

A INSTABILIDADE EMOCIONAL EM ALUNOS E PROFESSORES DOS CURSOS SUPERIORES

Jackeline Barcelos Corrêa¹
Amaro Sebastião de Souza Quintino²
Aline Peixoto Vilaça Dias³
Cristiana Barcelos da Silva⁴

RESUMO

A instabilidade emocional pode causar grandes transtornos, visto que ela interfere diretamente em na vida. Os jovens são os mais suscetíveis a apresentarem desequilíbrios, principalmente quando estão deixando a adolescência e entrando na vida adulta, posto que seja uma fase transitória cheia de incertezas. Nessa conjuntura, sua inserção no ensino superior pode possibilitar o sentimento de satisfação, já que com essa nova etapa vem a oportunidade de um futuro promissor. Entretanto, junto com essa mudança também podem surgir cobranças internas, externas e a pressão da sociedade na qual está inserido. Muitos estudantes não estão preparados psicologicamente para as adversidades. E conseqüentemente podem desenvolver estresse, ansiedade e outros problemas emocionais. Assim, o objetivo deste trabalho foi verificar quais fatores mais influenciam na instabilidade emocional de estudantes e professores dos cursos superiores das universidades brasileiras. Para isso, foi realizada uma revisão bibliográfica. Considerou-se que fatores vinculados diretamente à vida universitária dos estudantes, como problemas nas relações com colegas e professores, à vida pessoal, como a distância do convívio familiar, influenciam diretamente na instabilidade emocional tanto de alunos, inclusive os alunos com necessidades especiais.

Palavras-chave: Instabilidade Emocional; Estudantes; Desafios; Curso Superior.

INTRODUÇÃO

No decorrer da vida, em diversas fases as pessoas estão sujeitas a situações que as levam ao desequilíbrio emocional, sendo esse o fator prejudicial ao seu desempenho

¹ Doutoranda pelo Curso de Cognição e linguagem da Universidade Estadual do Norte Fluminense Darcy Ribeiro-UENF, jack.barcelos1@hotmail.com;

² Pos-Graduado do Curso de Gestão em Ead da Universidade Federal - UFF, amarotiao@yahoo.com.br

³ Mestranda do Curso de Cognição e Linguagem da Universidade Estadual do Norte Fluminense Darcy Ribeiro-UENF, alinepeixoto12@hotmail.com;

⁴ Doutora pelo Curso de Cognição e Linguagem da Universidade Estadual Universidade Estadual do Norte Fluminense Darcy Ribeiro-UENF, cristianabarcelos@gmail.com;

frente à sociedade. Essas situações podem ser resultantes de estresses oriundos de vários fatores, do convívio familiar, profissional, social e também do meio acadêmico.

A vida acadêmica traz uma junção de sentimentos de conquista e frustrações que vão surgindo com o tempo. Assim que o aluno chega ao curso superior ele depara-se com uma gama de mudanças em sua vida, referente a está em ambiente físico diferente do vivenciado na Educação Básica, na maioria das vezes esses estudantes encontram-se distante do convívio com a família, além de impasses na relação pessoal com outros estudantes ou professores. Geralmente passam a morar em repúblicas com pessoas diferentes, com hábitos e culturas diferentes também.

Desse modo, o ambiente que supostamente traria novas experiências, contribuiria para uma formação qualificada e assim possibilitando um futuro promissor, resulta em um local que causa um desequilíbrio emocional. Diante dessa situação, o presente artigo tem como finalidade averiguar quais são os fatores que influenciam na estabilidade emocional dos estudantes e professores do Ensino Superior, inclusive os alunos com necessidades especiais.

A metodologia de pesquisa adotada neste trabalho configura-se como revisão da bibliografia pautado nos estudos de Gerhardt e Silveira (2009) e para melhor entendimento do leitor o trabalho foi dividido em tópicos.

O interesse da pesquisa surgiu da necessidade de compreender por qual motivo de muitos alunos dos cursos superiores desenvolverem doenças emocionais como ansiedade, síndrome do pânico, depressão e em alguns casos, alguns chegam ao suicídio. Além de verificar se existe relação entre o estresse acadêmico e o uso de drogas. Ao longo do trabalho será abordada a instabilidade dos alunos da Educação Superior e o as consequências que esses desequilíbrios emocionais podem causar.

Em relação aos professores, as instabilidades de estresse, insônia e síndromes são apontadas pelos mesmos em seus discursos. A síndrome do pânico e o uso de antidepressivos são recorrentes.

Transição da Educação Básica para o Ensino Superior: novas conquistas e novas lutas

Todo ser humano está sujeito a mudanças no decorrer de suas vidas, como por exemplo: no âmbito de trabalho, familiar e de estudo. Transições sempre são tidas

como momentos desafiadores e pode exigir do indivíduo certa maturidade emocional (CRUZ, 2008).

