)

É interessante observar como os relatos se correlacionam e como os discentes compartilham sentimentos e emoções semelhantes. Diante disso, observa-se que, mais uma vez, a alta demanda de atividades, trabalhos acadêmicos, grupo de pesquisa e estágio/trabalho são fatores apontados pelos alunos como contribuintes para o sofrimento emocional. O isolamento – elemento que surge no relato do aluno – chama atenção para as consequências geradas pela pressão que envolve a vida universitária, os alunos estão passando por um momento de sentimento de incapacidade, muitas dúvidas e exigências, insegurança, atrelado à isso, tem-se o volume excessivo de trabalhos (dentro e fora da universidade) associado à escassez de tempo

para conciliar o lazer e as relações interpessoais, e, além disso, a falta de comunicação com os professores e colegas do curso (TRIGUEIRO et al., 2021).

Contudo, é possível observar, no gráfico a seguir, contradição nas respostas de alguns alunos que disseram não sofrer de nenhum mal psicossomático, na primeira questão desta categoria e, ao mesmo tempo, responderem que já vivenciaram algum tipo problema psicológico. O gráfico 1 apresenta os problemas psicossomáticos ligados às emoções, vivenciados pelos alunos do Curso de Biblioteconomia.

Gráfico 1 – Problemas psicossomáticos vivenciados pelos alunos durante a vida acadêmica



Fonte: Autoria própria.

Entre as doenças apresentadas no gráfico 1, das quais os alunos puderam marcar mais de uma opção, o destaque ficou para ansiedade e estresse, respectivamente informados por 15 alunos, cada. Em seguida, tem-se a fobia social destacada por 3 alunos. Essas informações são importantes para observar e atentar para como está a saúde mental e emocional dos universitários. Quais são as dificuldades que eles têm enfrentado nessa área tão sensível do ser humano.

Na segunda variável, foi questionando aos alunos a sua opinião sobre o que causou/desencadeou esse/s problema/s. Entre os respondentes, apenas 15% não souberam descrever ou não tiveram nenhum tipo de problema. Dentre as principais respostas, sobressaltam-se a autocobrança e insegurança (destaque para os alunos do primeiro período,



isto é, aqueles que estão entrando e se deparando com um novo mundo e uma nova realidade) como possíveis causas para o surgimento desses problemas. Os alunos escreveram:

Sempre tive necessidade de agradar ou atender as expectativas de outras pessoas, quando não consigo atender, sinto que não tentei o bastante. (Aluna “**D1p**”)

Pensar no quanto eu me sinto insuficiente para a vida acadêmica. (Aluna “**F1p**”)

É um mundo novo, não fomos ensinados a lidar com esse momento, somente nos ensinaram a passar no vestibular, mas não como lidar com todas as novidades e dificuldades que a universidade trás. (Aluna “**H1p**”)

A entrada no Ensino Superior é marcada por muita insegurança, medo e autocobrança, a vida universitária demanda muito esforço e dedicação do aluno, o qual, às vezes, não consegue lidar com as cobranças e exigências que a nova realidade requer, como por exemplo, desafios pessoais, interpessoais familiares e institucionais. Assim como, problemas relacionados às mudanças na rede de amizades, saída de casa, maior autonomia social, saber conviver com a ausência de afeto, necessidade em ter aprovação dos pares, cobrança pelo desempenho acadêmico, dificuldade em gerir o tempo de maneira satisfatória entre as demandas da vida estudantil e as demais da vida pessoal (DIAS et al., 2019).

Ademais, a aluna “**L8p**” respondeu:

Sinto que minha vida pessoal (relacionamento amoroso e perda de um ente muito querido) me deixou abalada, me fez querer ser mais solitária e tentar fazer tudo sem contar nada a ninguém. Isso desencadeou em mim um estresse sem fim e uma ansiedade que hoje busco ajuda.

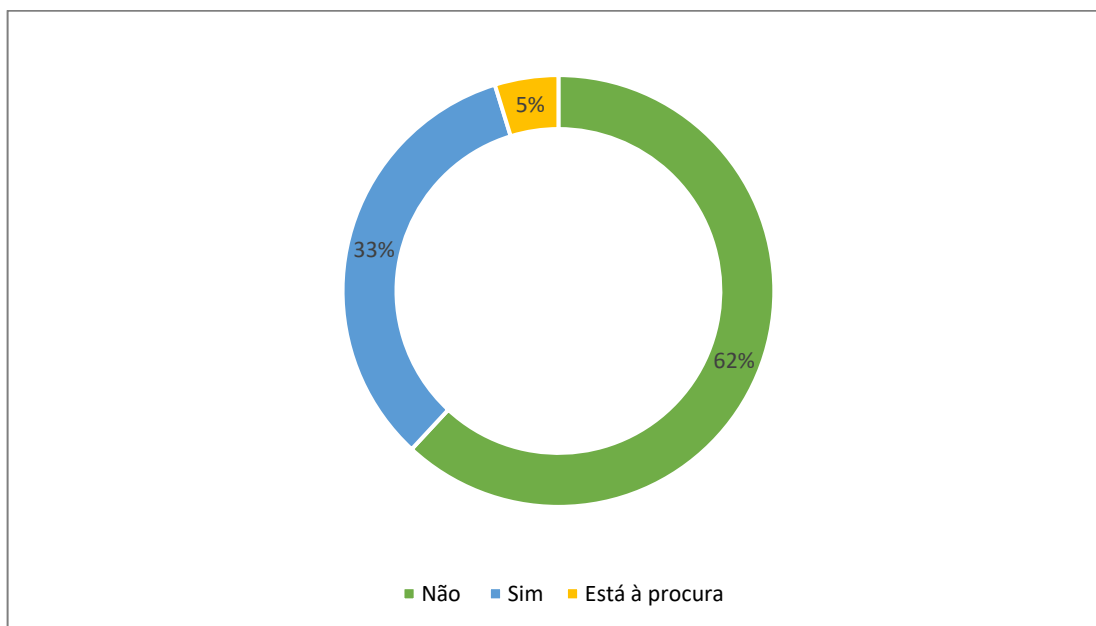
As questões relacionadas à vida pessoal do universitário, afetam diretamente a sua vida acadêmica, fato que pode ser observado no comentário acima. No tocante a ligação vida universitária-pessoal, Dias et al. (2019, p. 20, grifo nosso), diz que existem eventos que ocorrem na vida do indivíduo que são fontes geradoras de estresse, sendo divididas em três categorias:

**Macroestressores** são eventos específicos que ocorrem ao longo da vida, podendo originar efeitos fisiológicos e psicológicos sob a forma de sintomas e desadaptação (ex. divórcios). Os **micro-estressores** referem-se às situações cotidianas que geram estresse a partir do acúmulo de diversos eventos de menor porte (ex. engarrafamento). Por sua vez, os **estados de tensão crônica** são caracterizados por experiências agressoras vividas através de anos, que podem causar patologias graves ao longo da vida (ex. violência infantil).

Existem várias razões que podem levar ao sofrimento psíquico nos universitários, como pode ser visto nos comentários dos respondentes. Porém, tão importante quanto questionar se os alunos sofrem desses males, é saber se eles têm buscado ajuda psicológica profissional.

Acerca disso, destaca-se a terceira variável, busca de atendimento psicológico na UFMA. Primeiramente, foi questionado aos alunos se eles já haviam procurado atendimento médico/psicológico para tratamento dos problemas descritos. De acordo com as respostas, têm-se o gráfico a seguir:

Gráfico 2 – Buscou atendimento psicológico?



Fonte: Autoria própria.

