

DIFICULDADES APRESENTADAS POR DISCENTES NA UNIVERSIDADE: PROJETO “NÃO SE AFOBE NÃO, QUE NADA É PRA JÁ”, UMA ALTERNATIVA PARA LIDAR COM ELAS.

Hortência Pessoa Rêgo Gomes ¹

Adriana Lindalva de Queiroz Lima ²

Kelvin Pablo de Souza Ferreira ³

RESUMO

Muitos jovens acreditam que a entrada na universidade é a maior barreira que têm de cruzar em sua vida escolar. No entanto, uma vez conquistada a vaga num curso de graduação, surgem desafios inesperados, que podem desestabilizar o equilíbrio emocional e psíquico dos estudantes. A pesquisa e dados apresentados, revelam e confirmam, de certo modo, que as universidades, dentre os diversos ambientes/fatores, podem também contribuir consideravelmente para o desenvolvimento ou agravamento de instabilidades emocionais dos discentes. Seja qual for o motivo da ocorrência de tais fatos, medidas precisam ser tomadas para preservação da saúde mental e qualidade de vida dos seus estudantes. Para isso, foram realizadas ações no intuito de permitir momentos de descontração entre os discentes em meio ao ambiente de constante pressão que é a universidade, além de fornecer auxílio na convivência com os problemas apresentados na pesquisa. A UFERSA Campus Pau dos Ferros/RN dispõe, atualmente, de uma equipe multidisciplinar composta por psicóloga, assistente social, nutricionista, pedagoga, técnico desportivo, que oferecem atendimento coletivo e individualizado aos discentes, sendo que, em casos onde houvesse a necessidade de acompanhamento desses profissionais, eram direcionados para os mesmos.

Palavras-chave: Universidade, Dificuldades, Acompanhamento .

¹ Mestre em Ensino, Universidade Federal Rural do Semi-Árido/ UFERSA, hortenciapessoa@ufersa.edu.br

² Graduada pelo Curso de Arquitetura e Urbanismo Universidade Federal Rural do Semi-Árido/ UFERSA, adrianalindalva@hotmail.com.

³Graduando do Curso de Arquitetura e Urbanismo Universidade Federal Rural do Semi-Árido/ UFERSA, kelvinpablo15@gmail.com.

1 INTRODUÇÃO

Muitos jovens acreditam que a entrada na universidade é a maior barreira que têm de cruzar em sua vida escolar. No entanto, uma vez conquistada a vaga num curso de graduação, surgem desafios inesperados, que podem desestabilizar o equilíbrio emocional e psíquico dos estudantes: o nível de exigência de alguns componentes curriculares, o volume de leitura e trabalhos, a adaptação fora da casa dos pais e as dúvidas quanto ao futuro são alguns deles.

Na graduação, a adaptação à vida acadêmica pode ser difícil, as exigências numa instituição de ensino superior são diferentes daquelas de nível médio. Na universidade, é preciso ter uma autonomia que, na maioria das vezes, não era necessária no Ensino Fundamental e Médio. Essa nova rotina pode fazer com que os jovens se sintam pressionados e entrem em sofrimento emocional. Queixas comuns estão relacionadas a estresse, pressão por resultados e insegurança quanto ao futuro diante da escolha profissional que fizeram. Também, há casos mais graves, com relatos de surgimento de sintomas de transtorno de ansiedade/pânico e medicalização, em decorrência do baixo rendimento acadêmico e de problemas pessoais.

O Perfil Socioeconômico dos Universitários, realizado pela Associação Nacional dos Dirigentes das Instituições Federais de Ensino Superior (Andifes) em 2018, aponta que 8 (oito) em cada 10 (dez) alunos relataram sentir ansiedade e sensação de desesperança. Além disso, 6% deles informaram ter ideias de morte, e 4%, pensamentos suicidas. Outro estudo, realizado por Ilton Teitelbaum, na PUC-RS (Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul), aponta que 36% dos entrevistados (1.620 jovens de 18 a 34 anos) fazem ou já fizeram tratamento psicológico e outros 36% gostariam de fazê-lo. Para o pesquisador, boa parte do mal-estar entre os jovens captado pela pesquisa está associado ao ambiente de pressão e instabilidade, especialmente quanto à vida profissional.

