



AS EXPRESSÕES DO SUICÍDIO COMO FENÔMENO SOCIAL NAS UNIVERSIDADES

Ilaiane Coelho Souza¹
Ana Paula de Oliveira Ramos²
Ozzano Galvão de Oliveira³

RESUMO

O presente artigo teve como objetivo investigar fatores que podem levar ao suicídio entre universitários. A problemática se levanta quando nos perguntamos: é necessário que aos 20 e poucos anos temos que conquistar tudo que almejamos juntamente com o desejo de realizar e responder as perspectivas de terceiros? Quando se finaliza o ensino médio ou se completa uma determinada idade, a sociedade impõe diversas “obrigações”, como: faculdade, emprego, construção de família, entre outras. Muitas das vezes o universitário está cursando uma faculdade, como lhe foi determinado, porém, o curso para qual foi aprovado ou para qual pode pagar não é o curso dos sonhos. Muitos por não conseguirem conciliar essa nova fase com os diversos fatores que os rodeiam, acabam cometendo o suicídio. O suicídio ainda é um assunto pouco abordado na sociedade, pois, como um fenômeno que contrapõe opiniões, muitos acreditam que não deve-se falar sobre tal assunto, e outros acreditam que devemos falar sim sobre esse assunto, principalmente entre jovens. Para falarmos sobre suicídio nas universidades temos que compreender o processo de mudança que cada aluno passa, fase que muitos escolhem uma determinada profissão, ação que refletirá no seu futuro, momento de muita cobrança e escolhas difíceis. Sendo assim, temos como objetivos específicos: conceituar o suicídio, compreender aspectos depressivos no período universitário, bem como, mostrar a importância do docente como agente mediador de conflitos. A metodologia caracteriza-se como pesquisa bibliográfica e qualitativa com seus objetivos caracterizados como descritivos, explicativos e exploratório.

Palavras-chave: Suicídio. Universidade. Docente.

INTRODUÇÃO

No período da Revolução Industrial, século XVIII, entre 1760 a 1840, o suicídio foi considerado um ato de vergonha, mantido em segredo, pois, também era considerado como indício de patologia mental. Esse fenômeno está presente em nossa sociedade há muito tempo, fator que diverge opiniões, pode ocorrer em qualquer classe social, sendo considerado assim um fenômeno social. Não podemos afirmar que existe um único motivo que leva ao suicídio,

¹ICS – Especialista em Docência Universitária pelo Centro Universitário Fаметro – CEUNI; ilaiane.coelho@hotmail.com

²APDOR - Especialista em Docência Universitária pelo Centro Universitário Fаметro – CEUNI; anapaularamosadv@gmail.com

³OGDO - Especialista em Docência Universitária pelo Centro Universitário Fаметro – CEUNI; ozzano.galvao@gmail.com



contudo, existem fatores que colaboram para esse ato. Para falarmos sobre suicídio nas universidades temos que compreender o processo de mudança que cada aluno passa, fase que muitos escolhem uma determinada profissão, ação que refletirá no seu futuro, momento de muita cobrança e escolhas difíceis.

Dessa forma, quando se finaliza o ensino médio ou se completa uma determinada idade, a sociedade impõe diversas “obrigações”, como: faculdade, emprego, construção de família, entre outras. Muitas das vezes o universitário está cursando uma faculdade, como lhe foi determinado, porém, o curso para qual foi aprovado ou para qual pode pagar, não é o curso dos sonhos. Muitos por não conseguirem conciliar essa nova fase com os diversos fatores que os rodeiam, acabam cometendo o suicídio.

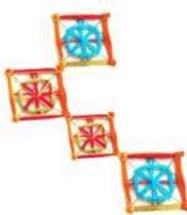
É indubitável que o suicídio ainda é um assunto que contrapõe opiniões quando abordado na sociedade, pois, como um fenômeno social, muitos acreditam que não devemos falar sobre tal assunto, e outros acreditam que devemos sim abordar esse assunto, principalmente entre jovens, sendo assim, a escolha do tema se deu a partir da curiosidade de pesquisar fatores que contribuem para o suicídio de universitários a partir de uma pesquisa que se caracteriza bibliográfica, sendo ainda qualitativa com seus objetivos caracterizados como descritivos, explicativos e exploratório.