A seguir, destacam-se alguns pontos apresentados pelos respondentes sobre como se deram suas buscas por atendimento psicológico e o que obtiveram de resultados:

Procurei tem um tempo já, ensino médio, fiquei 2 anos no CAPS de infante juvenil, melhorei um pouco, recebi alta, mas ainda tenho problemas. (Aluna “**B1p**”)

Já tentei, porém só fiz algumas sessões já que são muito caros e a família não estava disposta a pagar o meu tratamento. (Aluna “**E1p**”)

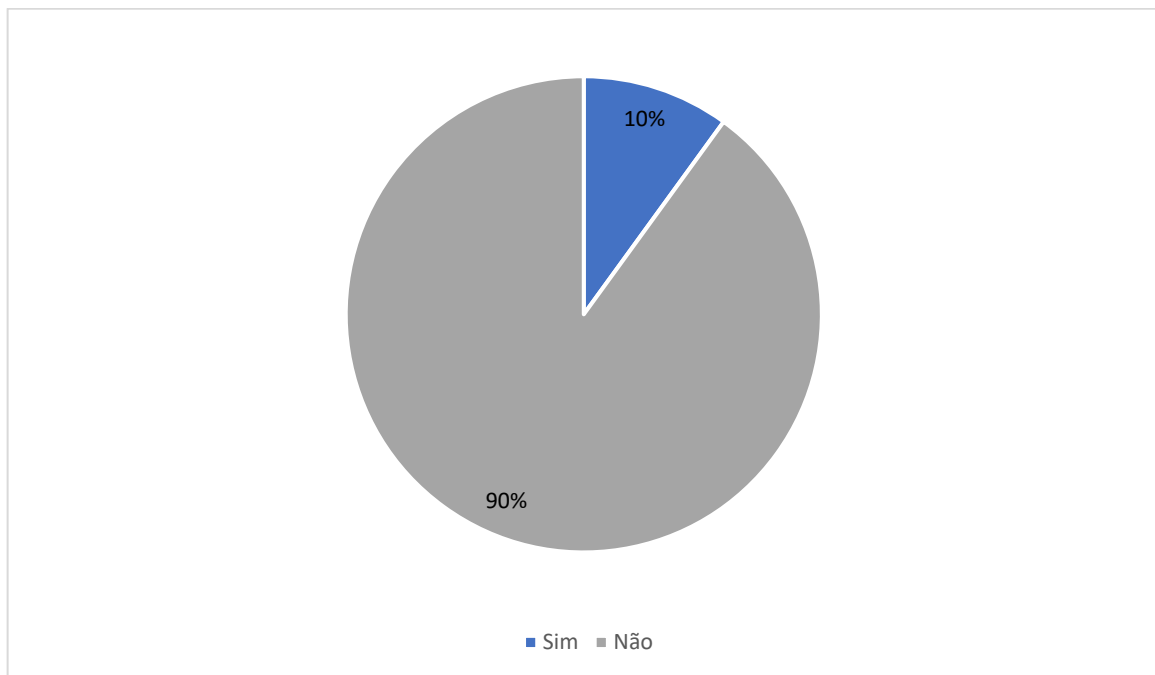
Sim, comecei a terapia, mas parei porque tive que voltar para as atividades presenciais. (Aluna “**N8p**”)

Vale salientar, também, a resposta da aluna “**H1p**”, que disse: “Não! Tento me ajudar, me distraindo e tentando me divertir e lidar com tudo”. Saber enfrentar e resolver os próprios problemas é muito importante, todavia, é necessário reconhecer os limites, em outras palavras, até que ponto é possível sanar uma situação ou problema sem a ajuda ou mediação de um profissional que tem habilitação para auxiliar e aconselhar o indivíduo. No que tange à vida universitária, muitos discentes se deparam com estressores como o medo, ansiedade, dúvidas,

frustrações com a carreira, surgimento de novas responsabilidades, dentre outros problemas (OLIVEIRA, 2020). Em alguns casos, torna-se difícil lidar com todo esse “mundo” sozinho.

Quanto ao questionamento em relação à procura por ajuda psicológica na UFMA, obteve-se os seguintes resultados, observados no gráfico 3.

Gráfico 3 – Buscou ajuda psicológica na universidade?



Fonte: Autoria própria.

Um fator importante deve ser levado em consideração, alguns alunos disseram “Não saber da existência” de ajuda psicológica fornecida pela UFMA aos discentes, acredita-se que isso se dá devido ao fato de, 45% dos respondentes serem do primeiro período e, dentre eles, 35% responderam não saber da existência de assistência psicológica concedida pela universidade. Evidenciando a carência de informação quanto aos programas e auxílios que a universidade disponibiliza aos discentes, e, também, pode ter havido desinteresse do próprio aluno, considerando que no portal da UFMA há disponível um guia do estudante e uma aba específica para a assistência estudantil.

Apenas 10% responderam que já tiveram contato com o atendimento psicológico da UFMA. O resultado do quantitativo de alunos que procuraram por atendimento psicológico na universidade pode ser considerado baixo, levando em consideração que mais da metade dos respondentes afirmaram sofrer de problemas psicoemocionais. Apesar de, dois respondentes afirmarem ter entrado em contato com a assistência psicológica da UFMA, os mesmos não prosseguiram com o tratamento, pois relataram que se trata de um acompanhamento

relacionado apenas às questões universitárias (aluna “**N8p**”). Também foi apontada a falta de afinidade com o psicólogo (aluna “**R8p**”).

Além das situações destacadas pelos alunos, existe também outra questão relevante, mencionada pela aluna “**S8p**”, que escreveu não recorrer ao atendimento psicológico da universidade: “Por raramente ter vagas disponíveis. É difícil conseguir um horário que se adeque a minha rotina”.

A quarta e última categoria, **Clube de leitura e solução de problemas psicossomáticos**, aborda o Clube de Leitura (CL) como uma possível ferramenta para o tratamento e prevenção de problemas psicoemocionais. Essa categoria foi fragmentada em três variáveis para desenvolver o tema.

A primeira variável, leitura como auxílio no tratamento e prevenção de doenças psicossomáticas, trouxe o seguinte questionamento aos respondentes: se eles consideravam que a leitura possui um papel importante para o tratamento e prevenção dos males psicossomáticos. Para essa questão, 100% dos respondentes afirmaram que consideram que a leitura auxilia no tratamento e/ou prevenção de doenças psicossomáticas. Diante das afirmativas, destacam-se:

Sem sobra de dúvidas. Nós, como seres sociais necessitamos de algo além de somente a vida acadêmica dentro da universidade, nos clubes podemos ter um relacionamento melhor e ainda ajudar em temas que não são tratados ou casos em que alguns não buscam a devida ajuda. (Aluno “**A1p**”)

Sim, e uso a leitura como uma forma de ajuda também. Ler, por si só, já é essencial, é importante para todas as pessoas, mas acredito que para as pessoas que possuem problemas psicológicos é como um lugar de conforto, onde você pode focar e se distrair por algumas horas dos seus problemas. Ler acalma, ajuda a mente a ser mais criativa, estimula uma sensação de prazer, então eu acredito que a leitura é sim terapêutica, e ajuda muitas pessoas. (Aluna “**E1p**”)

Sim, a leitura consegue auxiliar na formação de pensamentos positivos, além de promover reflexões e um distanciamento da realidade do cotidiano, uma maneira de proporcionar o prazer a partir de uma obra literária. (Aluna “**I1p**”)

Sim, com toda certeza. A leitura abre portas inimagináveis na nossa mente e que de certa forma nos faz ficar bem. O conhecimento nos traz alegria, sensação boa, lugares e momentos bons que você consegue vivenciar apenas em uma leitura. Então, ser um leitor te faz ter companhia, que no caso são os livros. (Aluna “**L8p**”)

Com certeza, uma boa leitura com conteúdo confiável serve para ajudar a diminuir a ansiedade dando mais qualidade de vida para o leitor. (Aluno “**U8p**”)

É certo que a leitura possui uma importância singular na vida do indivíduo. A respeito disso, Pires (2012) assegura que a leitura é responsável por proporcionar contribuições à

atualização e educação continuada, subsídios essenciais para formação do profissional de Biblioteconomia e de diversas áreas do conhecimento.

