



UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO
CENTRO DE CIÊNCIAS HUMANAS
CURSO DE PSICOLOGIA

RONALDO FELLIPE OLIVEIRA DO NASCIMENTO

Os impactos da rotina acadêmica na saúde mental dos universitários

São Luís
2022

RONALDO FELLIPE OLIVEIRA DO NASCIMENTO

Os impactos da rotina acadêmica na saúde mental dos universitários

Artigo apresentada ao Curso de Psicologia da Universidade Federal do Maranhão – UFMA como requisito para a obtenção do grau de Bacharel em Psicologia.

São Luís
2022

FICHA CATALOGRÁFICA

Nascimento, Ronaldo Fellipe Oliveira do.
Os impactos da rotina acadêmica na saúde mental dos universitários / Ronaldo Fellipe Oliveira do Nascimento. - 2022.
32 f.
Orientador(a): Wanderlea Nazaré Bandeira Ferreira.
Curso de Psicologia, Universidade Federal do Maranhão, São Luís, 2022.
1. Ensino Remoto. 2. Rotina acadêmica. 3. Saúde mental. I. Bandeira Ferreira, Wanderlea Nazaré. II. Título.

RONALDO FELLIPE OLIVEIRA DO NASCIMENTO**Os impactos da rotina acadêmica na saúde mental dos universitários**

Artigo apresentada ao Curso de Psicologia da Universidade Federal do Maranhão – UFMA como requisito para a obtenção do grau de Bacharel em Psicologia.

Aprovado em: _____

BANCA EXAMINADORA

Prof.^a M^a. Wanderlea Nazaré Bandeira Ferreira (Orientadora)
Universidade Federal do Maranhão

Prof.^a Dr.^a. Rosane de Sousa Miranda (Examinadora)
Universidade Federal do Maranhão

Prof.^a Dr.^a Denise Bessa Léda (Examinadora)
Universidade Federal do Maranhão

Prof.^a Dr.^a Rosana Mendes Éleres De Figueiredo (Suplente)
Universidade Federal do Maranhão

AGRADECIMENTOS

Chegar até aqui não foi fácil. Diversas dificuldades apareceram nessa jornada que tive para concluir este curso de Psicologia. Pensando nisso, não posso dizer que cheguei até aqui sozinho, primeiramente agradeço a Deus por cuidar de mim e por dar-me forças nessa trajetória da vida.

Além d'Ele, tive o apoio incondicional da minha família que me permitiu realizar o meu sonho de fazer o curso de Psicologia, de modo que pudesse me dedicar exclusivamente para ele, mesmo tendo uma graduação completa em Administração.

Agradeço a todas as pessoas com as quais trabalhei no Movimento Empresa Júnior, pois graças às trocas que tive com elas, me tornei um profissional mais comprometido com as problemáticas sociais do nosso país.

Dentro do curso de Psicologia não poderia faltar os professores que, para além das disciplinas, pude aprender com a convivência diária nas reuniões de Departamento/Colegiado, assim como nas atividades complementares que eu fiz parte, especialmente a Amostra do Estágio Básico, Semana de Psicologia, Centro Acadêmico de Psicologia – CAPSI, Liga Acadêmica de Psicologia e Saúde – LAPS e Plantão Psicológico Centrado na Pessoa. Nesses espaços aprendi bastante sobre a atuação ético-política da profissão.

Quanto aos desafios da jornada acadêmica, não poderia me esquecer de agradecer ao apoio e acolhimento dos colegas que convivi nesses projetos, assim como, no espaço do CAPSI e nos corredores do CCH. Eles (as) foram importantes para que eu pudesse amadurecer e ver com outros olhos as dificuldades da vivência acadêmica.

Por fim, não menos importante, gostaria de agradecer a parceria da minha orientadora profa. Wanderlea Nazaré Bandeira Ferreira que, assim como os colegas de trabalho e o orientador da LAPS, prof. Carlos Antônio, me ajudaram a desenvolver e a finalizar este artigo que foi fruto de um projeto de extensão dessa Liga.

Resumo

Com base no estudo desenvolvido por uma Liga Acadêmica, este trabalho tem como objetivo analisar a percepção de estudantes do curso de Psicologia acerca da influência da rotina acadêmica na saúde mental, considerando o ensino remoto. Trata-se de um estudo descritivo-exploratório, sendo analisadas as respostas de 25 participantes por meio da análise de conteúdo de Bardin. Desse modo, constatou-se que os estudantes percebem a influência da rotina acadêmica na saúde mental, destacando-se a sobrecarga de atividades curriculares e extracurriculares. Além disso, os estudantes também relataram dificuldade de acompanhar as aulas devido às condições ambientais, bem como, a desmotivação para os estudos. Para lidar com os desafios da rotina acadêmica, alguns estudantes elencaram ações que interferem diretamente nos aspectos que trazem sofrimento psíquico. Contudo, outra parte dos pesquisados não consegue agir sobre os fatores que causam sofrimento psíquico.