Dessa forma, o objetivo geral trata-se de investigar fatores que podem levar ao suicídio entre universitários e como objetivos específicos: conceituar o suicídio, compreender aspectos depressivos no período universitário, bem como, mostrar a importância do docente como agente mediador de conflitos. O tema é relevante não somente para sociedade acadêmica, mas para sociedade em geral, pois, quando se fala sobre suicídio tem-se a intenção de evitá-lo compreendo o processo de desenvolvimento de cada indivíduo sendo esse um fenômeno social na qual atinge diferentes faixas etárias e não faz distinção de classe social.

METODOLOGIA

Segundo Prodanov e Freitas (2013) a metodologia, em um nível aplicado, examina, descreve e avalia métodos e técnicas de pesquisa que possibilitam a coleta e o processamento de informações, visando ao encaminhamento e à resolução de problemas e/ou questões de investigação. Para Gil (2002) a pesquisa bibliográfica é desenvolvida com base em material já elaborado, constituído principalmente de livros e artigos científicos.

Sendo assim, a abordagem utilizada para o desenvolvimento deste artigo caracteriza-se como pesquisa bibliográfica, ou seja, foi utilizado para coleta de dados, informações a



partir de livros, artigos que abordam o assunto, bem como consultas em sites e revistas eletrônicas.

O objetivo geral está ligado a uma visão global e abrangente do tema. Relaciona-se com o conteúdo intrínseco, quer dos fenômenos e eventos, quer das ideias estudadas. Vincula-se diretamente à própria significação da tese proposta pelo projeto. Os objetivos específicos apresentam caráter mais concreto. Têm função intermediária e instrumental, permitindo, de um lado, atingir o objetivo geral e, de outro, aplicá-lo a situações particulares. (MARCONI e LAKATOS, 2003).

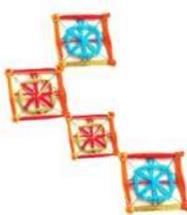
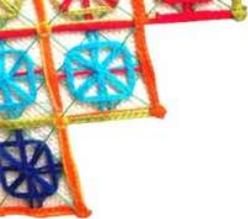
Assim, além da pesquisa se caracterizar como bibliográfica e qualitativa, seus objetivos configuram-se como descritivos, explicativos e exploratórios. Dessa forma, o objetivo geral tratou-se de investigar fatores que podem levar ao suicídio entre universitários e como objetivos específicos: conceituamos o suicídio, compreendemos os aspectos depressivos no período universitário, bem como, mostramos a importância do docente como agente mediador de conflitos.

1 O SUICÍDIO COMO UM FENÔMENO SOCIAL

O suicídio é um fenômeno na qual atinge diferentes classes sociais e está presente em diversas faixas etárias, segundo a Organização Mundial da Saúde – OMS (2019) uma pessoa morre a cada 40 segundos por suicídio, considera-se um pequeno intervalo de tempo, mas suficiente para uma pessoa tirar a própria vida. Falar sobre suicídio é lembrar que não existe um motivo específico que leva alguém a cometer esse ato, mas que diversos fatores contribuem para isso, fatores sociais, familiares, econômicos, individuais, dentre outros. Conforme a Organização Mundial da Saúde (2006) “estima-se que o número de tentativas de suicídio supere o número de suicídios em pelo menos dez vezes”.

A sociedade hoje está automática em seus afazeres, ocupados e alienados em meio virtual onde perdeu-se o valor do contato direto com as pessoas, não há tempo para a família e para si. Sendo assim, não há como evitar que estamos vivendo em um mundo globalizado na qual essa vivência entra nos aspectos de mercadoria. Como aponta Baudrillard (2001):

Hoje, a vida é preservada na medida em que tem valor, isto é, valor de troca. Mas se a vida é preciosa, é justamente porque ela não tem valor de troca- porque é impossível trocá-la por algum valor final. O mundo não pode ser negociado como mercadoria, nem trocado por qualquer outro mundo, sobretudo o mundo virtual. (BAUDRILLARD, 2001, p. 34).



