

DISCUSSÕES SOBRE SAÚDE MENTAL E SUPORTE SOCIAL ENTRE ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS

Alexsandra Maria Sousa Silva¹ , Verônica Morais Ximenes¹ 

RESUMO

Este artigo tem como objetivo discutir como a saúde mental pode se relacionar com o suporte social, no contexto vivenciado por estudantes universitários. A metodologia foi quantitativa e qualitativa. Aplicou-se 138 questionários considerados válidos, com jovens (18-29 anos), universitários, oriundos de regiões rurais, da Universidade Federal do Ceará (UFC), campus Sobral. Os questionários utilizados foram dois: A Escala de Percepção de Suporte Social versão reduzida e Self-Report Questionnaire (SRQ-20). As análises realizadas foram do tipo descritivas, Teste T e análises de Regressão. Na segunda etapa foram realizadas 12 entrevistas. As entrevistas foram gravadas, transcritas e analisadas de acordo com a análise de conteúdo. Os resultados apontaram que quanto menos suporte social, maior a probabilidade de ocorrência de sentimentos depressivos. Desta forma, quanto mais o aluno sentir apoio em suas relações sociais, o que inclui família, amigos, parceiros, professores e universidade, maior sua satisfação com a vida e melhores serão seus níveis de saúde mental. Por fim, considera-se que o acesso à política estudantil é uma fonte de suporte institucional que potencializa os jovens perante as dificuldades provenientes da pobreza e do adoecimento mental.

Palavras-chave: Apoio social, saúde mental, universidade.

DISCUSSIONS ABOUT MENTAL HEALTH AND SOCIAL SUPPORT AMONG UNIVERSITY STUDENTS

ABSTRACT

This article aims to challenge whether mental health can be related to social support, as experienced by university students. The methodology was mathematical and qualitative one. It applies to 138 university in the city considered valid (8-29 years), university regions, from rural areas, Federal University of Ceará (UFC), Sobral campus. The proposals used were two: The Perceived Social Support Scale and Self-Report Questionnaire (SRQ-20). In the stage, 12 interviews were carried out. The analyzes presented were of the descriptive type, T Test and Regression analyses. The interviews were publicized, transcribed and with content. The results indicate that the less social support, the greater the probability of occurrence of depressive feelings. In this way, the more the student feels support in their social relationships, this includes family, friends, partners, teachers and university, the greater their satisfaction with life and the better their levels of mental health will be. Finally, consider that access to student policy is a source of institutional support that empowers young people in the face of difficulties arising from poverty and mental illness.

Keywords: Social support, mental health, university.

¹ Faculdade Luciano Feijão

Autor Correspondente: Alexsandra Maria Sousa Silva
E-mail: alexsandramss88@gmail.com

Recebido em 21 de Fevereiro de 2022 | Aceito em 22 de Junho de 2022.

DISCUSIONES SOBRE SALUD MENTAL Y APOYO SOCIAL ENTRE ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

RESUMEN

Este artículo tiene como objetivo cuestionar si la salud mental puede estar relacionada con el apoyo social, tal como lo experimentan los estudiantes universitarios. La metodología fue matemática y cualitativa. Se aplica a 138 universitarios de la ciudad considerados válidos (8-29 años), regiones universitarias, de áreas rurales, Universidad Federal de Ceará (UFC), campus de Sobral. Las propuestas utilizadas fueron dos: La Escala de Apoyo Social Percibido y el Cuestionario de Autoinforme (SRQ-20). En la etapa se realizaron 12 entrevistas. Los análisis presentados fueron del tipo descriptivo, Prueba T y análisis de Regresión. Las entrevistas fueron publicitadas, transcritas y con contenido. Los resultados indican que a menor apoyo social, mayor probabilidad de ocurrencia de sentimientos depresivos. De esta forma, mientras más apoyo sienta el estudiante en sus relaciones sociales, esto incluye a la familia, amigos, pareja, profesores y universidad, mayor será su satisfacción con la vida y mejores serán sus niveles de salud mental. Finalmente, considerar que la política de acceso a los estudiantes es una fuente de apoyo institucional que empodera a los jóvenes frente a las dificultades derivadas de la pobreza y la enfermedad mental.