Palavras-chave: Saúde mental; Rotina acadêmica; Ensino Remoto.

Abstract

Based on the study developed by an Academic League, this work aims to analyze the perception of students of the Psychology course about the influence of the academic routine on mental health, considering remote teaching. This is a descriptive-exploratory study, analyzing the responses of 25 participants using Bardin's content analysis. Thus, it was found that students perceive the influence of academic routine on mental health, highlighting the overload of curricular and extracurricular activities. In addition, students also reported difficulty in following classes due to environmental conditions, as well as lack of motivation to study. To deal with the challenges of the academic routine, some students listed actions that directly interfere with the aspects that bring psychological distress. However, another part of those surveyed cannot act on the factors that cause psychological distress.

Keywords: Mental health; Academic routine; Remote Learning.

Resumen

Con base en el estudio desarrollado por una Liga Académica, este trabajo tiene como objetivo analizar la percepción de los estudiantes de la carrera de Psicología sobre la influencia de la rutina académica en la salud mental, considerando la enseñanza a distancia. Se trata de un estudio descriptivo-exploratorio, analizando las respuestas de 25 participantes mediante el análisis de contenido de Bardin. Así, se constató que los estudiantes perciben la influencia de la rutina académica en la salud mental, destacando la sobrecarga de actividades curriculares y extracurriculares. Además, los estudiantes también reportaron dificultad para seguir las clases debido a las condiciones ambientales, así como falta de motivación para estudiar. Para enfrentar los desafíos de la rutina académica, algunos estudiantes enumeraron acciones que interfieren directamente en los aspectos que traen malestar psicológico. Sin embargo, otra parte de los encuestados no puede actuar sobre los factores que provocan malestar psíquico.

Palabras llave: Salud mental; Rutina académica; Aprendizaje remoto.

SUMÁRIO

1	Introdução	8
2	A Universidade e a assistência estudantil	10
3	Saúde mental	12
4	A universidade e a rotina acadêmica	13
4.1	Adoecimento psíquico na Universidade	14
5	Metodologia.....	16
6	Análise de resultados e discussão.....	17
	Considerações finais	23
	Referências	24
	Anexo A – Diretrizes para autores.....	27

Este Trabalho de Conclusão de Curso foi apresentado em formato de artigo, sendo submetido ao periódico Revista Psicologia Ciência e Profissão, conteúdo, cedidos à revista, o manuscrito foi propositalmente omitido. Maiores informações sobre a restrição do acesso ou sobre o trabalho podem ser obtidas escrevendo para o Ronaldo.olliveira@hotmail.com ou wanderlea.ferreira@ufma.br.