As pessoas selecionam suas prioridades, e em nossa sociedade todos estão sempre ocupados, apenas querendo possuir coisas materiais, troca-se a família pelo trabalho, a família por um mundo virtual, se fazer mais presente não se torna prioritário. Se não tem valor, não tem por que se dedicar, mas a vida não pode ser negociada. Conforme o pensamento de Baudrillard, temos o pensamento de Debord (apud Giovanetti, 2010, p. 239), ao afirmar que “vivemos a sociedade do espetáculo”, na qual toda ação do ser humano passa a ser uma ação compartilhada nas mídias sociais.

Por ser um fenômeno que não restringe-se a classes sociais, observa-se que o suicídio tem-se destacado em países de alta renda, como aponta a Organização Mundial da Saúde (2019) “enquanto 79% dos suicídios no mundo ocorreram em países de baixa e média renda, os países de alta renda apresentaram a maior taxa, 11,5 para cada 100 mil”. No Brasil há o Centro de Valorização da Vida – CVV, que possui o foco de realizar apoio emocional e prevenção do suicídio, atendendo de forma gratuita as pessoas que precisam de apoio, as informações são mantidas em sigilo e podem ser realizadas via telefone, *e-mail* ou *chat* 24 horas por dia.

O Centro de Valorização da Vida – CVV (2020) conceitua o suicídio como “um gesto de autodestruição, realização do desejo de morrer ou de dar fim à própria vida. É uma escolha ou ação que tem graves implicações sociais”. Mas também há outros conceitos que se referem a ideação suicida, como o “para-suicídio” e a Sociedade Portuguesa de Suicidologia caracteriza como:

O acto não fatal, através do qual o indivíduo protagoniza um comportamento invulgar, sem intervenção de outrem, causando lesões a si próprio ou ingerindo uma substância em excesso, além da dose prescrita, reconhecida geralmente como farmacêutica, com vistas a conseguir modificações imediatas com o seu comportamento. (SOCIEDADE PORTUGUESA DE SUICIDOLOGIA, 2013, p. 4).

A pessoa que se suicida demonstra expressões antes do ato, mudanças no comportamento podem ser observadas, vale lembrar que um conjunto de fatores colaboram para essa ação, como explica o CVV (2020) “a pessoa tem necessidade de aliviar pressões externas como cobranças sociais, culpa, remorso, depressão, ansiedade, medo, fracasso, humilhação” (CENTRO DE VALORIZAÇÃO DA VIDA, 2020).

Sendo assim, por estarmos em um mundo na qual nos foi imposto que o que você tem é o que você vale, nesse mundo de aparências e altas publicações da vida privada, destaca-se um fenômeno na qual se esconde atrás de muitos, o desejo de tirar a própria vida, o suicídio. Se faz necessário abordar sobre o assunto em diversas instituições, conseguir evitar o suicídio



é a melhor escolha, contudo, compreender o processo de cada indivíduo é necessário para que não seja um fator que contribua para o ato de tirar a própria vida.

1.1 Fatores que Podem Levar ao Suicídio entre Universitários

Como já mencionado, diversos fatores contribuem para que uma pessoa se suicide. Dentre os fatores sociais, encontramos a cobrança da sociedade. Quando se completa dezoito anos ou se termina o ensino médio surge uma cobrança a partir da sociedade e da instituição família, uma expectativa para saber qual curso você vai escolher, se você já vai tirar a carteira de habilitação, se vai trabalhar, ganhar bem, comprar carro, construir família, dentre outros.

Muitos jovens que saem do ensino médio e já ingressam na universidade sentem-se perdidos nessa nova etapa, começam a surgir dúvidas se realmente querem finalizar o curso escolhido. Se pensam em desistir, lembram das expectativas que foram depositadas nele, outros estão cursando apenas porque é o curso que pode pagar ou porque foi o curso na qual foi aprovado. Escolher uma profissão requer responsabilidade e a chamada “crise dos 20” chega.