Os jovens possuem características específicas, principalmente pelo fato de estarem saindo da adolescência e iniciando a vida adulta. Junto com essa mudança vêm as cobranças tanto de si mesmo quanto dos familiares. Esses estudantes, em particular, são uma classe que com frequência possuem desafios particulares. Desde a escolha do Curso Superior até a adaptação no ambiente acadêmico. Dantas *et al.* (2017, p. 649) relatam que:

Os universitários nessa faixa etária são uma classe específica que frequentemente lidam com desafios particulares, por estarem inseridos em um ambiente acadêmico em que sofrem grande pressão psicossocial, onde estão expostos a exigências constantes, que por vezes acabam levando a disfunções no seu bem-estar, podendo originar vários processos patológicos, inclusive os neuropsíquicos.

O ingresso na universidade significa para o jovem, um objetivo conquistado, o início da construção do futuro profissional. É um momento de novas conquistas e uma preparação para ingressarem no mercado de trabalho. (Nogueira, 2017).

A passagem do jovem do ensino médio para o superior, como caracterizam Fagundes (2014, p. 638), “tem um caráter de transformação multifatorial devido à intervenção de diferentes fatores sociais, culturais, individuais e acadêmicos”. São novas responsabilidades, um universo novo a ser vivido com prazos, apresentações orais, trabalhos em grupo, etc.

Como aborda Almeida (2014, p. 15), para alguns estudantes, uma das primeiras mudanças na sua vida na passagem do ensino médio para o superior é o fato do afastamento do convívio familiar.

Este afastamento do suporte familiar e social provoca em muitos estudantes estados cognitivos e emocionais causados apenas pelas saudades de casa (*homesickness*). Estes estados são caracterizados pela negatividade e alguma somatização que se aproximam dos observados nos estados de ansiedade provocados pela separação, luto ou depressão.

Almeida (2014) acrescenta que a saída de casa como sendo fator influenciador no desenvolvimento da depressão. Sair do conforto da família para viver uma vida autônoma e de grandes desafios constantes.

Essa nova etapa, o convívio em um novo ambiente de estudo, requer do aluno autonomia e maturidade para obter êxito na sua formação acadêmica. E ao mesmo tempo trás para o aluno, como descrevem Tomás, Ferreira, Araújo e Almeida (2014, p. 90), “depressão, solidão e saudades de casa”. E esses sentimentos só vão se ampliando no decorrer da formação acadêmica. No próximo tópico serão apresentados esses desequilíbrios emocionais que os alunos apresentam.

Desequilíbrio emocional na convivência dentro das universidades

Conquistar a vaga em uma universidade é um momento de satisfação para o estudante, já que essa oportunidade lhe permitirá a concretização profissional. Porém, mesmo aguçado com a busca pelo diploma, não significa que o discente esteja totalmente pronto para enfrentar os problemas que surgirão ao longo do curso (Carleto *et al.* 2018).

Nogueira (2017), expõe em sua dissertação que entre 15% a 25% dos estudantes do ensino superior apresentam alguma instabilidade emocional resultante do ambiente universitário, sendo mais comuns problemas como ansiedade e depressão. E acrescenta que estudantes do ensino superior estão mais sujeitos a desenvolverem depressão do que a população de forma geral.

Fernandes (2018) afirmam que é alta a preponderância de depressão entre os universitários, uma média de 30,6 %, sendo que na população geral a prevalência é de 9%. Soares *et al.* (2014), acrescentam que nos primeiros anos do ensino superior os discentes enfrentam diversas situações de estresse em decorrência da adaptação ambiente em que está inserido.

Almeida corrobora com a pesquisa (2014, p. 14) afirmando que “a qualidade da experiência nesse primeiro ano é, em muitos casos, condicionante da permanência ou não no ensino superior e também para o sucesso acadêmico”. É exatamente nesse período de adaptação que acontece a evasão dos alunos nas universidades.

Os esquemas de estudo, a provas e exames, a gestão do tempo, os conflitos entre dever e lazer, sentimento de desamparo do estudante frente ao poder dos professores; constante competição entre os estudantes, a complexidade da divisão dos alunos em grupo, dilemas éticos nas situações de alta complexidade, preocupações quanto à absorção das informações ao longo do curso, preocupação com os ganhos financeiros no

futuro. Isso tudo os leva a um quadro de ansiedade e depressão (Stein e Stein, 2008, p. 12). Os autores completam que:

A ansiedade é uma resposta natural, temporária e necessária a um estímulo externo percebido como ameaçador, que provoca uma reação emocional desagradável, medo, apreensão permanente e exagerada acerca de acontecimentos ou atividades e agitação.

Seus estudos indicam que a ansiedade está associada à incapacidade de controlar a preocupação, à falta de concentração, à tensão muscular e fadiga fácil. A ansiedade patológica desencadeia uma reação fisiológica e comportamental nefasta, intensa e disfuncional, com prejuízo no funcionamento global, predispondo a pessoa a maior vulnerabilidade física e psíquica, conduzindo a elevado nível de sofrimento.