Na segunda variável, participação em clubes de leitura, foi perguntado aos alunos se eles participam ou já participaram de algum CL. Ao todo, 60% disseram que não, enquanto 40% afirmaram que participam ou já participaram. Um dos alunos que respondeu não, destacou:

Não. Nunca tive vontade e não me sinto bem em interagir com os outros e expressar minhas ideias, pensamentos e tudo mais, além de que eu sou introvertida e isso me complica na hora de falar com/para os outros e etc. (Aluna “**F1p**”)

Enquanto isso, a aluna “**O8p**”, respondeu: “Sim, uma experiência ótima. Contribuem significativamente na absorção de informações e conhecimentos”. Acerca dessa questão, Schmitz-Boccia (2012, p. 99) analisa que:

Enxergamos e sentimos cada texto de acordo com o ponto de vista já vivido ou pretendido, e de acordo com as expectativas em relação ao que lemos e ao que vamos ler. [...] Nossas vivências interferem na leitura e as inferências, por sua vez, tomam vida em nós de forma diferente, dependendo das circunstâncias de leitura do texto e das experiências pessoais.

A participação em CL está intimamente relacionada às vivências e experiências que cada pessoa possui e adquire ao longo da vida. Sua interpretação e ponto de vista a respeito de cada texto, livro e/ou história estão ligadas a como o indivíduo percebe ao viver a vida. Outra resposta que deve ser mencionada é a da aluna “**S8p**”, que relatou:

Já fundei um clube, porém sem a adesão pelo curso ou de outras pessoas o grupo acabou. Mas a experiência foi muito boa, inclusive tínhamos um espaço para reuniões na AMEI e chamamos uma autora para conversar sobre o livro que ela escreveu, muito bom por sinal e inclusive a autora é psicóloga.

Por fim, a última variável, clube de leitura e prevenção/tratamento de problemas de ordem psicoemocional, através dessa questão, buscou-se saber qual a opinião dos respondentes em relação à ajuda que o CL pode trazer para prevenção/tratamento de problemas psicoemocionais. Mais da metade dos respondentes (85%) disseram que consideram que os CL podem contribuir para ajudar com esses problemas. Enquanto isso, 10% disseram que depende e 5% não souberam responder.

Dentre aqueles que responderam positivamente, destacam-se as seguintes respostas:

Sim. Deve ser incrível ler um livro e compartilhar esses momentos tão incríveis com outros colegas que também viveram aquilo com aquele livro. Isso cria laços, conexões e ajuda pessoas que tem mais dificuldade de socializar a fazer amigos. Compartilhar de momentos ou opiniões sobre coisas que você gosta com pessoas que entendem você e estão dispostas a te ouvir é realmente importante, sem falar que deve diminuir muito o estresse de quem

tem tantos trabalhos e provas para fazer, é um momento de aprender e de lazer também. (Aluna “E1p”)

Sim, porque é melhor do que ler um livro de maneira isolada, vivenciar e discutir sobre determinadas obras com outras pessoas possibilita o convívio social e novas amizades. (Aluna “I1p”)

Sim, a leitura compartilhada e a troca de informações envolvem emoções, reflexões e imaginação. Além da troca de experiências, é uma ocupação e atividade para que o indivíduo se desprenda de pensamentos negativos e obtém conhecimentos. (Aluna “O8p”)

Sim, é um caminho. A leitura tende a ser um alívio, um escape por parte de muitos e acredito que toda forma de alívio é válida, claro que não pode ser a única solução, mas algo alternativo e complementar a um tratamento devido e adequado. (Aluna “S8p”)

Outros alunos que disseram que depende, responderam o seguinte:

Acho que depende da pessoa e como está acontecendo os problemas dela. Talvez uma pessoa extremamente ansiosa não consiga se segurar tanto em um ambiente com várias pessoas falando e comentando sobre uma obra. Talvez, ela se sinta ansiosa demais para falar e ficar sentada ali pode ser que seja uma tortura. Mas, por outro lado, o clube do livro pode auxiliar a mesma pessoa a ter mais calma, controlar aquele problema que ela está tendo no momento. (Aluna “L8p”)

Depende. Como disse a leitura é importante, mas creio que apenas o fato de frequentar o clube de leitura não trará grandes mudanças quando a questões de transtornos mentais. (Aluna “R8p”)

Diante dessas respostas, observa-se o valor que os discentes atribuem à leitura e ao CL como instrumentos para auxiliar no tratamento e/ou prevenção de males psicoemocionais, no entanto, como citaram alguns discentes, é sabido que somente esses recursos não são suficientes para tratar problemas mais graves. Faz-se necessária a procura por atendimento profissional, psicólogo e/ou psiquiatra, em casos extremos, visto que a saúde mental do aluno é substancial para contribuir com a qualidade da sua formação na universidade, bem como sua qualidade de vida de modo geral.

## 7 CONCLUSÃO

O objetivo deste estudo foi investigar os aspectos que influenciam na saúde mental e no comportamento dos discentes do Curso de Biblioteconomia da UFMA, no processo de entrada, permanência e saída do Ensino Superior, além de enfatizar a participação em clubes de leitura como ação relevante para a prevenção e tratamento de doenças psicossomáticas nesse público.

O estudo apontou que, em relação à caracterização do processo de transição e familiaridade do estudante com o Ensino Superior, o ingresso na universidade apresenta-se com um evento estressor para os discentes por se tratar de um ambiente novo e diferente, cheio de novidades, adversidades e muitas responsabilidades, tanto para os jovens quanto para os adultos e idosos. A vida acadêmica pode representar uma conquista, a realização de um sonho, mas ao mesmo tempo, pode deixá-los vulneráveis ao “fracasso acadêmico” e propensos ao abandono ou evasão do curso, situações estas que influenciam no estado mental e emocional do aluno, bem como no enfrentamento de problemas.

A pesquisa revelou que o cenário universitário e todos os meandros que o envolvem influenciam na ocorrência de doenças psicossomáticas nos discentes. Entre essas doenças, as mais frequentes identificadas na literatura e nas respostas dos alunos foram a ansiedade, o estresse e a depressão, problemas esses que afetam o cotidiano do indivíduo, sua capacidade de trabalhar, dormir, estudar, comer e aproveitar plenamente a vida. Com a probabilidade dessas doenças assolarem os estudantes universitários, é fundamental ter-se o cuidado e atenção ao nível e intensidade com que essas doenças afetam a vida dos alunos.

Alunos esses que, em sua maioria são jovens do gênero feminino, solteiros, residentes em grande parte, na região metropolitana de São Luís, desenvolvem ou já desenvolveram atividade laboral (trabalho ou estágio). As principais dificuldades apresentadas pelos alunos ao ingressarem na universidade, foram: o medo de não conseguir aprovação no vestibular e nas disciplinas, a autocobrança, a insegurança, questões relacionadas ao próprio curso (dificuldades com as aulas, a didática dos professores, as disciplinas específicas do curso.), monografia. Todos esses problemas requerem um acompanhamento. A maioria desses alunos relatou desconhecer a existência de atendimento psicológico para estudantes na UFMA e, também nunca buscaram ajuda psicológica em outro lugar. O que demonstrou necessidade de maior divulgação desses serviços e que os próprios alunos também devem se empenhar em ler os informes existentes na página da UFMA, uma vez que há informações para a assistência estudantil e um guia do estudante.

Por fim, quando questionado sobre se consideravam que a leitura pode auxiliar no tratamento de doenças psicossomáticas, por unanimidade os alunos afirmaram que a leitura auxilia no tratamento e/ou prevenção de doenças psicossomáticas. Porém, sem descartar a importância do tratamento psicológico. Ainda assim, a maioria afirmou que não buscou ajuda psicológica nem na UFMA, nem fora dela e nunca participou de Clube de Leitura, apesar de o considerarem como entidade que pode contribuir na solução de doenças ligadas às emoções.

Em suma, ressalta-se que é salutar à universidade exercer papel ativo na prevenção e tratamento de doenças psicossomáticas em alunos, fazendo uso de clubes de leitura como parte importante desse processo, além de ofertar auxílio psicológico entre outras ações de assistência ao estudante. Torna-se pertinente que a universidade desenvolva planejamentos que visem estudar e pensar em formas de garantir auxílio aos estudantes universitários, para saberem lidar com a vida acadêmica. Refletindo sobre isso, pensou-se no elo entre leitura e clube de leitura. Poderia ser uma possível plataforma para tratar dessas questões e estar mais próximos dos alunos, trazendo uma leitura mais recreativa, visando o divertimento, lazer e prazer para o universitário.