Uma pesquisa realizada pelo jornal britânico *The Guardian* aponta que a crise dos 20 anos afeta 86% dos *millennials* (conhecidos como geração Y), que afirmam estar atolados por inseguranças, decepções, solidão e depressão. Quando chega essa idade as cobranças crescem, desejos por conquistas e realizações pessoais surgem, terminar a faculdade e de imediato conseguir um emprego com bom salário, comprar casa, carro, as responsabilidades de suas dívidas agora é sua, enfim, são diversas situações que colaboram e geram desânimo nos universitários.

Para Chafey (2008) a entrada na universidade traz consigo a abertura de novas perspectivas e permite traçar caminhos com muitas expectativas e ilusões em relação ao futuro profissional e, em grande medida, também pessoal. Por não conseguirem realizar todos os seus desejos ou sonhos nesse período, estudantes universitários passam a sofrer com a depressão, com a sensação de fracasso e de impossibilidade, o que pode gerar pensamentos suicidas. Esse fator tem constituído uma das três principais causas de mortes dos sujeitos entre 15 e os 35 anos (WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2000).

Conforme Roberto (2009) “a presença de ideação suicida está associada a menores níveis de saúde mental dos estudantes universitários”. Borges e Werlang (2006) apontam que a maioria dos estudos que abordam a ideação suicida referem a depressão, ansiedade, as



desordens da personalidade e a existência de automutilações (Kirkcaldy; Eysenck e Siefen, 2004) como os importantes fatores associados a este fenômeno.

Não podemos afirmar que todo universitário que sofre de depressão vai cometer suicídio, contudo, Pereira e Cardoso (2015) afirmam que a associação entre a ideação não é inesperada, dado que uma das manifestações dos comportamentos depressivos está ligada aos desejos de morte o que leva à tentativas de suicídio frequentes ou ao suicídio consumado, algo que se intensifica quando se evidencia de forma mais intensa a visão negativa do mundo e do futuro (BORGES E WERLANG 2006).

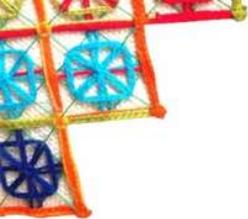
Sendo assim, vivendo no presente inesperado e sem visão de um futuro promissor, com cobranças por todos os lados, com intenção de responder as expectativas de todos que o rodeiam, o universitário com ideações suicidas e depressivo procura uma saída na qual pode “acabar” com seu sofrimento, ou sua dor, vendo como a melhor saída, o suicídio, pois correlaciona-se a uma sensação de alívio. Mesmo quando os comportamentos depressivos não levam ao ato consumado do suicídio, estes têm um impacto significativo na vida pessoal do estudante e no seu comportamento, diminuindo significativamente a satisfação com a vida (ARSLAN, AYRANCI, UNSAL E ARSLANTA, 2009).

1.2 Aspectos Depressivos No Período Universitário

Conforme a Organização Pan-Americana da Saúde – OPAS a depressão é resultado de uma complexa interação de fatores sociais, psicológicos e biológicos. Pessoas que passaram por eventos adversos durante a vida (desemprego, luto, trauma psicológico) são mais propensas a desenvolver depressão. A depressão pode, por sua vez, levar a mais estresse e disfunção e piorar a situação de vida da pessoa afetada e o transtorno em si.

Partindo do conceito dado pela OPAS e aplicando-o na rotina de um universitário observa-se que esses fatores se fazem presentes na vida de todos nós, são até inevitáveis, são problemas sociais, psicológicos, biológicos, econômicos e outros. Determinada parte de universitários, principalmente de faculdades privadas trabalham durante o dia e estudam a noite, precisam equilibrar e organizar tempo para as duas coisas.

Por esperar que tudo saia bem, que não haja ilusões no caminho escolhido, o universitário porque não estar preparado quando ocorrem situações divergentes das planejadas, um exemplo claro é a perda de um familiar, dependendo da relação que se tinha, essa perda pode gerar sérias consequências ao universitário. Para Ballone (2004) a depressão



é, essencialmente, um transtorno episódico e recorrente, ou seja, que se repete ao longo da existência humana (RIOS, 2006).