Santos (2007, p. 175) afirma que “as emoções têm função social e papel decisivo no processo da interação”. O autor acrescenta que a aprendizagem significativa está diretamente relacionada às experiências afetivas. Os conteúdos sem significado também contribuem para a exaustão do aluno que se questiona o tempo todo sobre os mesmos.

Sendo assim, é compreensível que a ansiedade, esteja concomitante com a depressão, seja outra das principais causas da procura de ajuda nos serviços de apoio da instituição a qual o aluno está vinculado, seja o departamento de psicologia ou o departamento de apoio aos estudantes.

Apesar dos altos índices de adoecimento e afastamento de trabalhadores e alunos nas universidades por conta das psicopatologias do trabalho, Sato e Bernardo (2005) afirmam que ainda é baixo o número de atendimentos realizados nos serviços públicos de saúde, que estão relacionados ao trabalho, para problemas de saúde mental em comparação ao número total de atendimentos nesta categoria. A referida autora realizou estudos na cidade de Campinas, no interior de São Paulo, e estes apontaram que na cidade os atendimentos relacionados a problemas físicos ocasionados pelo trabalho, como a Lesão por Esforço Repetitivo (LER), por exemplo, representam 70% dos atendimentos nesta categoria, enquanto problemas psicológicos representam apenas 1% dos atendimentos.

Porém, vale ressaltar que o baixo índice de atendimentos categorizados como problemas de saúde mental relacionados ao trabalho e ao estudo não significa que estes não acometem a população universitária, mas representam a ainda presente dificuldade e resistência por parte da sociedade em geral (empresas, serviços de saúde e trabalhadores) em reconhecer o trabalho como causador de psicopatologias.

Apesar de os problemas psicológicos relacionados ao trabalho serem reconhecidos pela Classificação Internacional de Doenças (CID-10) e pelo Ministério da Saúde (2001), seu diagnóstico ainda é um desafio para a saúde pública, visto que a visão de que tudo aquilo que está relacionado à subjetividade e à psique dos indivíduos diz respeito apenas a eles próprios ainda é muito forte e presente em nossa cultura. Não são raras situações onde o trabalhador busca atendimento para lesões e problemas físicos causados pelo trabalho e a partir de então é que relatam estar em sofrimento psíquico, sendo que em muitos dos casos estes últimos vem sendo sentidos a muito mais tempo do que os sintomas físicos (SATO; BERNARDO, 2005).

A relação com o orientador e com os pares acadêmicos também pode ser tensa, abarcada de muitas cobranças e pouca empatia, competitividade entre os colegas e, sobretudo, o chamado currículo oculto. O currículo oculto envolve uma série de inferências indiretas que o pós-graduando obtém por meio da simples observação dos colegas mais experientes e de como a vida acadêmica contemporiza, ou mesmo premia práticas veladas que comprometem o sentido de coerência do processo de formação.

Sendo assim, em outras palavras, as relações acadêmicas, embora cultuadas por discursos ásperos, às vezes mostra nos seus escaninhos atitudes pautadas pela arrogância e diferentes tipos de assédios.

Alternativas buscadas pelos alunos com o intuito de amenizar os problemas enfrentados no ambiente universitário

Diante de situações de estresse e pressão, cabe destacar que os alunos na busca de neutralizar essas situações do âmbito universitário recorrem a algumas alternativas como a drogas lícitas e ilícitas (Oliveira & Dias, 2014).

Segundo Trindade *et al.* (2018, p. 54) os jovens universitários são os mais vulneráveis ao consumo de álcool e outros tipos de drogas. São diversos fatores que contribuem com esse acontecimento, como o fato dos jovens passarem a morar sozinho ou com grupo de colegas, já que muitos precisam afastar-se de suas casas para poderem estar próximo a universidade. As festas universitárias, também contribuem para essa circunstância, já que os deixam “mais expostos ao consumo de drogas”. Como acrescentam os autores:

No Brasil, a venda de álcool e outras drogas está associada ao fácil acesso e ao baixo custo, e os jovens sofrem grande pressão social por parte dos colegas a fazer uso destas substâncias. Além disso, drogas como o álcool e o tabaco são associadas à graves problemas de saúde pública e ainda podem servir como um caminho na transição para o uso de outras drogas.

O uso exacerbado de drogas tanto lícitas como ilícitas, traz consequências negativas para os estudantes universitários, como problemas físicos, psicológicos, aumento de violência, diminuição do aprendizado. De acordo com Machado et al. (2015, p. 160):

Com relação aos universitários do curso de Medicina, as pesquisas têm demonstrado índices elevados de consumo de drogas, que constitui uma das inúmeras “válvulas de escape” para os problemas psicológicos ou de resiliência provocados pela rotina estressante. O álcool é a substância mais utilizada no cotidiano desses estudantes, com percentuais de até 98%, seguido por tabaco, maconha, solventes e tranquilizantes. Há relatos de que o consumo de álcool e outras drogas está presente de forma “endêmica” na comunidade médica, e, frequentemente, seu uso se inicia durante a graduação.