## REFERÊNCIAS

- ALMEIDA, J. S. P. de. **A saúde mental global, a depressão, a ansiedade e os comportamentos de risco nos estudantes do ensino superior: estudo de prevalência e correlação.** 2014. Tese (Doutorado em Ciências da Vida) – especialidade em Saúde Mental, Faculdade de Ciências Médicas, Universidade Nova de Lisboa, Lisboa, 2014. Disponível em: <https://repositorio.ipcb.pt/bitstream/10400.11/2939/1/tese.pdf>. Acesso em: 3 nov. 2020.
- ALMEIDA, L.; SOARES, A.; FERREIRA, J. Transição e adaptação à Universidade: apresentação de um questionário de vivências acadêmicas (QVA). **Psicologia**, v. 16, n. 2, p. 189–208, 2000. Disponível em: <https://revista.appsicologia.org/index.php/rpsicologia/article/view/510>. Acesso em: 1º nov. 2020.
- ARANA, A. R. A.; KLEBIS, A. B. S. O. A importância do incentivo à leitura para o processo de formação do aluno. *In*: CONGRESSO NACIONAL DE EDUCAÇÃO – FORMAÇÃO DE PROFESSORES, COMPLEXIDADE E TRABALHO DOCENTE, 12., 2015, Curitiba. **Anais [...]**. Curitiba: Pontifícia Universidade Católica do Paraná (PUC), 2015. Disponível em: <https://docplayer.com.br/46607079-A-importancia-do-incentivo-a-leitura-para-o-processo-de-formacao-do-aluno.html>. Acesso em: 14 dez. 2022.
- ARAÚJO, E. V. **Comportamentos de risco em jovens universitários: consumo de substâncias psicoativas.** 2015. Dissertação (Mestrado em Psicologia da Educação) – especialidade em Contextos Comunitários, Universidade dos Açores, Ponta Delgada, 2015. Disponível em: <https://repositorio.uac.pt/bitstream/10400.3/3750/2/DissertMestradoElisabeteViveirosAraujo2016.pdf>. Acesso em: 7 nov. 2020.
- ARAÚJO, K. J. S. et al. Sofrimento mental: avaliação em uma universidade americana. **Revista Educação em Saúde**, v. 4, n. 2, p. 64-71, 2016. Disponível em: <http://periodicos.unievangelica.edu.br/index.php/educacaoemsaude/article/view/2018>. Acesso em: 14 dez. 2022.
- ARIÑO, D. O.; BARDAGI, M. P. Relação entre Fatores Acadêmicos e a Saúde Mental de Estudantes Universitários. **Psicol. Pesqui.**, Juiz de Fora-MG, v. 12, n. 3, p. 44-52, set./dez. 2018. Disponível em: <https://periodicos.ufjf.br/index.php/psicologiaempesquisa/article/view/23791>. Acesso em: 14 dez. 2022.
- BARDAGI, M. P.; HUTZ, C. S. Eventos estressores no contexto acadêmico: uma breve revisão da literatura brasileira. **Interação Psicol.**, v. 15, n. 1, p. 111-119, 2011. Disponível em: <https://revistas.ufpr.br/psicologia/article/view/17085>. Acesso em: 14 dez. 2022.
- BASÍLIO, E. Tessituras da Biblioteconomia a partir das relações de gênero (1962-2019). *In*: SIMPÓSIO NACIONAL DE HISTÓRIA, 31., 2021, Rio de Janeiro. **Anais [...]**. Rio de Janeiro: Associação Nacional de História (ANPUH), 2021. Disponível em: [https://www.snh2021.anpuh.org/resources/anais/8/snh2021/1627327107\\_ARQUIVO\\_79ee5975fd097bfea881dcdabbe3e90d.pdf](https://www.snh2021.anpuh.org/resources/anais/8/snh2021/1627327107_ARQUIVO_79ee5975fd097bfea881dcdabbe3e90d.pdf). Acesso em: 14 dez. 2022.

BARDIN, L. **Análise de conteúdo**. Edição. rev. atual. Lisboa: Edições 70, 2021.

BÍBLIA. Português. **Bíblia de Estudo NVI**. Organizador geral Kenneth Barker; coorganizador Donald Burdick et. al. São Paulo: Editora Vida, 2003.

BOLSONI-SILVA, A. T.; GUERRA, B. T. O impacto da depressão para as interações sociais de universitários. **Estudo e Pesquisas em Psicologia**, Rio de Janeiro, v. 14, n. 2, p. 429-452, 2014. Disponível em: <https://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/revispsi/article/view/12649/9823>. Acesso em: 14 dez. 2022.

BORGES, C. C; MAGALHÃES, A. S. Laços intergeracionais no contexto contemporâneo. **Estudos de Psicologia**, Rio de Janeiro, v. 16, n. 2, p. 171-177, maio/ago. 2011. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/epsic/a/YLxZNpX8N59HTcznB36KtTh/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 14 dez. 2022.

BRASIL. **Lei nº 10.741, de 1º de outubro de 2003**. Dispõe sobre o Estatuto da Pessoa Idosa e dá outras providências [compilado]. Brasília: Casa Civil, 2003. Disponível em: [http://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/LEIS/2003/L10.741compilado.htm](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/LEIS/2003/L10.741compilado.htm). Acesso em: 24 nov. 2020.

BRITO, A. L. S. et al. O desenvolvimento do transtorno de ansiedade generalizado na população no enfrentamento na pandemia da covid-19. **Revista JRG de Estudos Acadêmicos**, ano 5, v. 5, n. 9, p. 38-49, 2021. Disponível em: <http://revistajrg.com/index.php/jrg/article/view/276>. Acesso em 14 dez. 2022.

BROTTO, T. **Autoconhecimento**: como enfrentar pressões sociais e ser você mesmo. [s.l.]: Psicólogo e terapia, 2 dez. 2020. Disponível em: <https://www.psicologoeterapia.com.br/blog/como-enfrentar-pressoes-sociais-e-ser-voce-mesmo/>. Acesso em: 14 dez. 2022.

CARDOSO, L.; GALERA, S. A. F. O cuidado em saúde mental na atualidade. **Ver Esc Enferm USP**, São Paulo, v. 45, n. 3, p. 687-691, 2011. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/reusp/a/QfTCHCJQHLYQBZ7wC8wZ9sK/?lang=pt#:~:text=A%20d%20emanda%20de%20cuidado%20em,conviv%C3%Aancia%20com%20o%20adoecimento%20mental>. Acesso em: 14 dez. 2022.

CASTRO, V. R. Reflexões sobre a saúde mental do estudante universitário: estudo empírico com estudantes de uma instituição pública de ensino superior. **Revista Gestão em Foco**, n. 9, p. 380-401, 2017. Disponível em: [https://portal.unisepe.com.br/unifia/wp-content/uploads/sites/10001/2018/06/043\\_saude\\_mental.pdf](https://portal.unisepe.com.br/unifia/wp-content/uploads/sites/10001/2018/06/043_saude_mental.pdf). Acesso em: 14 dez. 2022.

CHAVES, F. L. **Resiliência psicológica de estudantes da Universidade Federal do Ceará**. 2019. Dissertação (Mestrado em Políticas Públicas e Gestão da Educação Superior) – Pró Reitoria de Pesquisa e Pós-Graduação, Universidade Federal do Ceará, Ceará, 2019. Disponível em: [https://repositorio.ufc.br/bitstream/riufc/40533/3/2019\\_dis\\_fchaves.pdf](https://repositorio.ufc.br/bitstream/riufc/40533/3/2019_dis_fchaves.pdf). Acesso em: 14 dez. 2022.

CHAVES, L. B. et al. Estresse em universitários: análise sanguínea e qualidade de vida. **Revista Brasileira de Terapias Cognitivas**, v. 12, n. 1, p. 20-26, 2016. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rbtc/v12n1/v12n1a04.pdf>. Acesso em: 14 dez. 2022.