As cobranças que os universitários fazem a si mesmos não podem ser deixadas de lado quando se trata de aspectos depressivos, pois, ao “fracassarem” em determinados pontos, ou por não conseguirem conciliar tudo que querem fazer ou conquistar pode assim levá-los a depressão. Logo, é preciso entender que os planos que fazemos podem dar certo, mas se torna necessário compreendê-los quando não dão, entender e tentar novamente, para que a sensação de desesperança não dê espaço para um processo depressivo.

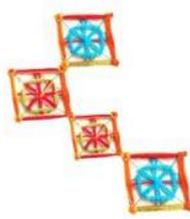
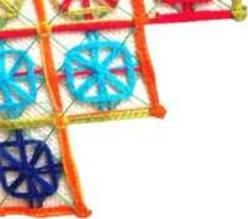
A depressão para Rios apud Kaplan e Sadock (2006) “é um episódio patológico, no qual existe perda de interesse ou prazer, distúrbios de sono e apetite, retardo motor, sentimento de inutilidade ou culpa, distúrbios cognitivos, diminuição da energia e pensamento de morte ou suicídio”, ou seja, a depressão é uma doença invisível, mas que deixa traços em quem a sofre.

Conforme dados da OPAS, estima-se que mais de 300 milhões de pessoas sofre de depressão, “a condição é diferente das flutuações usuais de humor e das respostas emocionais de curta duração aos desafios da vida cotidiana. Especialmente quando de longa duração e com intensidade moderada ou grave, a depressão pode se tornar uma crítica condição de saúde. Ela pode causar à pessoa afetada um grande sofrimento e disfunção no trabalho, na escola ou no meio familiar” (OPAS, 2018).

Esse processo de transição do ensino médio para faculdade, ou simplesmente o início de uma faculdade após anos sem estudar, requer em um processo de socialização, adaptação e aceitação do novo. Novos horários, novas obrigações, novo grupo social, interação, discordância, aceitação de si. Rios apud Weissman e Kerman (2006) consideram a depressão como a incapacidade de adaptação, a inaptidão demonstrada pelo sujeito para lidar, em qualquer momento de sua vida com mudanças interiores ou exteriores, ocorridas naturalmente (RIOS, 2006).

As pessoas que sofrem de depressão “sentem vontade de desaparecer, fugir ou de ir para um lugar ou situação melhor. Quase sempre, sentem uma necessidade de alcançar paz, descanso ou um final imediato aos tormentos que não terminam” (Centro de Valorização da Vida, 2020).

Falar de depressão nas universidades é primordial para que os acadêmicos se sintam amparados, propor um meio de acesso psicossocial nessas instituições é uma forma de mostrar ajuda aos alunos. Outro fator importante é o do docente, ele enquanto mediador de



conflitos em uma sala de aula, pode ser agente direto em observar seus alunos e perceber quando algo parece inconveniente.

1.3 Relevância do Docente Como Agente Mediador de Conflitos

O suicídio é um assunto que por muitos é evitado, seja porque agride os conceitos de diferentes religiões, ou seja, apenas por ser um assunto polêmico. O que não pode ser descartado é que precisamos estar dispostos a falar sobre esse assunto, falar na família, universidades, escolas, igrejas, criar e ampliar meios de amparo a pessoa com ideias suicidas, sem julgar seus atos, com completo sigilo, pois nem sempre quem tem ideias suicidas procura por vontade própria ajuda profissional.

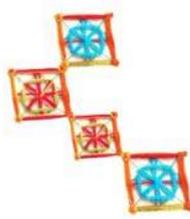
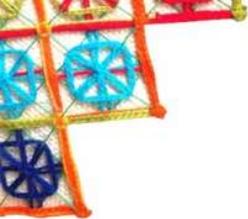
Sendo assim, destaca-se a importância do docente em se atentar aos seus alunos, observar se está tendo muitas faltas, baixo desempenho, a não interação com outros colegas, enfim, observar os fatores que possam estar ligados à depressão ou ideias suicidas. O ensinar também se relaciona com o cuidar.