As pesquisas e dados apresentados, revelam e confirmam de certo modo, que as universidades, dentre os diversos ambientes/fatores, podem também contribuir consideravelmente para o desenvolvimento ou agravamento de instabilidades emocionais dos discentes. Seja qual for o motivo da ocorrência de tais fatos, medidas precisam ser tomadas para preservação da saúde mental e qualidade de vida dos seus estudantes.

Tendo ciência disso, o Ações de Apoio à Melhoria do Ensino de Graduação, da Universidade Federal Rural do Semi-Árido, UFRSA Campus Pau dos Ferros, em parceria com o serviço pedagógico e dois docentes colaboradores, elaboraram o projeto de ensino e pesquisa “Não se afobe, não. Que nada é pra já”. O mesmo tem o intuito de proporcionar orientação, acompanhamento, aconselhamento e encaminhamento dos discentes em atividades que favoreçam a educação atitudinal e emocional.

Também, compõem a equipe dois discentes (bolsistas) que desempenham papel fundamental no andamento do projeto, pois os mesmos são responsáveis pela relação entre os alunos e a organização do projeto, coleta de dados, idealização/divulgação das atividades, contato com profissionais e execução das ações. Além disso, por serem discentes, possibilitam o ponto de vista a partir do discente, buscando atender os anseios dos demais por conhecerem e vivenciarem a realidade destes.

O trabalho em questão trata-se da parcela do projeto de pesquisa em andamento, mencionando anteriormente, tendo por objetivo analisar os dados coletados referentes à vida acadêmica dos discentes da UFRSA - Campus Pau dos Ferros/RN, apresentar as ações desenvolvidas pelo grupo na Universidade diante do cenário apresentado e avaliar a eficiência das mesmas.

2 METODOLOGIA

Conforme Lakatos (2003), as pesquisas de campo são aplicadas visando obter o máximo de informações sobre determinada situação, observar e compreender os fatos para, posteriormente, analisá-los e pesquisar soluções, caso necessário. Sabendo disso, buscou-se desenvolver um formulário para coletar os dados referentes à vida acadêmica dos discentes da UFRSA Campus Pau dos Ferros/RN. Este, foi elaborado de maneira lúdica e intuitiva para que não apresentasse perguntas cansativas e pudesse conseguir o maior número de respostas. Foram realizadas um total de 141 entrevistas por meio de formulários *on-line* e físicos.

Realizamos a tabulação dos dados obtidos e análise dos mesmos, produzindo gráficos que facilitam a compreensão das informações. Destacamos quais as demandas existentes e organizamos pelo maior número de respostas, compreendendo assim quais temas deveriam ser abordados e o nível de urgência de cada um. Posteriormente, planejamos como desenvolver/abordar cada assunto, também conforme as entrevistas,

para realizar as ações conforme o solicitado pelos discentes. Por fim, executamos cada ação em datas programadas, almejando abranger e auxiliar da melhor maneira possível as necessidades apontadas no questionário.

3 RESULTADOS E DISCUSSÕES

3.1 Aplicação de Questionários

Conforme mencionado anteriormente, elaborou-se por meio da plataforma Google Forms (2020) um formulário *on-line*, tendo em vista: a praticidade para a adição de informações por parte dos entrevistados, podendo ser realizado através de qualquer dispositivo com acesso à internet (smartphone, notebook, computador); o alcance do maior número de alunos, pela facilidade em compartilhar por meio das mídias sociais; a extração dos dados em forma ilustrada, pois o Google Forms (2020) transforma as informações inseridas em gráficos que auxiliam a compreender as respostas.

Apesar das vantagens mencionadas do questionário *on-line*, imprimimos as perguntas e aplicamos o questionário presencialmente com alunos que ainda não haviam participado da pesquisa, almejando alcançar um maior número de respostas para estabelecer uma boa base de dados. Usamos um pouco de informalidade para tornar o formulário mais atrativo e menos cansativo, embora trate-se de uma pesquisa científica, abordar os discentes em uma linguagem semelhante à que estes utilizam comumente permite uma melhor compreensão por parte dos mesmos.