COOKE, R.; BEWICK, B.; BAHRKHAM, M.; BRADLEY, M.; AUDIN, K. Measuring, monitoring and managing the psychological well-being of first year university students. **British Journal of Guidance & Counselling**, v. 34, n. 4, p. 505-517, 2006. Disponível em: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/03069880600942624>. Acesso em: 14 dez. 2022.

CORREIA, A. M. R; MESQUITA, A. **Novos públicos no Ensino Superior**: Desafios da sociedade do conhecimento. Lisboa: Edições Sílabo, 2011.

CURSO de Biblioteconomia. **Apresentação**. Disponível em: [https://sigaa.ufma.br/sigaa/public/curso/portal.jsf?id=85812&lc=pt\\_BR#:~:text=O%20Curso%20de%20Biblioteconomia%20da,sua%20estrutura%20pedag%C3%B3gica%20visando%20](https://sigaa.ufma.br/sigaa/public/curso/portal.jsf?id=85812&lc=pt_BR#:~:text=O%20Curso%20de%20Biblioteconomia%20da,sua%20estrutura%20pedag%C3%B3gica%20visando%20) a. Acesso em: 11 dez. 2022.

DEL PORTO, J. A. Conceito e diagnóstico. **Rev. Bras. Psiquiatr.**, São Paulo, v. 21, p. 6-11, maio 1999. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbp/a/dwLyt3cv3ZKmKMLXv75Tbxn/?lang=pt>. Acesso em: 14 dez. 2022.

DEMO, P. Ensino Superior no Século XXI: Direito de Aprender. **Reflexões**. 2006 PUCRS – Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul. Bento Gonçalves, p. 27, 2005. Disponível em: <https://silo.tips/download/ensino-superior-no-seculo-xxi-direito-de-aprender-pedro-demo>. Acesso em: 11 dez. 2022.

DIAS, A. C. G. et al. Dificuldades percebidas na transição para a universidade. **Revista Brasileira de Orientação Profissional**, v. 20, n. 1, p. 19-30, jan./jun. 2019. Disponível em: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1679-33902019000100003](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1679-33902019000100003). Acesso em: 14 dez. 2022.

DICIONÁRIO BRASILEIRO DE LÍNGUA PORTUGUESA. Leitura. **Michaelis**. Disponível em: <https://michaelis.uol.com.br/moderno-portugues/busca/portugues-brasileiro/leitura/>. Acesso em: 14 abril 2022.

FERNANDES, M. A. et al. Prevalência de sintomas ansiosos e depressivos em universitários de uma instituição pública. **Rev Bras Enferm** [Internet], v. 71, n. 5, p. 2298-2304, 2018. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/reben/a/JwkL4F3S5DQGkmvx5ZP7cYQ/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em 14 dez. 2022.

FERREIRA, M. M. O profissional da informação no mundo do trabalho e as relações de gênero. **Transinformação**, Campinas-SP, v. 15, n. 2, p. 189-201, maio/ago. 2003. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/tinf/a/b8fgrXCGZw83LwtjrL3LbcG/?lang=pt>. Acesso em: 14 dez. 2022.

FÓRUM NACIONAL DE PRÓ-REITORES DE ASSUNTOS COMUNITÁRIOS E ESTUDANTIS. V **Pesquisa Nacional de Perfil Socioeconômico e Cultural dos (as) Graduandos (as) das IFES – 2018**. Brasília: ANDIFES, 2019. Disponível em: <https://www.andifes.org.br/?p=79639>. Acesso em: 14 dez. 2022.

GALLIAN, D. **A leitura como remédio: os clássicos e a saúde da alma**. 1 ed. São Paulo: Martin Claret, 2017.

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 5. ed. São Paulo: Atlas, 2010.

GOMES, R. Análise e interpretação de dados de pesquisa qualitativa. In: MINAYO, M. C. S. (org.). **Pesquisa social: teoria, método e criatividade**. Petrópolis: Vozes, 2013. Cap. 4.

GONÇAVES, H. A. **Manual de metodologia da pesquisa científica**. São Paulo: Avercamp, 2005.

INFOPÉDIA. Resiliência. **Dicionários Porto Editora**. Disponível em: <https://www.infopedia.pt/dicionarios/lingua-portuguesa/resili%C3%Aancia>. Acesso em 8 dez. 2022.

INFOPÉDIA. Transição. **Dicionários Porto Editora**. Disponível em: <https://www.infopedia.pt/dicionarios/lingua-portuguesa/transi%C3%A7%C3%A3o>. Acesso em: 28 out. 2020.

KRUG, F. S. A importância da leitura na formação do leitor. **Revista de Educação do IDEAU**, Uruguai, v. 10, n. 22, p. 1-13, jul./dez. 2015. Disponível em: [https://www.getulio.ideau.com.br/wp-content/files\\_mf/b80cee602abb950b63a6d6c5cb43df40277\\_1.pdf](https://www.getulio.ideau.com.br/wp-content/files_mf/b80cee602abb950b63a6d6c5cb43df40277_1.pdf). Acesso em: 14 dez. 2022.

LACERDA, A. N. **Indícios de estresse, ansiedade e depressão em estudantes universitários**. 2015. Monografia (Licenciatura em Pedagogia) – Faculdade de Educação, Universidade de Brasília, Brasília, 2015. Disponível em: <https://bdm.unb.br/handle/10483/12965>. Acesso em: 14 dez. 2022.

LANTYER, A. S. et al. Ansiedade e Qualidade de Vida entre Estudantes Universitários Ingressantes: Avaliação e Intervenção. **Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva**, São Paulo, v. 18, n. 2, p. 4-19, 2016. Disponível em: <https://rbtcc.webhostusp.sti.usp.br/index.php/RBTCC/article/view/880>. Acesso em: 14 dez. 2022.

LIMA, A. C. B. F.; VASCONCELLOS, P. C. Projeto Clube Da Leitura JTA: gostar de livros envolve hábito e incentivo. In: SEMINÁRIO ESTADUAL DA FORMAÇÃO CONTINUADA DE PROFESSORES – INTINERÁRIOS FORMATIVOS E SEMINÁRIOS DOCENTES, 2., 2019, Ceará. **Anais [...]**. Ceará: Secretaria da Educação do Estado do Ceará (SEDUC), 2019. Disponível em: <https://www.ced.seduc.ce.gov.br/wp-content/uploads/sites/82/2020/01/49-PROJETO-CLUBE-DA-LEITURA-JTA.pdf>. Acesso em: 14 dez. 2022.

MARCOS, V. P. **Saúde mental de internautas universitários**. 2011. Dissertação (Mestrado em Psicologia da Saúde) – Faculdade da Saúde, Universidade Metodista de São Paulo, São

Paulo, 2011. 71f. Disponível em: <http://tede.metodista.br/jspui/handle/tede/1459>. Acesso em: 14 dez. 2022.

MEDEIROS, P. P.; BITTENCOURT, F. O. Fatores associados à ansiedade em estudantes de uma faculdade particular. **Id on Line Rev. Psic**, Edição eletrônica, v. 10, n. 33, p. 43-55, jan. 2017. Disponível em: [https://www.researchgate.net/publication/311783273\\_Fatores\\_Associados\\_a\\_Ansiedade\\_em\\_Estudantes\\_de\\_uma\\_Faculdade\\_Particular](https://www.researchgate.net/publication/311783273_Fatores_Associados_a_Ansiedade_em_Estudantes_de_uma_Faculdade_Particular). Acesso em: 14 dez. 2022.

MENDONÇA, J. L. de. Breve história da psicossomática: da pré-história à era romântica. **Rev. Med. Minas Gerais**, Minas Gerais, v. 15, n. 2, p. 119-125, 2005. Disponível em: <http://www.rmmg.org/artigo/detalhes/1444#:~:text=REA%C3%87%C3%83O%20ROM%C3%82NTICA&text=O%20homem%20e%20seu%20mundo,podem%20corrigir%20disfun%C3%A7%C3%B5es%20no%20c%C3%A9rebro>. Acesso em: 14 dez. 2022.