Novas formas de ensinar e aprender foram criadas devido as mudanças tecnológicas, como expõe Moran (2015) “o ensinar e aprender acontece numa interligação simbiótica, profunda, constante entre o que chamamos de mundo físico e digital. Não são dois mundos ou espaços, mas um espaço estendido, uma sala ampliada, que se mescla, hibridiza constantemente” (MORAN, 2015, p.6).

Hoje não utiliza-se apenas o método tradicional, em que somente o docente é o detentor de todo conhecimento. As metodologias ativas possibilitam a aproximação e interação do aluno com o professor, sendo assim, em se tratando sobre o suicídio, cabe ao docente criar seus meios de ensinar, observar, agrupar e interagir com seus alunos. Nesse processo de criar metodologias ativas pode-se usar a observação e traçar os diferentes problemas de uma sala de aula, e que esse observar possibilite o professor a perceber os aspectos depressivos em seus alunos oferecendo-lhes ajuda.

Conforme a Organização Mundial de Saúde - OMS, 90% dos casos de suicídio podem ser prevenidos, desde que existam condições mínimas para oferta de ajuda voluntária ou profissional. Sendo assim, é necessário que haja nas universidades uma rede de atendimento aos alunos que sofrem depressão e que têm ideias suicidas. O observar do docente para com seus alunos pode salvar vidas.

Pode existir que diversos docentes nunca tenham parado para imaginar ou criar estratégias para esse fim, se já realizado, provavelmente por professores assistentes sociais ou



psicólogos. A universidade como um todo pode ampliar o assunto, preparar seus docentes para lidar com tal, dispor de mecanismos que possibilite seus professores a atuar de forma abrangente, oferecendo-lhes preparação e capacitação em prol de como criar suas estratégias para destacar os alunos com ideações suicidas e assim poder evitar o suicídio consumado.

Assim, compreende-se um papel fundamental não somente do professor, mas também da instituição, quem ampara também pode ser amparado, dessa forma, os meios de evitar o suicídio não se restringe ao professor e suas estratégias, sobretudo, a instituição. O suicídio é silencioso para quem apenas sabe por uma notícia, ou quando apenas se ouve falar, mas esse fenômeno é perturbador para quem vive com suas ideações e para quem sofre com a perda.

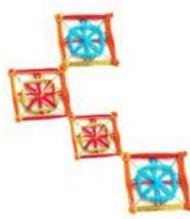
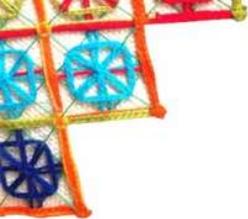
CONSIDERAÇÕES FINAIS

Em virtude dos fatores que podem levar ao suicídio entre universitários podemos destacar que é um conjunto de situações cotidianas inevitáveis como fatores psicológicos, sociais, econômicos e individuais. Podemos verificar, a partir das pesquisas realizadas que ao ingressarem nas universidades, os estudantes acabam se pressionando ao terem que se adaptar em um novo ciclo social, sentimentos como ansiedade e inutilidade surgem, fazendo com que os universitários fiquem refém da depressão.

O suicídio é uma das causas com números mais altos e para conceituar esse fenômeno é necessário que se compreenda as transformações realizadas em cada indivíduo, transformações e realizações individuais de mudanças. Porém, precisamos diferenciar a depressão, os ideais suicidas e o suicídio. Com isso, compreender aspectos depressivos no período universitário, é necessário, não somente pela instituição de ensino, mas principalmente pela família e conversar, abordar o assunto não faz com que cresça os casos, mas faz com que o universitário que tem ideações suicidas compreenda que tem alguém disposto em ajudar.

Com o crescente número de mortes entre os universitário, as instituições precisam criar estratégias para lidar com o assunto e mostrar a importância do docente como agente mediador de conflitos é um papel estratégico, pois, a partir das metodologias ativas do ensino, pode-se ter mecanismos de atuação objetivando compreender e selecionar alunos que sofrem de depressão ou de pensamentos suicidas e a partir daí evitar um futuro ato suicida.