Paula *et al.* (2017, p. 17) aplicaram questionários para 132 alunos do curso de administração de uma universidade pública para verificar quais estratégias eles usavam para enfrentar o estresse acadêmico. Ao final da pesquisa, o número de estudantes que afirmaram usar drogas ilícitas foram 21%, esse dado “pode indicar que uma parcela significativa dos universitários faz uso de drogas ilícitas, o que representa um problema de saúde pública”.

Zeferino *et al.* (2015), realizaram uma pesquisa com 250 alunos de uma universidade de Florianópolis e verificaram que o álcool foi a droga mais consumida pelos universitário, seguida pelo tabaco e maconha. Dázio *et al.* (2016, p. 789) descrevem as drogas lícitas e ilícitas são tidas pelos universitários como “válvulas de escape” para amenizar o estresse. Diversas situações levam os alunos a começarem a fazer uso de drogas, como exemplo os autores citam os seguintes fatores:

Interrupção de hábitos e rotinas anteriores, afastamento da família, necessidade de adaptação a um ambiente desconhecido, formação de novas amizades, novas formas de lazer, independência, novos desafios impostos pela vida acadêmica, preocupação relacionada à futura inserção no mercado de trabalho, bem como a maior possibilidade de acesso às drogas lícitas e ilícitas.

Mota (2017) destaca que é comum entre os universitários o desenvolvimento da *Síndrome de Burnout*, principalmente entre os da área de saúde. Essa síndrome é decorrente do excesso de tarefas acadêmicas, trata-se de esgotamento tanto físico quanto mental. Segundo Ribeiro *et al.* (2018, p. 2) a síndrome caracteriza-se da seguinte forma: Sinais de exaustão psíquica, física e emocional durante a realização de tarefas intelectuais que exigem decisões importantes, grande qualificação e peso emocional de forma intensa.

Em detrimento do excesso de responsabilidades e cobrança no âmbito universitário, muitos estudantes tendem a suicidarem-se. “O suicídio é apontado como a segunda causa de morte entre os estudantes universitários, ficando somente atrás dos ferimentos autoprovocados” (SANTOS *et al.*, 2017, p. 2). Dantas *et al.* (2017, p. 651) descrevem os principais fatores que levam os universitários a suicidarem:

Separação do núcleo familiar, aumento das responsabilidades e reavaliação das atividades, que devem ser enfrentados em especial por universitários, podem causar tais instabilidades emocionais e físicas, tendo como consequência altos níveis de ansiedade.

Uma pesquisa realizada na Colômbia com 258 universitários, constatou que 31% deles apresentavam tendência suicida. Outro trabalho, aplicado no nordeste brasileiro, onde participaram 637 estudantes universitários verificou “uma prevalência de 7,5% para a tentativa de suicídio e 52,5% para a ideação suicida” (SANTOS *et al.*, 2017, p. 2).

Sendo assim, os números apresentados acima são de grande relevância para que se aprofundem os estudos sobre a saúde emocional de professores e alunos universitários.

A importância da motivação de todos os alunos, principalmente com necessidades especiais e os cuidados da saúde emocional

Neste tópico a abordagem terá como foco a saúde emocional dos alunos com necessidades especiais. A concepção da saúde mental tem acompanhado esta evolução e, nos dias atuais é entendida não apenas como a ausência de doença, pelo contrário incorpora uma visão compreensiva e integrativa da pessoa, além de uma multiplicidade de fatores sociais, psicológicos e físicos inter-relacionados.

Parte integrante e indissociável da saúde, a saúde mental é percebida como um bem essencial ao bem-estar e ao desenvolvimento do potencial humano, por isso é um direito fundamental de todos os cidadãos, inclusive os alunos com necessidades especiais que se sentem excluídos durante toda a sua formação acadêmica.

Por isso é importante o apoio da família, o aluno precisa ter um suporte social tende a aumentar a autoestima, o otimismo a promover o humor positivo, a diminuir o estresse e os sentimentos de solidão e fracasso e acaba afetando o seu rendimento acadêmico. Por oposição a percepção de níveis baixos ou ausência de suporte social e o isolamento têm surgido associados a níveis de estresse mais elevados e à depressão.

A saúde emocional dos alunos com necessidades especiais está relacionada também ao apoio e a motivação que esse aluno recebe de professores e alunos durante a sua formação.

Eles têm sentimentos de depressão, insônia, ansiedade como todo estudante da graduação, mas também sofrem de solidão e geralmente moram em repúblicas com outras pessoas desconhecidas, com diferentes culturas e diferentes hábitos.