MEURER, A. M. Estilos de aprendizagem e rendimento acadêmico na universidade. **Revista Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación (REICE)**, v. 16, n. 4, p. 23-43, 2018. Disponível em: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6665945>. Acesso em: 14 dez. 2022.

MINAYO, M. C. S. Trabalho de campo: contexto de observação, interação e descoberta. In: MINAYO, M. C. S. (org.). **Pesquisa social: teoria, método e criatividade**. Petrópolis: Vozes, 2013. Cap. 3.

NOGUEIRA, M. J. C. **Saúde mental em estudantes do ensino superior: fatores protetores e fatores de vulnerabilidade**. 2017. Tese (Doutorado em Enfermagem) – Escola Superior de Enfermagem, Universidade de Lisboa, Lisboa, 2017. Disponível em: [https://repositorio.ul.pt/bitstream/10451/28877/1/ulsd730773\\_td\\_Maria\\_Nogueira.pdf](https://repositorio.ul.pt/bitstream/10451/28877/1/ulsd730773_td_Maria_Nogueira.pdf). Acesso em: 1º nov. 2020.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). **PNAD contínua: número de idosos cresce 18% em 5 anos e ultrapassa 30 milhões em 2017**. [S.l.]: Agência IBGE notícias, 2018. Disponível em <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/20980-numero-de-idosos-cresce-18-em-5-anos-e-ultrapassa-30-milhoes-em-2017>. Acesso em: 30 out. 2019.

OLIVEIRA, C. I. C. et al. O livro e a leitura no espaço da performance: o caso de o Clube de Leitura de Jane Austen. **Anuário de Literatura**, v. 17, n. 1, p. 59-76, 2012. Disponível em: [https://www.academia.edu/44615712/O\\_LIVRO\\_E\\_A\\_LEITURA\\_NO\\_ESPA%C3%87O\\_DA\\_PERFORMANCE\\_O\\_CASO\\_DE\\_O\\_CLUBE\\_DE\\_LEITURA\\_DE\\_JANE\\_AUSTEN](https://www.academia.edu/44615712/O_LIVRO_E_A_LEITURA_NO_ESPA%C3%87O_DA_PERFORMANCE_O_CASO_DE_O_CLUBE_DE_LEITURA_DE_JANE_AUSTEN). Acesso em: 14 dez. 2022.

OLIVEIRA, H. F. R. et al. Estresse e qualidade de vida de estudantes universitários. **Revista CPAQV**, v. 7, n. 2, p. 1-8, 2015. Disponível em: <http://www.cpaqv.org/revista/CPAQV/ojs-2.3.7/index.php?journal=CPAQV&page=article&op=view&path%5B%5D=77>. Acesso em: 14 dez. 2022.

OLIVEIRA, L. L. et al. A presença do idoso no ensino superior brasileiro e os rumos dos modelos de ensino-aprendizagem. **Revista Perspectivas do Desenvolvimento: um enfoque**

**multidimensional**, v. 4, n. 5, p. 1-20, ago. 2016. Disponível em:  
<https://periodicos.unb.br/index.php/perspectivasdodesenvolvimento/article/view/18847>.  
 Acesso em: 28 out. 2020.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DE SAÚDE. **Depressão**. [s.l.]: OPAS, [s.d.].  
 Disponível em: <https://www.paho.org/pt/topicos/depressao>. Acesso em: 14 dez. 2022.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Guia de estudos: saúde mental**. Belo Horizonte: Fundação Torino, 2018. Disponível em: <http://biblioteca.cofen.gov.br/wp-content/uploads/2019/01/Guia-de-Estudos-OMS-Sa%C3%BAde-Mental.pdf>. Acesso em: 13 dez. 2022.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Relatório Mundial da Saúde: saúde mental: nova concepção, nova esperança**. 1 ed. Lisboa: Ministério da Saúde, abril 2002. 207 p.  
 Disponível em:  
[https://www.nescon.medicina.ufmg.br/biblioteca/registro/Saude\\_mental\\_\\_nova\\_concepcao\\_\\_nova\\_esperanca/47](https://www.nescon.medicina.ufmg.br/biblioteca/registro/Saude_mental__nova_concepcao__nova_esperanca/47). Acesso em: 14 dez. 2022.

PAULO, D. F. L.; SILVA, A. K. A. Do ler ao fazer: práticas de leitura dos discentes do Curso de graduação de Biblioteconomia/UFPB. **Biblionline**, João Pessoa, v. 3, n. 1, 2007.  
 Disponível em: <https://periodicos.ufpb.br/ojs2/index.php/biblio/article/view/1491>. Acesso em: 14 dez. 2022.

PENA, A. S.; CRIVELLARI, H. M. T. Mercado de trabalho dos bibliotecários, arquivistas e museólogos. **Informação em Pauta**, v. 6, n. especial, p. 126-140, 2021. Disponível em:  
<https://brapci.inf.br/index.php/res/v/160161>. Acesso em: 14 dez. 2022.

PINHEIRO, R. S. A. **Impactos do estresse da vida acadêmicas nos estudantes de Enfermagem**. 2018. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharel em Enfermagem) – Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, Universidade Federal do maranhão, São Luís, 2018.  
 Disponível em:  
<https://monografias.ufma.br/jspui/bitstream/123456789/2526/1/RaquelStefaniAndradePinheiro.pdf>. Acesso em 14 dez. 2022.

PINHO, A. P. M. A transição do ensino médio para a universidade: um estudo qualitativo sobre os fatores que influenciam este processo e suas possíveis consequências comportamentais. **Revista de Psicologia**, Fortaleza, v. 6, n. 1, p. 33-47, jan./jun. 2015.  
 Disponível em: <https://repositorio.ufc.br/handle/riufc/17935>. Acesso em: 14 dez. 2022.

PIRES, E. A. N. A importância do hábito da leitura na universidade. **Revista ACB: Biblioteconomia**, Florianópolis, v. 17, n. 2, p. 365-381, jul./dez. 2012. Disponível em:  
<https://revista.acbsc.org.br/racb/article/viewFile/846/pdf>. Acesso em: 14 dez. 2022.

PIRES, H. A. C. **Relações de gênero e a profissão bibliotecária na contemporaneidade: panorama nacional e os motivos da entrada masculina em curso majoritariamente feminino**. 2016. Dissertação (Pós-graduação em Ciência da Informação) – Escola de Ciência da Informação, Universidade Federal de Minas, Belo Horizonte, 2016. Disponível em:  
<https://repositorio.ufmg.br/handle/1843/BUBD-AE6MYV>. Acesso em: 14 dez. 2022.

PROJETO PEDAGÓGICO DO CURSO DE BIBLIOTECONOMIA/UFMA. São Luís, 2007. Disponível em: [https://sigaa.ufma.br/sigaa/public/curso/documentos\\_curso.jsf?lc=pt\\_BR&id=85812&idTipo=8](https://sigaa.ufma.br/sigaa/public/curso/documentos_curso.jsf?lc=pt_BR&id=85812&idTipo=8). Acesso em: 13 dez. 2022.

QUINTAS, H. et al. Estudantes adultos no Ensino Superior: O que os motiva e o que os desafia no regresso à vida académica. **Revista Portuguesa de Educação**, Portugal, v. 27, n. 2, p. 33-56, 2014. Disponível em: <https://revistas.rcaap.pt/rpe/article/view/6245>. Acesso em: 5 nov. 2020.

RIBEIRO, V. T. **As dificuldades do aluno-trabalhador no ensino superior noturno**. 2011. Monografia (Graduação em Pedagogia) – Centro de Ciências Humanas e Sociais, Universidade estadual do Rio de Janeiro (UNIRIO), Rio de Janeiro, 2011. Disponível em: <http://www2.unirio.br/unirio/cchs/educacao/graduacao/pedagogia-presencial/VivianeTeixeiraRibeiro.PDF>. Acesso em: 14 dez. 2022.