Referências

- Albuquerque, C. S., Silva, A. A., & Matos, R. A. (2020). Crise brasileira, educação superior e sofrimento psíquico: sintomas mórbidos de um tempo da desesperança. *Conexões - Ciência e Tecnologia*, 14(1), 7. <http://dx.doi.org/10.21439/conexoes.v14i1.1815>
- Almeida, L. S. (2007). Transição, Adaptação Acadêmica E Xito Escolar No Ensino Superior. *Revista galego-portuguesa de psicología e educación*, 15(2), 203-215.
- Alves, A. A. M., & Rodrigues, N. F. R. (2010). Determinantes sociais e económicos da Saúde Mental. *Revista Portuguesa de Saúde Pública*, 28(2), 127-131. [http://dx.doi.org/10.1016/s0870-9025\(10\)70003-1](http://dx.doi.org/10.1016/s0870-9025(10)70003-1)
- Alves, E. S., & Francisco, A. L. (2009). Ação psicológica em saúde mental: uma abordagem psicossocial. *Psicologia: ciência e profissão*, 29(4), 768-779.
- Andrade, A. M. J., & Teixeira, M. A. P. (2017). Áreas da política de assistência estudantil: relação com desempenho acadêmico, permanência e desenvolvimento psicossocial de universitários. *Avaliação: Revista da Avaliação da Educação Superior (Campinas)*, 22(2), 512-528. <http://dx.doi.org/10.1590/s1414-40772017000200014>
- Anversa, A. C., Santos, Valdete, A. V., Silva, E. B., & Fedosse, E. (2018). Qualidade de vida e o cotidiano acadêmico: uma reflexão necessária. *Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional*, 26(3), 626-631. <http://dx.doi.org/10.4322/2526-8910.ctoao1185>
- Ariño, D., & Bardagi, M. P. (2018). Relação entre Fatores Acadêmicos e a Saúde Mental de Estudantes Universitários. *Revista Psicologia em Pesquisa*, 12(3). <http://dx.doi.org/10.24879/2018001200300544>
- Associação Nacional dos Dirigentes das Instituições Federais de Ensino Superior Fórum Nacional de Pró-reitores de Assuntos Estudantis. (2019). *V Pesquisa Nacional de Perfil Socioeconômico e Cultural dos (as) Graduandos (as) das IFES – 2018*. Uberlândia: FONAPRACE, 2019. Recuperado de <http://www.fonaprace.andifes.org.br/site/wp-content/uploads/2019/06/V-Pesquisa-do-Perfil-Socioecono%CC%82mico-dos-Estudantes-de-Graduac%CC%A7a%CC%83o-das-U.pdf>
- AZEVEDO, L. R. (2019). *Vida Universitária e Saúde mental: um estudo junto a estudantes da UFRB*. Cruz das Almas: Editora Ufrb. Recuperado de <http://www.repositorio.ufrb.edu.br/handle/prefix/1136>
- Bardin, L. (2011). *Análise de conteúdo*. São Paulo: Edições 70.
- Barros, G. M. M., Valério, F. C. E. P., Silva, M. H. F. D., Pecorelli, D. G., Porto, V. U. N., & Silva L. A. (2021). Os impactos da Pandemia do COVID-19 na saúde mental dos estudantes. *Research, Society And Development*, 10(9), 1-7. <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v10i9.18307>
- Bonifácio, S. P., Silva, R. C. B., Montesano, F. T., & Padovani, R. C. (2011). Investigação e manejo de eventos estressores entre estudantes de Psicologia. *Revista Brasileira de*

Terapias Cognitivas, 20, 15-20. Recuperado de <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rbtc/v7n1/v7n1a04.pdf>

- Calliari, M., & Junqueira, H. (2021, 19 de abril). One Year of Covid-19: mais da metade dos brasileiros afirma que saúde mental piorou desde o início da pandemia. *Ipsos*. Recuperado de <https://www.ipsos.com/pt-br/one-year-covid-19-mais-da-metade-dos-brasileiros-afirma-que-saude-mental-piorou-desde-o-inicio-da>
- Castioni, R., Melo, A. A. S., Nascimento, P. M., & Ramos, D. L. (2021). Universidades federais na pandemia da Covid-19: acesso discente à internet e ensino remoto emergencial. *Ensaio: Avaliação e Políticas Públicas em Educação*, 29(111), 399-419. <http://dx.doi.org/10.1590/s0104-40362021002903108>
- Castro, V. R. (2017). Reflexões Sobre a Saúde Mental do Estudante Universitário: Estudo Empírico com Estudantes de uma Instituição Pública de Ensino Superior. *Revista Gestão em Foco*, 9(043), 380-401. Recuperado de http://unifia.edu.br/revista_eletronica/revistas/gestao_foco/artigos/ano2017/043_saude_mental.pdf
- Dutra, N. G. R., & Santos, M. F. S. (2017). Assistência estudantil sob múltiplos olhares: a disputa de concepções. *Ensaio: Avaliação e Políticas Públicas em Educação*, 25(94), 148-181. <http://dx.doi.org/10.1590/s0104-40362017000100006>.
- Gomes, C. F. M., Pereira, R. J. J., Cardoso, J. V., & Silva, D. A. (2020). Transtornos mentais comuns em estudantes universitários: uma abordagem epidemiológica sobre a vulnerabilidades. *SMAD, Revista Eletrônica Saúde Mental Álcool Drogas*, 16(1), 1-8. Recuperado de <https://www.revistas.usp.br/smad/article/view/166992>
- Graner, K. M., & Cerqueira, A. T. A. R. (2019). Revisão integrativa: sofrimento psíquico em estudantes universitários e fatores associados. *Ciência & Saúde Coletiva*, 24(4), 1327-1346. <http://dx.doi.org/10.1590/1413-81232018244.09692017>
- Imperatori, T. K. (2017). A trajetória da assistência estudantil na educação superior brasileira. *Serviço Social & Sociedade*, 129, 285-303. <http://dx.doi.org/10.1590/0101-6628.109>
- Innocencio, G., & Mendonça, M. A. (2021). O sofrimento psíquico na sociedade capitalista e neoliberal sob a ótica da determinação social do processo saúde-doença. *Revista Mosaico*, 12(3), 16-22. <http://dx.doi.org/10.21727/rm.v12i3.2779>
- Minayo, M. C. (2014). Apresentação. In R. Gomes (Org.), *Pesquisa qualitativa em saúde*. (pp. 8-41). São Paulo: Instituto Sírio Libanes.
- Nabuco, G., Oliveira, M. H. P. P., & Afonso, M. P. D. (2020). O impacto da pandemia pela COVID-19 na saúde mental. *Revista Brasileira de Medicina de Família e Comunidade*, 15(42), 2532. [http://dx.doi.org/10.5712/rbmf15\(42\)2532](http://dx.doi.org/10.5712/rbmf15(42)2532)
- Nunes, C. M. N. S. (2011). O conceito de enfrentamento e a sua relevância na prática da psiconcologia. *Encontro: Revista de Psicologia. Campinas*, 13(19), 91-102. Recuperado de <https://seer.pgsskroton.com/renc/issue/view/238>