Palabras clave: Apoyo social, salud mental, universidad.

1 INTRODUÇÃO

De acordo com Osse e Costa (2011), a saúde mental de jovens aparece na literatura, de um modo geral, relacionada a consequências negativas como suicídio, uso de álcool, fumo e/ou drogas. Quando se refere à realidade dos jovens que estão na universidade, é preciso se pensar nas especificidades dessa experiência e os impactos para a saúde mental desses estudantes. Para Tesfaye (2009), a saúde mental é uma questão de saúde pública, pois a integração dos estudantes na universidade envolve dificuldades e outros fatores estressantes, o que vem se configurando como um problema de saúde que pressiona pela intervenção de políticas públicas e institucionais. A partir da realização da I Conferência Internacional de Saúde Mental estudantil e do encontro entre profissionais da saúde mental dos trinta e sete países participantes, foi possível pensar em modelos de assistência estudantil com foco na saúde mental dos estudantes (Cerchiari et al., 2005). Assim, essa temática já vem sendo discutida há mais de 70 anos, nos Estados Unidos e na Europa, com foco na importância de uma assistência institucional para esses jovens (Cerchiari et al., 2005). Pesquisas recentes como a de Sant'Anna e Moreira (2019) vêm discutindo as políticas de assistência estudantil como estratégia de enfrentamento as problemáticas atuais no ensino superior, tais como a desigualdade social e, acrescenta-se, o adoecimento psíquico.

No Brasil se vem discutindo e produzindo, num ritmo crescente, sobre a vulnerabilidade psicológica do estudante quando vivencia a experiência do ensino superior e, ainda assim, vê-se a necessidade de ampliar as discussões em torno dessa temática (Toledo et al., 2018). Isso vem ocorrendo devido à prevalência do nível de desequilíbrios psíquicos e emocionais desse segmento populacional, chegando à necessidade de atendimento psiquiátrico, com níveis de gravidade elevados (Silveira et al., 2011). O número estimado de estudantes que sofre algum tipo de transtorno é de 15% a 25%, no nosso país, dentre esses, os mais comuns são transtornos de ansiedade e depressão (Victoria et al., 2013). Desta forma, é evidente que a discussão sobre saúde mental no ensino superior é um tema emergente e complexo, vem despertando e provocando a preocupação dos estudiosos e pesquisadores, principalmente na última década, gerando o crescimento de estudos sobre essa temática, nomeadamente no Brasil (Accorsi, 2015; Brandão, 2016).

Nesse contexto, pode-se afirmar que a relação do estudante com a universidade vem produzindo pressões, de maneira crescente que, combinadas a outros fatores, geram uma gama de preocupações. Para Ariño e Bardagi (2018) o modo como os alunos atribuem significado as suas vivências acadêmicas podem interferir no processo saúde-doença psíquica, para aqueles que têm uma autopercepção negativa, pode ser gerador de adoecimento, enquanto para aqueles que têm uma autopercepção positiva, pode ser um fator protetivo. Geralmente, os primeiros sinais podem aparecer através do baixo rendimento e de resultados negativos, que geram a sensação de desespero, angústias, medos, choros, desencadeando sintomas somáticos. Situações como essas podem ser consideradas estopim de uma possível crise. É válido ressaltar que isso não envolve apenas uma questão individual e psicológica, isolada, mas que é uma relação histórica, social e dialética e se relaciona com a construção da estrutura social e universitária na realidade brasileira. Os estudantes estão adoecendo não porque são frágeis individualmente, mas porque há um contexto propício à produção e manifestação desses adoecimentos.