Os objetivos dessa pesquisa foram respondidos a partir de um estudo realizado que se caracteriza como bibliográfico, com exploração de livros, artigos, sites e jornais que abordam assuntos votados ao suicídio entre universitários, correlacionar a educação como modo de



evitar o suicídio entre universitários é possível. Assim, deixa-se para os próximos estudos a serem desenvolvidos a relevância que é falar sobre suicídio, a contribuição que o tema tem em ser tratado pela sociedade, instituições de ensino superior e o despertar de docentes para esse fenômeno que atinge diversas pessoas a cada quarenta segundos.

REFERÊNCIAS

ARSLAN, G.; AYRANCI. U; UNSAL. A; ARSLANTA, D. **Prevalence of depression, its correlates among students, and its effect on health- related quality of life in a Turkish university.** Upsala Journal of Medical Sciences, 2009.

BALLONE, G. J. **Estresse e Síndrome de Burnout.** PsiqWeb, Internet, 2009. Disponível em <www.psiqweb.med.br>. Acesso em: 02 de jun de 2020.

BAUDRILLARD, J. **A ilusão vital.** Rio de Janeiro: Civilização Brasileira: 2001.

BORGES, V.; WERLANG, B. **Estudo de ideação suicida em adolescentes de 15 a 19 anos.** Estudos de psicologia, 2006.

Centro De Valorização Da Vida. **Programas De Prevenção Do Suicídio e Saúde Mental,** 2020

CHAFEY. M. **conducta e ideación suicida em estudantes universitários.** Revista Griot, 2008.

DEBORD, GUY. **A sociedade do espetáculo.** Rio de Janeiro: Contraponto, 1997.

KIRKCALDY, B.; EYSENCK, M.; SIEFEN. G. **Psychological and social predictors of suicidal ideation among young adolescents.** School Psychology International, 2004.

LAKATOS, Eva Maria. MARCONI, Marina de Andrade. **Fundamentos de metodologia científica.** 5. ed. - São Paulo: Atlas 2003.

MORAN, J. M.. **A Educação que desejamos: Novos desafios e como chegar lá.** [livro eletrônico] / José Manuel Moran. – Campinas, SP: Papirus, 2015.

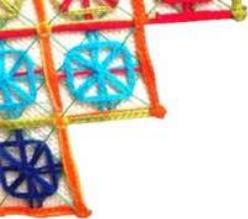
Organização Mundial da Saúde, 2019.

Organização Mundial da Saúde, 2006.

Organização Pan-Americana da Saúde, 2018.

PEREIRA, A.; CARDOSO, S. **Ideação Suicida na População Universitária: uma revisão de literatura.** Revista E-psi 5,(2), 2015.

PRODANOV, Cleber Cristiano; FREITAS, Ernani Cesar de. **Metodologia do trabalho científico: métodos e técnicas da pesquisa e do trabalho acadêmico– 2. ed.** Novo Hamburgo: Feevale, 2013



RIOS, Olga de Fatima Leite. **Níveis de stress e depressão em estudantes universitários.** Dissertação de Mestrado. São Paulo, 2006.

ROBERTO, A. **A Saúde Mental dos Estudantes de Medicina da Universidade da Beira Interior.** Dissertação de Mestrado. Universidade da Beira Interior, Portugal, 2009.

Sociedade Portuguesa de Suicidologia. **Tentativa de suicídio e para-suicídio.** Portugal, 2013. Disponível em < [http:// www.spsuicidologia.pt/sobre-o-suicidio/procura-apoio/tentativa-de-suicidio-e-para-suicidio](http://www.spsuicidologia.pt/sobre-o-suicidio/procura-apoio/tentativa-de-suicidio-e-para-suicidio)> acesso em: 10 de maio de 2020.

The Guardian. **Crise dos 20 anos: tudo o que você precisa saber para sobreviver.** Disponível em: < <https://manualdohomemmoderno.com.br/desenvolvimento/crise-dos-20-anos-tudo-o-que-voce-precisa-saber-para-sobreviver>> acesso em: 06 de jun de 2020.

World Health Organization. **Preventing suicide: a resource for primary health care workers,** 2000. Disponível em: < http://www.who.int/mental_health/media/en/59.pdf.> acesso em: 06 de jun de 2020.