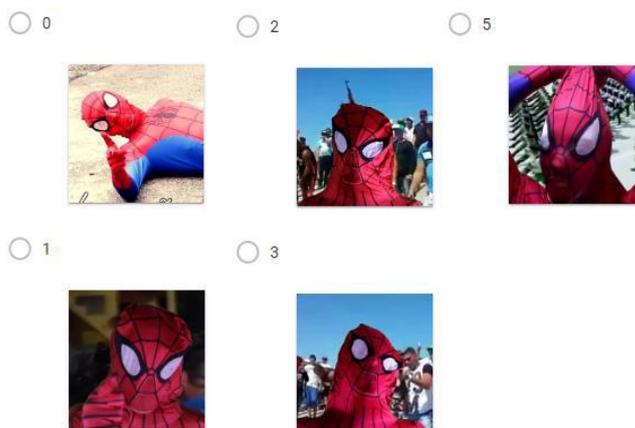
Das estratégias aplicadas: O preenchimento da pesquisa de forma anônima, títulos simples em fontes dinâmicas, texto explicativo em cada seção em linguagem comum (

Figura 1), uso de imagens em algumas perguntas de múltipla escolha para auxiliar na escolha da resposta ideal.

Figura 1 – Texto explicativo e uso de imagens dinâmicas.



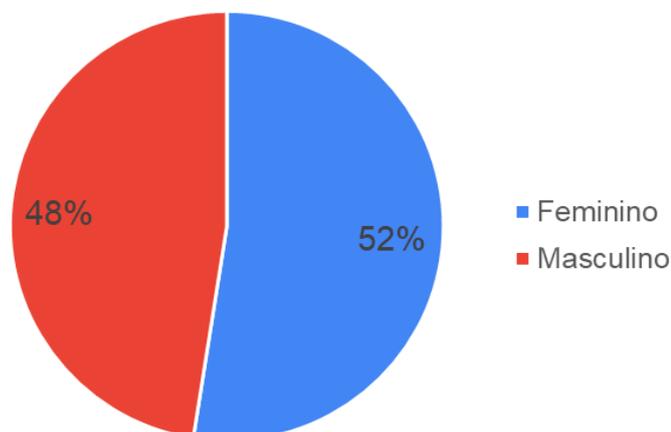
Em uma escala de 0 a 5, o quanto você se considera ansioso?



Fonte: Elaborado pelos autores (2020).

Inicialmente, buscamos conhecer o perfil dos entrevistados. Por esse motivo, perguntamos quanto ao gênero, idade e o curso de graduação destes. Nota-se, a participação de discentes de ambos os sexos, com a quantidade de respostas em porcentagens semelhantes, porém vê-se a predominância feminina (52%) na pesquisa (Gráfico 1).

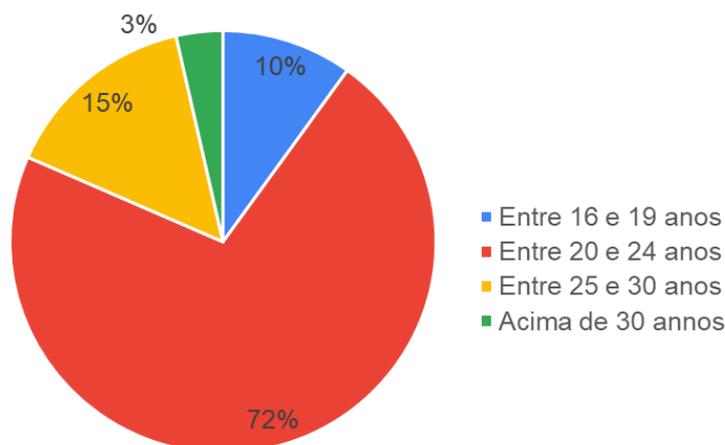
Gráfico 1 - Gênero dos entrevistados



Fonte: Elaborado pelos autores (2020).

A faixa etária dos discentes consultados varia entre 16 e acima de 30 anos (com prevalência daqueles que possuem de 20 a 24 (72%)), revelando o interesse de jovens e adultos universitários quanto ao tema da vida acadêmica.