A motivação por meio dos recursos didáticos inclusivos pode ser utilizada como uma grande ferramenta nas relações Inter e intrapessoal, agindo de forma decidida e significativa nos processos de desenvolvimento psicológico, social e familiar, ajudá-la a superar eventuais dificuldades, recuperar possíveis defasagens cognitivas e auxiliá-la a ativar áreas potenciais imediatas de crescimento e desenvolvimento.

Além da necessidade de aprender, os alunos dependem de incentivos externos, de aparatos tecnológicos para contribuir com a sua formação. Eles precisam de um esforço maior, pois têm desejos de aprender.

Neste sentido, esse artigo nos leva aos estudos do sociólogo Charlot (2000, p. 49) que propõe uma “Sociologia do sujeito”, entendendo que:

O sujeito da educação tem necessidade de aprender, é um ser humano portador de desejos e movido por eles; um ser social, inscrito em relações sociais, e um ser singular, com sua história própria, sua singularidade, que age, interpreta e atribui sentido ao mundo. É, portanto, um “sujeito, ligado ao outro, desejando, partilhando um mundo com outros sujeitos e com eles transformando esse mundo”.

Para Charlot (2000, p. 47) a questão do aprender é mais ampla do que a do saber, pois significa não apenas adquirir um conteúdo intelectual, mas apropriar-se do mundo, atuar e manter múltiplas relações com este mundo. Os saberes escolares, curriculares, experienciais são constituintes da história do sujeito. Toda relação com o saber constrói-

se na relação consigo próprio, com o outro, com o mundo. A relação com o saber, também, implica o conceito de desejo.

Não há relação com o saber senão a de um sujeito; e só há sujeito “desejante”. Cuidado, porém: esse desejo é desejo do outro, desejo do mundo, desejo de si próprio; e o desejo de saber (ou de aprender) não é senão uma de suas formas, que advém quando o sujeito experimentou o prazer de aprender e saber. (...) Mesmo sendo a estrutura fundamental do sujeito, o desejo ainda é o “desejo de” e esse “de” remete a uma alteridade que tem uma forma social, quer se trate do outro como pessoa, quer como objeto do desejo.

E é assim que o aluno especial vai construindo os seus saberes, seus sonhos e seus desejos e nós professores vamos acompanhando a sua formação, e registrando seu progresso e seu sucesso na graduação e cuidando da sua saúde emocional. Logo em seguida destaca-se a metodologia da pesquisa em questão, as considerações e as referências utilizadas para a realização deste trabalho.

A saúde emocional do professor e a afetividade

O professor é um ser humano, e como tal, e a maioria deles é dotado de afetividade e engajamento com seus alunos, eles se aproximam em uma relação adulta e mais próxima, e é assim que a sua saúde emocional pode sofrer influência do meio em que está inserido.

A hipófise é uma glândula que possui ligação com a região do hipotálamo no cérebro, é a responsável pelo mecanismo que desencadeia a doença, uma vez que ela produz hormônios que controlam todas as funções do organismo. As emoções e sentimentos mais fortes são percebidos pelo hipotálamo, estas emoções alteram as funções do hipotálamo e sua conexão com a hipófise (LOPES, 2012).

As doenças respiratórias, de pele, circulatórias e gastrointestinais causadas ou agravadas pela tensão nervosa são resultados desta alteração. Sendo assim, pode-se dizer que as doenças psicossomáticas têm componente psíquico, a manifestação de doenças orgânicas é ocasionada por problemas emocionais. O corpo possui suas próprias defesas, ou seja, ele manifesta, coloca para fora as emoções que às vezes a pessoa tenta esconder por meio de tremor, dores de barriga, gestos e travamento de dentes (LOPES, 2012).

A ansiedade é um dos indicadores do estresse e pode se tornar patológica à medida que se apresenta mais intensamente. O agravamento desta situação poderá gerar síndromes, como por exemplo, a de *Burnout*, comum em profissionais da educação. (COELHO, 2008). Na literatura são diversos os estudos que mostram a relação entre a díade trabalho e saúde. Porém, estes nem sempre foram compreendidos como fenômenos interligados. Na realidade, os especialistas levaram muito tempo para compreender que o trabalho é algo fundamental à saúde.

A Organização Mundial de Saúde (OMS), em 1947, define a saúde não apenas como ausência e doenças, mas também como o completo bem estar biológico, psicológico e social, abrindo espaço para a compreensão e administração de fatores psicossociais da vida moderna, especialmente no ambiente de trabalho. Neste contexto, atualmente já se reconhece tanto o valor positivo, quanto o negativo que o trabalho traz ao homem, bem como o que é necessário para que um trabalho se configure como salubre ou insalubre (ALVAREZ, 2001).