- Oliveira, E. (2021, 26 de fevereiro). Brasil tem maior índice de universitários que declaram ter saúde mental afetada na pandemia, diz pesquisa. *GI*. Recuperado de <https://url.gratis/Ba8Jmq>
- Oliveira, O. C. (2022). O Desafio da Permanência Estudantil em Tempos de Crise. *Revista Internacional Educon*, 3(1), 1-15. <http://dx.doi.org/10.47764/e22031017>
- Oliveira, M. A., & Fernandes, M C S G. (2016). A atividade discente na universidade: caracterização dos estudantes e impactos da produtividade acadêmica. *Revista Ibero-americana de Estudos em Educação*, 11(3), 1423-1440. <http://dx.doi.org/10.21723/riaee.v11.n3.7179>
- Padovani, R. C., Neufeld, C. B., Maltoni, J., Barbosa, L. N. F., Souza, W. F., & Cavalvanti, H. A F., Lamau, J. N. (2014). Vulnerability and psychological well-being of college student. *Revista Brasileira de Terapias Cognitivas*, 10(1), 10-20. <http://dx.doi.org/10.5935/1808-5687.20140002>
- SANTOS, C. C. B., Abrantes, P. P. M., Zonta, R. (2021). Limitações orçamentárias: desafios à assistência estudantil da UnB em tempos de pandemia. *Cadernos Cajuína*, 6 (3), 2021, 2013-227. Recuperado de: <https://cadernoscajuina.pro.br/revistas/index.php/cadcajuina/article/view/503>
- Santos, E. H. M., Mendes, R. O., Moreira, A. C. S. S., & Santos, C. K. (2021). A assistência estudantil e a covid-19. *Revista Serviço Social em Perspectiva*, 5(02), 106-134. <http://dx.doi.org/10.46551/rssp.202121>
- Santos, L. (2022, 12 de janeiro). Conselho de Ensino, Pesquisa, Extensão e Inovação aprova, por ampla maioria, o Calendário Acadêmico 2022. UFMA. Recuperado de: <https://portalpadrao.ufma.br/site/noticias/conselho-de-ensino-pesquisa-extensao-e-inovacao-da-ufma-aprova-calendario-academico-2022>
- Scliar, M. (2007). História do conceito de saúde. *Physis: Revista de Saúde Coletiva*, 17(1), 29-41. Recuperado de <https://www.scielo.br/j/rbedu/a/SjbNJRqbdcVKtgLrFskfxLJ/?lang=pt>
- Sícoli, J. L., & Nascimento, P. R. (2003). Promoção de saúde: concepções, princípios e operacionalização. *Interface - Comunicação, Saúde, Educação*, 7(12), 101-122. <http://dx.doi.org/10.1590/s1414-32832003000100008>
- Silva, R R. (2010). *O perfil de saúde dos estudantes universitários: um estudo sob o enfoque da psicologia da saúde*. (Dissertação de Mestrado, Universidade Federal de Santa Maria, Santa Maria). <https://repositorio.ufsm.br/bitstream/handle/1/10300/SILVA,%20RACHEL%20RUBIN%20DA.pdf>
- Teodoro, M. L. M., Teodoro, J. A., Peixoto C. B., Pereira, E G., Diniz M. L. N., Freitas, S. K. P.,... Mansur, M. M. (2021). Saúde mental em estudantes universitários durante a pandemia de COVID-19. *Revista Família, Ciclos de Vida e Saúde no Contexto Social*, 9(2), 372. <http://dx.doi.org/10.18554/refacs.v9i2.5409>