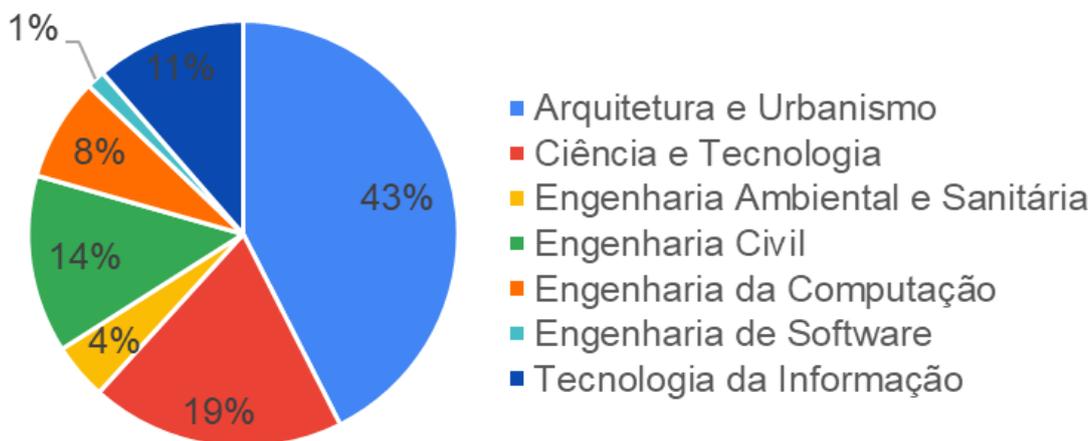
Gráfico 2 - Idade dos entrevistados



Fonte: Elaborado pelos autores (2020).

Alunos de todos os cursos ofertados pela UFERSA Pau dos Ferros/RN colaboraram com o estudo, mas pode-se observar que aproximadamente metade das respostas corresponde aos discentes do curso de Arquitetura e Urbanismo (42,6%), ressaltando a importância dos mesmos para o desenvolvimento da pesquisa, o restante encontra-se distribuído entre as demais graduações (Gráfico 3).

Gráfico 3 – Cursos dos entrevistados



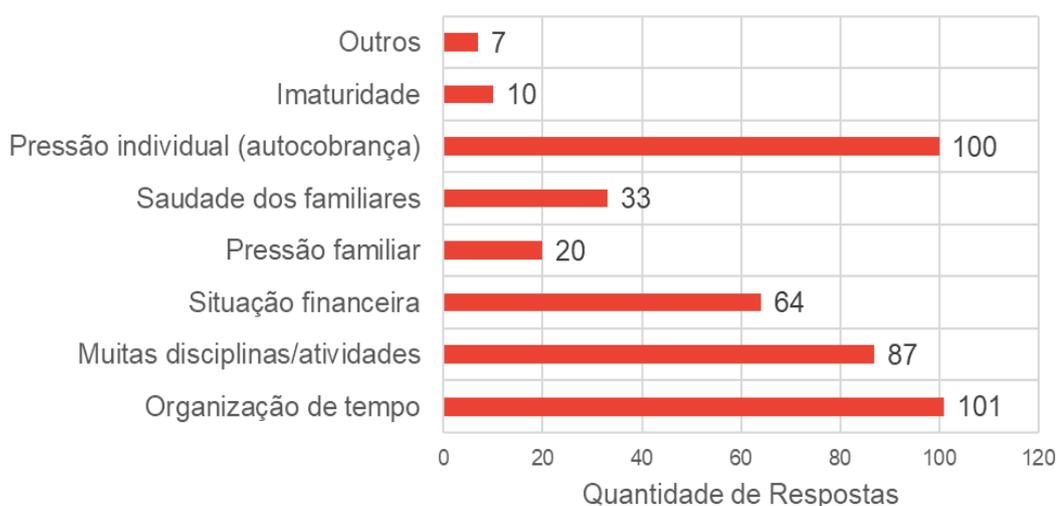
Fonte: Elaborado pelos autores (2020).

Para compreender as dificuldades enfrentadas pelos estudantes universitários e que atividades podem ser desenvolvidas para auxiliar o enfrentamento desses problemas, foram elaboradas perguntas de múltipla escolha. Nestas, tanto consta alternativas elencadas pela equipe de projeto, quanto espaço para inserir uma solução que não constasse na questão, vale ressaltar que várias opções poderiam ser selecionadas. Esse modo de questionamento permite a extração quantitativa das

respostas dos entrevistados de maneira mais precisa, fazendo com que se saiba rapidamente quais demandas apresentam mais urgência.