Estudos e pesquisas como Estanislau et al. (2018) apontam que o apoio social pode ser uma estratégia de enfrentamento às condições adversas do cotidiano, como questões relacionadas ao adoecimento psíquico. Podem ser consideradas também fontes promotoras de bem-estar e saúde. Com Fonseca e Moura (2008) o apoio social pode ser entendido como a existência de vínculos sociais e disposição de recursos oferecidos às pessoas que necessitam, pode ser também chamado de suporte social. Para Valla (1999) o apoio social refere-se à um conjunto de auxílios oferecidos e que reflete em efeitos emocionais positivos para os envolvidos. Sobre o apoio social existem cinco tipos diferentes, são eles: emocional, afetivo, interação social positiva, de informação, instrumental ou material e quatro fontes de apoio: familiar, religiosa, institucional e comunitária (Griep, 2003).

O apoio social estimula o fortalecimento pessoal e social e o enfrentamento das dificuldades, além disso, favorece a construção de relações de confiança, sentimento de pertence e de identidade social (Silveira et al., 2016), repercutindo na produção de saúde mental. Diante do exposto, o objetivo deste artigo é discutir como a saúde mental pode se relacionar com o suporte social, no contexto vivenciado por estudantes universitários.

2 MÉTODO

Este estudo foi produzido a partir da articulação entre os métodos quantitativo e qualitativo, conforme detalhado a seguir.

2.1 PARTICIPANTES

A pesquisa buscou analisar estudantes de uma universidade localizada em uma cidade, na região noroeste cearense, por representar polo referência para municípios ao redor e pela migração ser algo que nos interessasse enquanto objeto de estudo. A inserção em campo foi realizada através do acompanhamento das ações estudantis realizadas pela universidade. O contato inicial com os participantes foi via institucional, por e-mail e redes sociais, e através de visitas as salas de aulas e ambientes de socialização, como o Restaurante Universitário (RU), pátio e o campus como um todo. Na primeira etapa, quantitativa, aplicou-se 138 questionários considerados válidos, com jovens (18-29 anos), universitários, oriundos de regiões rurais. E na segunda etapa foram realizadas 12 entrevistas. Os critérios de participação foram: ser estudante, maior de 18 anos, estar regularmente matriculado na universidade; participar ou já ter participado do programa de assistência estudantil na modalidade Auxílio Moradia e/ou Bolsa de Iniciação Acadêmica; ter interesse e disponibilidade para participação voluntária na pesquisa, com a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). E para segunda fase, com estes, incluiu-se também o critério ter participado da primeira etapa. A identificação dos participantes são de caráter fictício.

A amostra foi caracterizada por 63% dos participantes se identificaram como gênero masculino e 38% como gênero feminino, idades que variavam de 18 à 29 anos, com uma média de 21,5 anos, 85,9% deles declarou que era a primeira vez que cursava o ensino superior, 69,6% vieram de escolas públicas e cotas raciais, com a ressalva de que não fizeram cursinho.

2.2 INSTRUMENTOS

Os questionários utilizados foram dois: A Escala de Percepção de Suporte Social versão reduzida (EPSS-r; Siqueira, 2008) e *Self-Report Questionnaire* (SRQ-20) (Harding et al., 1980).

A Escala de Percepção de Suporte Social versão reduzida (EPSS-r; Siqueira, 2008), cujo $\alpha=0,913$; $\alpha \geq 0,70$ neste estudo é considerado aceitável, teve o intuito de avaliar o suporte social percebido pelo sujeito. Foi criada no Brasil, originalmente com 29 itens, adaptada por Ximenes et al. (2020) para 12 itens, distribuídos em 2 fatores, o primeiro fator, com 8 itens e o outro com 4 itens. A adaptação confirmou tratar-se de uma escala bi-fatorial, consistiu na redução para 12 itens e na substituição da nomenclatura dos fatores que, na escala original eram chamados de Suporte Prático e Suporte Emocional e passaram a ser chamados Suporte Cognitivo-Instrumental (8 itens) e Suporte Emocional-Cooperativo (4 itens).