Pesquisas descrevem que certos locais e/ou atividades podem trazer uma maior carga de estresse do que outras. O ambiente escolar, por exemplo, é citado como um ambiente “potencialmente de risco” para a saúde do trabalhador. A escola, a universidade é vistas como um ‘ambiente potencialmente de risco’ à saúde do profissional tem como uma das justificativas o excesso de trabalho proporcionado a estes profissionais, devido a atual configuração do trabalho escolar, no qual as exigências transcorram desde a produtividade, até a disponibilidade, eficiência e agilidade.

Por isso, é comum estes profissionais apresentarem altos níveis de estresse, fadiga e ainda de desenvolverem a depressão e a síndrome de *Burnout*. Essa síndrome foi descrita pela primeira vez pelo psicólogo H.J. Freudenberger, no ano de 1974, para descrever um sentimento de fracasso e exaustão causado por um excessivo desgaste de energia, força e recursos (ALVAREZ, 2001).

É importante salientar que a ansiedade esta se caracteriza por ser uma atitude fisiológica propulsora do desempenho, desencadeada no organismo, mediante ameaça ou situação de perigo (seja este real ou imaginário), ou ainda mediante uma preocupação, ou seja, reação antecipada dirigida para o futuro a um evento que é novo, desconhecido. Quanto aos sinais e sintomas associados a ansiedade, estes podem ser divididos em somáticos (objetivos) e psíquicos (subjetivos) (CODO, 2002).

METODOLOGIA

A abordagem usada nesta pesquisa caracteriza-se como qualitativa, como destaca Gerhardt e Silveira (2009) esse tipo trabalho preocupa-se e aprofundar-se e compreender um determinado grupo.

Quanto aos procedimentos adotados nesse estudo foi realizada uma revisão bibliográfica usando como ferramentas de pesquisas às bases de dados *Scielo e a Google acadêmico*, que permitiram encontrar e estudar produções científicas nacionais e autores correlatos ao tema em voga.

Como critério adotado para facilitar a busca, usou-se de palavras-chaves como: instabilidade emocional, universidades, necessidades especiais, depressão, ansiedade e logo em seguida a realização da leitura da literatura específica do tema.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Como resultado da pesquisa, outra adversidade apresentada pelos estudantes em decorrências dos problemas enfrentados no meio acadêmico é a insônia e a síndrome do comer noturno. Sendo que essa síndrome está diretamente presente em universitários que apresentam sintomas de depressão, ansiedade e estresse.

As manifestações são apresentadas logo deste trabalho estão relacionadas a um mal-estar emocional do professor ou uma preocupação exacerbada com diferentes situações em que se encontram os seus alunos. Este mal-estar pode ser caracterizado pelas mais variadas definições, como por exemplo: stress, esgotamento, frustração, ansiedade, tensão, depressão, neurose e o próprio mal-estar emocional entre outras patologias que desencadeiam doenças.

Apesar das circunstâncias de trabalho e das incontáveis dificuldades enfrentadas no exercício do magistério, toda essa situação tem afetado de forma individualizada os professores. É bem sabido que um número grande deste grupo consegue controlar esse estresse por meio da elaboração de novas respostas, mais criativas e agregadas. Contudo, aos que sucumbem as implicações das ações das condições psicológicas e sociais em que se desempenha à docência, um número gritante está entre aqueles que veem sua saúde afetada por manifestações de estresse, neurose ou depressão e passam a fazer o uso de remédios antidepressivos constantemente.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Buscou-se nesta pesquisa analisar os desdobramentos do trabalho docente e discente, envolvendo majoritariamente a saúde emocional dos professores e alunos, identificando fatores, sentimentos que influenciam o estado de saúde mental e a ressonância que este estado tem na qualidade do seu desempenho acadêmico e profissional.

Considera-se que fatores vinculados diretamente à vida universitária dos estudantes, como problemas nas relações com colegas e professores, na vida pessoal, como a distância do convívio familiar, influenciam diretamente na instabilidade emocional dos mesmos.

A tensão, incerteza e apreensão em relação ao futuro são componentes importantes da ansiedade que podem interferir na aprendizagem e no desempenho em geral tanto dos professores como dos alunos. O sistema de classificação por notas leva o aluno à competição para a realização pessoal no desejo de ser aceito e valorizado pela família e pela sociedade. O fracasso pode levar a formação da crença que só os competentes bem sucedidos são amados e a possibilidade de fracassar e não ser amado por consequência pode ser vivida com sofrimento, tensão e ansiedade e desenvolvem diferentes síndromes.

Apesar da comprovação que há uma discussão maior em termos de políticas educacionais pertinentes à atenção a saúde emocional de professores e alunos universitários, observa-se também que para que essas políticas sejam aplicadas no cotidiano universitário são necessárias mobilizações frente aos governos municipais e estaduais e federais para que seus direitos sejam garantidos. Nesse ínterim, mostra-se digno de nota o índice crescente de casos de adoecimento entre os professores e estudantes de modo geral. Essa circunstância faz jus a um tratamento especial pelas políticas públicas, principalmente os estudantes com necessidades especiais que na maioria das vezes são invisíveis na universidade e necessitam de apoio psicológico constantemente.