Das dificuldades enfrentadas pelos discentes na vida acadêmica, obteve-se que a organização de tempo (71,6%), pressão individual/auto cobrança (71,6%), muitas disciplinas/atividades (61,7%) e situação financeira (45,4%), são problemas mais recorrentes (**Gráfico 4**). Vê-se que, apesar de serem temas ligados ao indivíduo isoladamente, são obstáculos enfrentados por muitos que prejudicam o desenvolvimento/desempenho acadêmico desses e ações se fazem necessárias para amenizar tal situação.

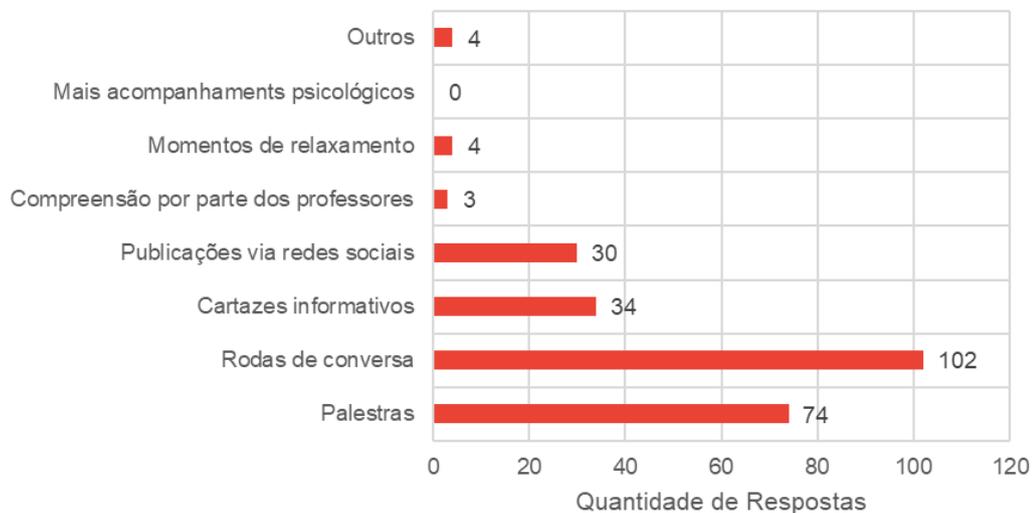
Gráfico 4 – Dificuldades da vida acadêmica mencionada pelos discentes.



Fonte: Elaborado pelos autores (2020).

Das atividades que podem auxiliar a combater as dificuldades mencionadas, as rodas de conversa predominam (71,6%), seguida por palestras (52,5%), cartazes informativos (24,1%) e publicações via redes sociais (22%). Nota-se que em todas as opções existe a exposição do conteúdo, mas nas duas primeiras tem-se o recurso da fala, que contribui para melhor compreensão do assunto em pauta. A roda de conversa destaca-se possivelmente pelo fato de permitir o diálogo entre todos os presentes, que terão oportunidade de expressar suas opiniões, o que não é comum em palestras.

Gráfico 5 – Dificuldades da vida acadêmica mencionada pelos discentes.



Fonte: Elaborado pelos autores (2020).

3.2 Ações

Após a análise dos questionários, viu-se quais os temas recorrentes e qual a forma mais adequada para abordá-los. Dessa maneira, foram realizadas publicações em mídias sociais, distribuição de cartões de incentivo, feira de saúde e rodas de conversa, sendo esta última a principal ação aplicada.