SANTOS, A. A. A. et al. A relação entre vida académica e a motivação para aprender em universitários. **Revista Semestral da Associação Brasileira de Psicologia Escolar e Educacional**, São Paulo, v. 15, n. 2, p. 283-290, jul/dez. 2011. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pee/a/ZZmLJSHzQ8nW9zyDSRLmhmr/?lang=pt#:~:text=Assim%2C%20o%20ambiente%20universit%C3%A1rio%20favorece,para%20a%20motiva%C3%A7%C3%A3o%20dos%20alunos>. Acesso em: 14 dez. 2022.

SANTOS, M. L. R. R. **Saúde mental e comportamentos de risco em estudantes universitários**. 2011. Tese (Doutorado em Psicologia) – Departamento de Educação, Universidade de Aveiro, Aveiro, 2011. Disponível em: <https://core.ac.uk/download/pdf/15567414.pdf>. Acesso em: 28 out. 2020.

SANTOS, R. M. **Perfil da ansiedade em estudantes universitários de cursos da área da saúde**. 2014. Dissertação (Mestrado em Saúde Pública) – Universidade Estadual da Paraíba, Campina Grande-PB, 2014. Disponível em: <http://tede.bc.uepb.edu.br/jspui/bitstream/tede/2269/2/PDF%20-%20R%C3%B4mula%20Moreira%20dos%20Santos.pdf>. Acesso em 14 dez. 2022.

SCHMITZ-BOCCIA, A. Clubes de leitura: a construção de sentidos em situações de leitura colaborativa. **Revista Acadêmica de Educação do ISE Vera Cruz**, São Paulo, v. 2, n. 1, p. 97-113, 2012. Disponível em: <http://site.veracruz.edu.br:8087/instituto/revistaveras/index.php/revistaveras/article/view/81>. Acesso em: 14 dez. 2022.

SILVA, N. M. **Sucesso e insucesso na educação superior**: as representações sociais de estudantes do Centro Acadêmico do Agreste/UFPE. Recife: Ed. Universitária da UFPE, 2012. Disponível em: <https://editora.ufpe.br/books/catalog/download/287/313/933?inline=1>. Acesso em: 04 jan. 2023.

SILVA, T. A. C. **A ansiedade em estudantes universitários**: uma revisão bibliográfica à luz da psicologia. 2019. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharel em Psicologia) – Curso de Graduação em Psicologia, Faculdade Leão Sampaio, Juazeiro do Norte-CE, 2019. Disponível em:

<https://unileao.edu.br/repositoriobibli/tcc/THIALA%20ALVES%20DA%20COSTA%20SILVA.pdf>. Acesso em: 14 dez. 2022.

SOARES, A. B.; MARTINS, J. S. R. Ansiedade dos estudantes diante da expectativa do exame vestibular. **Paideia**, v. 20, n. 45, p. 57-62, jan./abr. 2010. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/paideia/a/jK7Q94vZh6b6PVxLpnwvRD/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 14 dez. 2022.

SOUZA, D. C. **Condições emocionais de estudantes universitários**: estresse, depressão, ansiedade, solidão e suporte social. 2017. Dissertação (Mestrado em Psicologia e Saúde) – Programa de Pós-graduação em Psicologia, Universidade Federal do Triângulo Mineiro, Uberaba-MG, 2017. Disponível em: <http://btdt.ufm.edu.br/handle/tede/507>. Acesso em: 14 dez. 2022.

TAVARES, D. E. **A presença do aluno idoso no currículo da universidade contemporânea**: uma leitura interdisciplinar. 2008. Tese (Doutorado em Educação: Currículo) – Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, São Paulo, 2008. 284 p. Disponível em: <https://tede2.pucsp.br/handle/handle/10050>. Acesso em: 14 dez. 2022.

TORQUATO, J. A. et al. Avaliação do estresse em estudantes universitários. **Revista Científica Internacional**, ano 3, n. 14, p. 140-154, jul./ago. 2010. Disponível em: [https://www.researchgate.net/publication/277753042\\_AVALIACAO\\_DO\\_ESTRESSE\\_EM\\_ESTUDANTES\\_UNIVERSITARIOS](https://www.researchgate.net/publication/277753042_AVALIACAO_DO_ESTRESSE_EM_ESTUDANTES_UNIVERSITARIOS). Acesso em: 14 dez. 2022.

TRIGUEIRO, E. S. O. Saúde mental em estudantes universitários: elementos para o debate. **Revista Interfaces**, v. 9, n. 1, p. 871-881, 2021. Disponível em: <https://interfaces.unileao.edu.br/index.php/revista-interfaces/article/view/866>. Acesso em 14 dez. 2022.

UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO. **Portal das Profissões**: nossos Centros Acadêmicos: a universidade mais perto de você. Maranhão, [s. d.]. Disponível em: <https://portalpadrao.ufma.br/profissoes/nossos-centros-academicos#:~:text=O%20c%C3%A2mpus%20de%20Imperatriz%2C%20chamado,Alimentos%20e%20Medicina%20e%20Pedagogia>. Acesso em: 11 dez 2022.

VEGA, M. S. R. G. et al. A pressão nos alunos pré-universitários: uma abordagem psicopedagógica. *In*: CONGRESSO INTERNACIONAL DE EDUCAÇÃO INCLUSIVA, 3., 2018, Campina Grande. **Anais** [...]. Campina Grande: CINTEDI, 2018. Disponível em: [https://editorarealize.com.br/editora/anais/cintedi/2018/TRABALHO\\_EV110\\_MD1\\_SA27\\_ID2252\\_21072018015228.pdf](https://editorarealize.com.br/editora/anais/cintedi/2018/TRABALHO_EV110_MD1_SA27_ID2252_21072018015228.pdf). Acesso em: 14 dez. 2022.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Depression and other Common mental disorders**: global health estimates. [s.l.]: WHO, 2017. Disponível em: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/254610>. Acesso em: 14 dez. 2022.



## APÊNDICE A – QUESTIONÁRIO APLICADO AOS ALUNOS DO CURSO DE BIBLIOTECONOMIA DA UFMA

Caro/a aluno/a,

Você está sendo convidado/a à responder este questionário referente à pesquisa intitulada “Saúde Mental no Ensino Superior e clube de leitura: um olhar para os estudantes do Curso de Biblioteconomia da UFMA”, de autoria da aluna Camilla do Socorro de Oliveira Silva Reis, matrícula 2014054965, para a elaboração do Trabalho de Conclusão de Curso de Biblioteconomia, sob a orientação da Profa. Dra. Silvana Maria de Jesus Vetter. O objetivo é investigar os aspectos que influenciam na saúde mental e comportamento dos estudantes de Biblioteconomia da UFMA, no processo de entrada, permanência e saída do Ensino Superior, e enfatizar a criação e/ou participação em clubes de leitura como ação relevante para a prevenção e tratamento de doenças psicossomáticas nesse público. Sua identidade será mantida em anonimato e os dados serão utilizados somente para fins acadêmicos. Desde já agradecemos a sua colaboração e participação!

### **BLOCO 1 – INGRESSO NA UNIVERSIDADE**

- 1) Você sentiu algum tipo de pressão ou desconforto no período de preparação para ingressar na universidade? Descreva.

---

---

---

- 2) Em que ano você ingressou na universidade? Está cursando qual período?

---

- 3) Quais são as suas principais dificuldades no Curso de Biblioteconomia?

---

---

---

### **BLOCO 2 - VIDA ACADÊMICA E PROBLEMAS PSICOLÓGICOS LIGADOS ÀS EMOÇÕES**

- 4) Você já vivenciou algum tipo de problema psicológico ligado às emoções, durante a sua vida acadêmica?