Verificamos que a junção de adversidades vivenciadas pelos educandos na universidade faz com que os mesmos busquem alternativas para amenizar a situação,

sendo que muitas das vezes essa escolha do discente acarreta em sérios problemas para sua saúde como dependência química e até sua morte.

Sendo assim, se faz necessário um movimento de resistências, união e lutas constantes e de cuidados para que todos tenham oportunidades, saúde emocional e motivação suficiente para a formação, inclusive para os alunos com necessidades especiais nos Cursos Superiores.

No entanto, percebe-se que nada e nem ninguém vale o desequilíbrio emocional dos estudantes, suas lágrimas, sua saúde, sua insônia e principalmente a sua vida, é o caso grave de suicídio entre os estudantes universitários.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, Jorge Salvador Pinto. **A saúde mental global, a depressão, a ansiedade e os comportamentos de risco nos estudantes do ensino superior: estudo de prevalência e correlação.** Universidade Nova de Lisboa, Lisboa, Portugal.

ANDRADE, Patrícia Santos de; CARDOSO, Telma Abdalla de Oliveira. Prazer e dor na docência: revisão bibliográfica sobre a Síndrome de Burnout. **Saúde e Sociedade**, v. 21, n. 1, p. 129-140, 2012. <https://www.scielo.br/pdf/sausoc/v21n1/13.pdf> Acessado em: 13 set. 2020.

BORGES, Karina Morais; DOS SANTOS FIGUEIREDO, Francisco Winter; DO SOUTO, Ricardo Peres. Síndrome do comer noturno e estado emocionais em estudantes universitários. **Revista Brasileira de Crescimento e Desenvolvimento Humano**, v. 27, n. 3, 2017. http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0104-12822017000300011&lng=pt&nrm=iso Acessado em: 30 ago. 2020.

CARLETO, Cíntia Tavares *et al.* Adaptação à universidade e transtornos mentais comuns em graduandos de enfermagem. **Revista Eletrônica de Enfermagem**, v. 20, 2018. <https://revistas.ufg.br/fen/article/view/43888> Acessado em: 15 set. 2020.

CHARLOT, Bernard. **A sociologia do sujeito.** Artes Médicas Sul, Porto Alegre 2000.

CODO, Wanderley. **Educação: carinho e trabalho – Burnout, a síndrome da desistência do educador.** Petrópolis, RJ: Vozes, 2002.

COELHO, Daniella Antunes Pousa Faria. Morte como desafio afetivo para o profissional da saúde: ansiedade e sentimentos de quem lida com o paciente terminal com câncer. 2008. 68 f. **Dissertação** (Mestrado em Ciências da Saúde) - Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Natal, 2008. <https://repositorio.ufrn.br/jspui/handle/123456789/13197> Acessado em: 13 set.2020.

CRUZ, Márcia Antonieta Carvalho. **Ansiedade e bem-estar na transição para o ensino superior: o papel do suporte social.** Dissertação de mestrado, 2008. Faculdade de

Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto, Porto, Portugal
<https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/23383/2/29839.pdf> Acesso em: 25 mar. 2020.

DANTAS, Héli da Maravilha *et al.* Quebrando tabus: os fatores que levam o suicídio entre universitários. **Revista de Pesquisa Interdisciplinar**, v. 2, n. 2.0, 2019.
<http://revistas.ufcg.edu.br/cfp/index.php/pesquisainterdisciplinar/article/view/383>
Acessado em: 11 de set. 2020.

DÁZIO, Eliza Maria Rezende; ZAGO, Márcia Maria Fontão; FAVA, Silvana Maria Coelho Leite. Uso de álcool e outras drogas entre universitários do sexo masculino e seus significados. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, v. 50, n. 5, p. 786-792, 2016. <https://www.revistas.usp.br/reeusp/article/view/147757/141381> Acessado em: 01 de ago. 2020.

FAGUNDES, Caterine Vila; LUCE, Maria Beatriz; ESPINAR, Sebastián Rodriguez. O desempenho acadêmico como indicador de qualidade da transição Ensino Médio-Educação Superior. **Ensaio: avaliação e políticas públicas em educação**, v. 22, n. 84, p. 635-669, 2014. https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0104-40362014000300004&script=sci_abstract&tlng=pt Acessado em: 01 de ago. 2020.

FERNANDES, Márcia *et al.* Prevalência de sintomas ansiosos e depressivos em universitários de uma instituição pública. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 71, 2018. https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-71672018001102169&lng=pt&nrm=iso&tlng=pt Acesso em: 02 set. 2020.