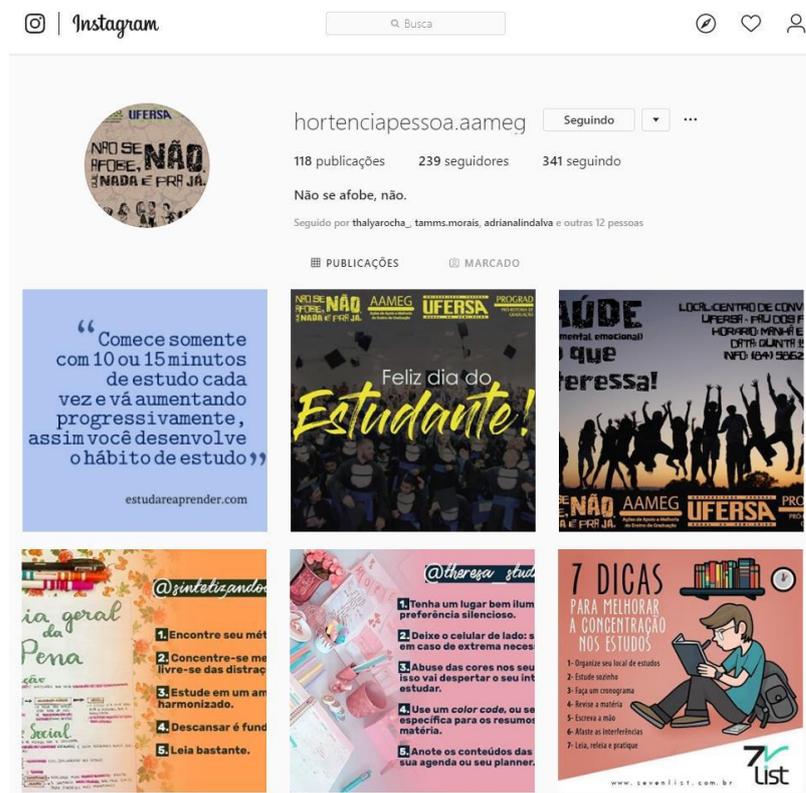
As ações foram realizadas com intuito de permitir momentos de descontração entre os discentes em meio ao ambiente de constante pressão que é a universidade, além de fornecer auxílio na convivência com os problemas apresentados na pesquisa. A UFERSA Campus Pau dos Ferros/RN dispõe, atualmente, de uma equipe multidisciplinar composta por psicóloga, assistente social, nutricionista, pedagoga, técnico desportivo, que oferecem atendimento coletivo e individualizado aos discentes, sendo que, em casos onde houvesse a necessidade de acompanhamento desses profissionais, eram direcionados para os mesmos.

3.3 Mídia social

A primeira ação realizada, foi a criação de um perfil na rede social Instagram (2020), para divulgação do projeto e suas dinâmicas,

além de efetuar publicações de incentivos e dicas para os alunos (**Figura 2**). O uso dessa plataforma é de fundamental importância para o alcance do maior número de estudantes da universidade, visto que grande parte deles a utilizam.

Figura 2 – Perfil do projeto no Instagram.



Fonte: Instagram (2020). Adaptado pelos autores (2020).

3.3.1 Cartões de incentivo

Buscou-se frases de grandes personalidades como Confúcio (551 a.C. a 479 a.C.), Aristóteles (384 a.C. a 322 a.C.), Mahatma Gandhi (1869 a 1948), dentre outros pensadores contemporâneos, que estivessem relacionadas a estudos/aprendizagem e elaborou-se cartões para entregar aos discentes (**Figura 3**). O público principal eram os alunos que estavam participando da semana de acolhimento organizada pela UFERSA Pau dos Ferros/RN, porém foram produzidos cartões suficientes para entregar aos estudantes veteranos. Além de auxiliar na recepção dos calouros, esse ato também foi realizado com a intenção de apresentar o projeto “Não se afobe não. Que nada é pra já” e demonstrar apoio aos alunos, por meio de frases com fundos incentivadores.

Figura 3 – Cartões de incentivo.



Fonte: Elaborado pelos autores (2020). Acervo dos autores (2020).

3.3.2 Ações de saúde

Intitulada de “Saúde (física, mental, emocional) é o que interessa!” as ações de saúde que duraram um dia inteiro, foi outra atividade relevante, com o intuito de incentivar os discentes a atentarem para essas questões e praticarem e exercícios físicos. Com o apoio da Secretaria de Saúde do Município de Pau dos Ferros/RN, que disponibilizou profissionais e equipamentos para realização das ações, pode-se oferecer (para os discentes, docentes, técnicos e servidores) testes de glicemia, aferição de pressão, distribuição de preservativos, além de uma roda de conversa sobre depressão e suicídio (Figura 4).

Figura 4 – Equipe de saúde e atendimentos.