( ) Sim – Em qual momento da sua vida acadêmica? \_\_\_\_\_

( ) Não

- 5) Nas opções a seguir, marque com um X os problemas psicossomáticos que você já vivenciou ou está vivenciando em sua vida acadêmica (pode marcar mais de uma opção):
- ( ) Estresse
  - ( ) Ansiedade
  - ( ) Depressão
  - ( ) Síndrome do Pânico
  - ( ) Agorafobia
  - ( ) Transtorno de Ansiedade Generalizada
  - ( ) Fobia Social
  - ( ) Transtorno de Estresse Pós-traumático
  - ( ) Transtorno Obsessivo Compulsivo
  - ( ) Outros – Descreva \_\_\_\_\_
- 6) Você já recorreu ao serviço de atendimento psicológico da UFMA?
- ( ) Sim – Comente sobre a sua experiência: \_\_\_\_\_
  - ( ) Não – Por quê? \_\_\_\_\_

### **BLOCO 3 – RELAÇÃO CLUBE DE LEITURA X SOLUÇÃO DE PROBLEMAS PSICOSSOMÁTICOS**

- 7) Na sua opinião, a leitura pode contribuir no tratamento e/ou prevenção de problemas psicológicos ligado às emoções? Comente sua resposta.
- ( ) Sim
  - ( ) Não
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- 8) Você participa ou já participou de clube de leitura?
- ( ) Sim – Como essa experiência influenciou na sua vida acadêmica e pessoal?
  - ( ) Não – Por quê? \_\_\_\_\_

9) Você considera o clube de leitura uma entidade importante para auxiliar na prevenção e tratamento de problemas de ordem psicoemocional dos alunos universitários?

Justifique sua resposta.

Sim

Não

---

---

#### **BLOCO 4 – PERFIL DO RESPONDENTE**

10) Como você categoriza a sua identidade de gênero:

Feminino

Masculino

Outros.

11) Qual é sua idade?

---

12) Em qual bairro você mora?

---

13) Qual o seu estado civil?

Solteiro (a)

Casado (a)

Divorciado (a)

Viúvo (a)

Separado (a)

14) Você trabalha, ou faz estágio?

Sim - Especifique: \_\_\_\_\_  Não

## APÊNDICE B – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO APLICADO AOS ALUNOS DO CURSO DE BIBLIOTECONOMIA DA UFMA

Você está sendo convidado(a) para participar, como voluntário(a), da pesquisa intitulada **“Saúde mental no Ensino Superior: análise sobre prevenção e/ou tratamento de doenças psicossomáticas em estudantes de Biblioteconomia”**, conduzida por Camilla do Socorro de Oliveira Silva Reis, aluna do Curso de Biblioteconomia da Universidade Federal do Maranhão (UFMA), orientada pela Professora Dra. Silvana Maria de Jesus Vetter, tendo em vista a elaboração de trabalho de conclusão do Curso de Biblioteconomia/UFMA. O objetivo geral investigar os aspectos que influenciam na saúde mental e no comportamento dos estudantes do Curso de Biblioteconomia da Universidade Federal do Maranhão (UFMA), no processo de entrada, permanência e saída do Ensino Superior, e enfatizar a participação em clubes de leitura como ação relevante para a prevenção e tratamento de doenças psicossomáticas nesse público.

Os objetivos específicos são: caracterizar o processo de transição e familiaridade do estudante com o ensino superior; identificar na literatura as doenças psicossomáticas mais comuns em estudantes universitários e aspectos comportamentais desses estudantes, que contribuem para o desenvolvimento dessas doenças; demonstrar o papel da universidade na prevenção e tratamento dessas doenças psicossomáticas em alunos, e a importância da sua relação com clubes de leitura para maior eficiência nesse processo; identificar junto aos alunos do Curso de Biblioteconomia da UFMA a presença de doença psicossomática (depressão, ansiedade e estresse) em algum momento de sua vida acadêmica.

Além de pesquisa bibliográfica, neste estudo faremos pesquisa de campo que envolverá aplicação de questionário junto aos alunos do Curso de Biblioteconomia da UFMA. Você está sendo convidado(a) para participar desta pesquisa, por cumprir os critérios referentes ao grupo de alunos de Biblioteconomia. Sua participação não é obrigatória. A qualquer momento, você poderá desistir de participar e retirar seu consentimento sem sofrer penalidades e/ou prejuízos. Você não terá despesas para participar e não receberá nenhuma remuneração. Caso haja qualquer despesa adicional, esta será custeada pela pesquisa.

A sua participação nesta pesquisa consistirá em responder às perguntas do questionário que será aplicado através da Plataforma *Google Forms*. Caso considere que alguma pergunta lhe cause constrangimento, poderá não respondê-la. Nossa intenção, é obter respostas que nos levem a identificar os aspectos que influenciam na saúde mental e comportamento dos estudantes de Biblioteconomia da UFMA, no processo de entrada, permanência e saída do Ensino Superior.

Como todo estudo envolvendo seres humanos, esta pesquisa não está isenta de riscos. Em pesquisa desta natureza, por exemplo, pode haver o risco do uso indevido de informações, causando danos à imagem de uma pessoa, grupo ou instituição. Asseguramos a você que, nesta pesquisa, seguiremos todos os procedimentos necessários para a manutenção da ética, garantindo-lhe o anonimato de sua identidade; o respeito à sua honra e privacidade; o direito de desistência à participação, ou de não responder às perguntas que lhes tragam algum constrangimento, sem sofrer quaisquer penalidades e/ou prejuízos; o acesso aos dados parciais da pesquisa, em cada etapa do estudo; que os dados obtidos serão usados somente para os fins aos quais esta pesquisa se destina. Tais ações da pesquisadora tornarão praticamente nulos os riscos para os participantes desta pesquisa. Caso esses direitos sejam violados, você poderá recorrer às instâncias da lei para as devidas providências.

Quanto aos benefícios, nesta pesquisa não há benefícios diretos para os participantes, por tratar-se de um estudo exploratório, visando a elaboração de um trabalho de conclusão de curso. Contudo, a contribuição científica e social está em apresentar um olhar para a saúde mental dos discentes do Curso de Biblioteconomia/UFMA, observando os seus comportamentos, bem como, os aspectos que influenciam diretamente no seu processo de entrada, permanência e saída da universidade. Da mesma forma, enfatizar seu envolvimento em clubes de leitura, como ação significativa para a prevenção e tratamento de doenças psicossomáticas dos discentes de Biblioteconomia/UFMA.

Os dados obtidos por meio do questionário serão divulgados sem que a sua identidade seja revelada, como forma de assegurar o sigilo de sua participação. A identidade e imagem do grupo e da instituição que você frequenta também serão preservadas. Em qualquer etapa do estudo, você poderá entrar em contato com a pesquisadora através dos contatos (98) 98599-2900. E, pelo *email*: [reiscamilla26@gmail.com](mailto:reiscamilla26@gmail.com).

Caso tenha alguma consideração ou dúvida sobre a ética da pesquisa, entre em contato com o Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) da Universidade Federal do Maranhão, Av. dos Portugueses, s/n, Campus Universitário do Bacanga, Prédio do CEB-Velho, São Luís-MA, pelo telefone (98) 3272-8708, ou por *email*: [cepufma@ufma.br](mailto:cepufma@ufma.br)

CONSENTIMENTO:

Eu \_\_\_\_\_ fui  
suficientemente informado(a) a respeito do que a pesquisadora quer fazer nesta pesquisa. Li as informações descritas neste documento e discuti com a pesquisadora *Camilla do Socorro de Oliveira Silva Reis*, sobre a minha decisão de participar neste estudo. Ficaram claros para mim

quais são os propósitos do estudo, os procedimentos a serem realizados, seus riscos, garantias de confidencialidade e de esclarecimentos permanentes. Ficou claro também que minha participação é isenta de despesas. Concordo voluntariamente em participar deste estudo e poderei retirar o meu consentimento em qualquer etapa, sem penalidades ou prejuízos. Eu receberei uma via deste Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e a outra ficará com a pesquisadora. Além disso, estou ciente de que eu e a pesquisadora responsável deveremos rubricar todas as folhas desse TCLE e assinar na última folha.

Assinatura do(a) Participante: \_\_\_\_\_

Local: \_\_\_\_\_ Data: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

Nome da Pesquisadora Responsável: Camilla do Socorro de Oliveira Silva Reis

Assinatura da Pesquisadora Responsável: \_\_\_\_\_

Local: \_\_\_\_\_ Data: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_