GONZALEZ, Miguel A. Alvarez. **Stress: temas de psiconeuroendocrinologia**. p. 91-5 Robe Editorial, São Paulo, 2001.

LOPES, C. **Estudo mapeia principais causas de afastamento do trabalho**. Universidade de Brasília, 2011. Disponível via internet:
<https://protecao.com.br/geral/estudo-da-unb-mostra-causas-de-afastamento-do-trabalho>
Acesso em: 13 set. 2020.

MACHADO, Cleomara de Souza; MOURA, Talles Mendes de; ALMEIDA, Rogério José de. Estudantes de medicina e as drogas: Evidências de um grave problema. **Revista Brasileira de Educação Médica**, v. 39, n. 1, p. 159-167, 2015.
<https://www.scielo.br/pdf/rbem/v39n1/1981-5271-rbem-39-1-0159.pdf> Acessado em 13 de set. 2020.

MOTA, Íris Dantas *et al.* Síndrome de Burnout em estudantes universitários: um olhar sobre as investigações. **Motrivivência**, v. 29, p. 243-256, 2017.
<https://periodicos.ufsc.br/index.php/motrivivencia/article/viewFile/2175-8042.2017v29nespp243/35497> Acessado em: maio de 2020.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Portaria nº 3.908, de 30 de outubro de 1998. **Norma operacional de saúde do trabalhador**. Estabelece procedimentos para orientar e instrumentalizar as ações e serviços de saúde do trabalhador no Sistema Único de Saúde (SUS). Brasília, DF, 30 out. 1998.

http://www.saude.rs.gov.br/upload/1337000641_Portaria%20MS%20n%C2%BA%203908%201998%20NOST.pdf. Acesso em: 05 mar. 2020.

NOGUEIRA, M. J. C. (2017). **Saúde mental em estudantes do ensino superior: fatores protetores e fatores de vulnerabilidade** (tese doutorado). Universidade de Lisboa, Lisboa, Portugal.

OLIVEIRA, Clarissa Tochetto; DIAS, Ana Cristina Garcia. Dificuldades na trajetória universitária e rede de apoio de calouros e formandos. **Psico**, v. 45, n. 2, p. 187-197, 2014. <https://revistaseletronicas.pucrs.br/ojs/index.php/revistapsico/article/view/13347> Acessado em 04 de set. 2020.

PAULA, Agatha Cruz de *et al.* Estratégias de enfrentamento do estresse adotadas por estudantes do curso de administração. **Psicol. teor. prat.** vol.19 no. 2, São Paulo, 2017 <http://dx.doi.org/10.5935/1980-6906/psicologia.v19n2p264-275> Acessado em: 13 de set. 2020.

RIBEIRO, R. C. *et al.* Relação da qualidade de vida com problemas de saúde mental em universitários de medicina. **Rev Bras Qual Vida**, v. 10, p. e7646, 2018. <https://periodicos.utfpr.edu.br/rbqv/article/view/7646> Acessado em: 15 de set. 2020.

SANTOS, Hugo Gedeon Barros dos *et al.* Fatores associados à presença de ideação suicida entre universitários. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, v. 25, 2017. https://www.scielo.br/pdf/rlae/v25/pt_0104-1169-rlae-25-e2878.pdf Acessado em: 13 de set. 2020.

SATO, Leny; BERNARDO, Márcia Hespanhol. Saúde mental e trabalho: os problemas que persistem. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 10, n. 4, p. 869-878, 2005.

SOARES, Adriana Benevides *et al.* El impacto de las expectativas sobre la adaptación académica de los estudiantes en la Educación Superior. **Psico-usf**, v. 19, n. 1, p. 49-60, 2014.

STEIN, Murray B .; STEIN, Dan J. Transtorno de ansiedade social. **A lanceta**, v. 371, n. 9618, pág. 1115-1125, 2008.

TOMÁS, Rita Antunes *et al.* Adaptação pessoal e emocional em contexto universitário: O contributo da personalidade, suporte social e inteligência emocional. **Revista Portuguesa de Pedagogia**, p. 87-107, 2014. https://impactum-journals.uc.pt/rppedagogia/article/view/1647-8614_48-2_5 Acessado em: 30 de ago. 2020.

TRINDADE, Bianca Pereira; DINIZ, Alessandra Vieira; SÁ-JÚNIOR, Antonio Reis. Uso de drogas entre estudantes universitários: uma perspectiva nacional. **Revista de Medicina e Saúde de Brasília**, v. 7, n. 1, 2018. <https://portalrevistas.ucb.br/index.php/rmsbr/article/view/8641> Acessado em: 30 de ago. 2020.



ZEFERINO, Maria Terezinha *et al.* Consumo de drogas entre estudantes universitários: família, espiritualidade e entretenimento moderando a influência dos pares. **Texto & Contexto-Enfermagem**, v. 24, n. SPE, p. 125-135, 2015.