Fonte: Acervo dos autores (2019).

Também pode-se contar com os monitores de *slackline* e dança da UFERSA Pau dos Ferros/RN, que efetuaram aulas pela manhã e tarde, no Centro de Convivência do Campus, com conceitos iniciais/introdutórios para que todos os interessados pudessem participar (Figura 5).

Figura 5 – Prática de exercícios físicos.



Fonte: Acervo dos autores (2019).

3.3.3 Rodas de conversa

Para Susan Scott (2004) “A conversa é relacionamento [...]. Nossa vida alcança sucesso ou fracasso, muda gradual ou repentinamente, mantendo uma conversa por vez” (Fierce Conversation, p. 12). Utilizando então deste artifício, vê-se maior possibilidades em alcançar e auxiliar os discentes, pois, por meio de uma conversa “informal”, pode-se proporcionar mais conforto para aqueles que sentem o desejo de expressar algo. Por ser uma atividade em grupo, é provável que inicialmente haja timidez ou nervosismo, porém o depoimento de pessoas conhecidas e desconhecidas permite um ambiente agradável, onde as ideias/sentimentos são compartilhadas e existe apoio dos demais participantes. Como já mencionado, essa foi a principal ação desenvolvida pelo projeto “Não se afobe não. Que nada é pra já”, para realizá-la de maneira eficaz, necessitou atentar para algumas questões:

- Tema: escolhido por meio das respostas dos discentes ao questionário na questão relacionada a maior dificuldade enfrentada na vida acadêmica(**Gráfico 4**). Sendo eles cobrança individual, depressão e suicídio, gerenciamento de tempo, hábitos e motivação para estudos e falando em saudades (Figura 6);

Figura 6 – Convites para as rodas de conversa.



Fonte: Elaborado pelos autores (2019).

• **Horário:** para a participação do maior número de discentes e para que não houvesse conflito com o momento das aulas, optou-se por realizar as rodas de conversa entre o final do turno vespertino (18h00min) e o início do noturno (19h00min). Também nesse intervalo de tempo os alunos da UFERSA Pau dos Ferros/RN que residem nas cidades vizinhas e estudam à noite, estão chegando no campus e podem se fazer presentes na atividade (Figura 7);

Figura 7 – Participação dos discentes nas rodas de conversa.





Fonte: Acervo dos autores (2019).

• **Local:** para melhor fluidez dos diálogos e sensação de conforto, um ambiente agradável e humanizado faz toda a diferença, houve a preocupação por parte dos membros da equipe em torná-lo aconchegante para os participantes (Figura 8). O lugar selecionado trata-se de um “parklet” que de acordo com o decreto municipal de São Paulo, pode ser definido como uma aplicação do passeio público com função de recreação ou de manifestações artísticas, equipado com bancos, mesas, floreiras e etc. [Art. 2º do decreto nº 55.045/14]. Sendo este bastante frequentado pelos discentes, tornando assim um local estratégico segundo as pretensões da ação;

Figura 8 – Humanização do ambiente da roda de conversa.



Fonte: Acervo dos autores (2019).

• **Apresentações musicais:** outro artifício que contribuiu para tornar o ambiente mais agradável, além de despertar o interesse dos discentes para as rodas de conversas

foi a música. Alunos do próprio Campus que tocam algum instrumento musical e/ou cantam foram convidados para participar das rodas de conversa. As discussões foram intercaladas por músicas que alegraram o ambiente e tornaram as conversas mais leves. Também, facilitaram para os discentes falarem sobre suas dificuldades e como lidam com cada uma, entoando canções relacionadas ao tema em pauta, dando oportunidade destes nos prestigiarem com seus talentos e garantindo um momento melódico/reflexivo;

Figura 9 – Apresentações musicais.



Fonte: Acervo dos autores (2019).

- **Dinâmicas:** para “quebrar o gelo”, realizou-se dinâmicas que instigasse o diálogo entre os participantes da ação antes do momento da abordagem do tema

especificamente, permitindo uma ambientação com o local e reconhecimento das pessoas que estavam presentes;

- **Presença de profissionais/graduandos da psicologia:** mesmo sendo considerada uma conversa informal, buscou-se pessoas qualificadas nos assuntos psíquicos e emocionais para conceder um aporte científico, fornecer conselhos, ensinamentos e se preciso acompanhamentos. Convidou-se estudantes do curso de psicologia da FACEP (Faculdade Evolução Alto Oeste Potiguar), Pau dos Ferros/RN. Para algumas rodas, podendo estes apresentar suas opiniões, não somente como pesquisadores, mas também quanto estudantes, os colocando de certa forma, na mesma situação que os alunos presentes. Pode-se contar também em outros momentos com a psicóloga da UFERSA Campus Pau dos Ferros.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Em meio ao cenário atual em que jovens se deparam com constantes problemas ao decorrer de suas vidas acadêmicas, onde o equilíbrio psíquico/emocional pode ser desestabilizado por inúmeros fatores e o número de casos de depressão/ansiedade cresce a cada ano, faz-se indispensável a utilização de meios que amenizem essas situações.

O procedimento metodológico aplicado mostrou-se fundamental, por permitir o desenvolvimento da pesquisa de forma eficaz, pois, todos os recursos aplicados proporcionaram o alcance dos resultados almejados. A aplicação de questionários revelou-se como parte essencial deste estudo, afinal por meio deles pode-se elencar as demandas e planejar como realizá-las com base na opinião do público alvo.

Todas ações efetuadas desempenharam papéis importantes, tanto no auxílio dos discentes, quanto para a pesquisa em questão. O uso do Instagram (2020) facilitou a comunicação entre a equipe do projeto e os alunos, fazendo com que qualquer informação fosse difundida rapidamente. A entrega dos cartões de incentivo gerou reações positivas de ambos os estudantes (calouros e veteranos), alguns compartilharam em suas redes sociais, outros apoiaram a atitude e sugeriram a repetição da atividade. A feira de saúde alcançou seu objetivo com êxito, muitos participantes mesmo que rapidamente realizaram os testes de rotina, aqueles que necessitaram de algum aconselhamento/encaminhamento foram orientados devidamente.

As rodas de conversa, tão enfatizadas neste artigo, abrangeram os temas

elencados de maneira acessível a todos os presentes, proporcionando o diálogo destes acerca do assunto. Pode-se contar com uma quantidade considerável de estudantes e a pretensão de tornar o ambiente agradável/acolhedor foi alcançada, o local e elementos presentes nele foram muito elogiados. O uso da música teve um resultado melhor do que o esperado, pois não houve silêncio entre uma fala e outra, dando continuidade a conversa por meio da canção, os presentes interagiram, seja cantando junto, com estalar de dedos ou palmas. O apoio dos profissionais de psicologia foi primordial, pois algumas questões levantadas só puderam ser respondidas por estes, pela maior capacitação. As dinâmicas deram início aos primeiros diálogos dando oportunidade de fala para aqueles que quisessem compartilhar algo, alguns se emocionaram e não contiveram as lágrimas, o que levou outros a fazerem o mesmo, os olhares e gestos demonstravam a empatia causada pela atividade. Apesar de em primeiro momento esse ocorrido parecer algo ruim, na realidade não foi, os alunos viram como momentos de desabafo e afirmaram que o breve choro proporcionou leveza e alívio.

Observa-se que as ações realizadas, são de maneira geral acessíveis às universidades, pois não exigem elementos difíceis de se obter, conseguindo uma equipe de pessoas dispostas o projeto pode ser facilmente replicado em outras instituições, ajustado às suas necessidades. Conforme supracitado não se pode inibir todas as causas dos desequilíbrios emocionais, mas é possível amenizá-las, ou conceder momentos de alívio em meio a tanta pressão. Então se existe qualquer maneira de auxiliar os jovens a suportarem os problemas enfrentados durante a vida universitária, esta deve ser aplicada.

REFERÊNCIAS

ANDIFES. **V Pesquisa Nacional de Perfil Socioeconômico e Cultural dos (as) Graduandos (as) das IFES - 2018**. Brasília, 2019

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

SCOTT, Susan. **Fierce conversations: Achieving success at work & in life, one conversation at a time**. Penguin, 2004.

TEITELBAUM, I. **O jovem brasileiro e o futuro do país: esperanças e desesperanças**. Revista Giz, São Paulo, 17 nov. 2016.