Foi utilizado o *Self-Report Questionnaire* (SRQ-20) (Harding et al., 1980), que, nesta pesquisa teve $\alpha=0,880$; $\alpha \geq 0,70$, considerável aceitável. Este questionário foi usado com vistas a avaliar a predisposição para os Transtornos Mentais Comuns (TMC) entre os jovens estudantes universitários. As opções de respostas são do tipo binário, sim ou não, para os itens que estão divididos em quatro fatores: 1) humor depressivo-ansioso; 2) sintomas somáticos; 3) decréscimo de energia vital; 4) pensamentos depressivos. Para a avaliação do instrumento, tem-se que a soma das respostas positivas de cada sujeito, gerando o SRQ-20 Total. Quando o sujeito marca uma resposta positiva para sete itens ou mais, há uma hipótese de transtorno mental comum. Este ponto de corte é utilizado nos estudos de Carlotto et al. (2011) e Costa et al. (2014).

Na fase qualitativa, foram realizadas 12 entrevistas semiestruturadas válidas, a partir de um roteiro construído previamente com questões sobre saúde mental, suporte social e vida universitária.

2.3 ANÁLISE DOS DADOS

Os dados quantitativos, obtidos através dos questionários SRQ-20 e da escala de percepção de suporte social, foram tabulados no SPSS 21 (*Statistical Product and Service Solutions*), um *software* de análise estatística, para realização das seguintes análises: análises descritivas, análises de regressão, correlação e análise fatorial exploratória.

As entrevistas foram gravadas, transcritas e analisadas de acordo com a análise de conteúdo (Bardin, 1977), com auxílio do software ATLAS ti 5.2. Esta pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa, através do sistema Plataforma Brasil, CAEE: 81078017.7.0000.5054 e processo: 2.588.419.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

3.1 O SUPORTE SOCIAL (SS) PERCEBIDO ENTRE OS ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS

Ao considerar as propriedades estatísticas a escala de SS ($\alpha= 0,913$), considera-se adequado o índice de consistência interna desta escala junto a amostra desta pesquisa. Com a finalidade de analisar a validade es-

trutural da variável fatorial Suporte Social na presente população (N=138), foi realizada AFE (Análise Fatorial Exploratória) com o método de extração baseada na análise do componente principal, em que foram retidos 2 fatores com autovalor superior a 1, que explicam cerca de 91,2% da variabilidade total. Neste estudo (N=138), o Teste Kaiser-Meyer-Olkin [KMO = 0,911] e o Teste de Barlett apresentou $p = 0,00$, o que permite rejeitar a hipótese nula. O valor do sig do teste de Esfericidade de Barlett [$\chi^2(55) = 821,519$, $p < 0,001$] mostrou-se muito pequena, indicando a possibilidade de adequação do método de análise fatorial para o tratamento dos dados. Constata-se, portanto, que os índices apresentaram resultados satisfatórios (Nunnally & Bernstein, 1994).

A partir do exposto, confirma-se, neste estudo, os dois fatores apontados por Siqueira (2008) com a diferença que os itens “Ouvir, com atenção, seus problemas” e “Esteja ao seu lado em qualquer situação” migraram do fator emocional para o prático e os itens “forneça alimentação quando você precisa” e “ajude você a resolver um problema prático” migraram do fator prático para o emocional. Acredita-se que isso se deve ao fato de a dimensão emocional/afetiva estarem intrinsecamente relacionadas com a dimensão cognitivo-comportamental e prática. Abreu (2019) defende em sua pesquisa, que existe uma dificuldade em diferenciar e agrupar os itens entre os dois fatores, devido sua proximidade analítico-compreensiva, o que respalda a justificativa de utilizar o construto SS, neste estudo (N=138) a partir de uma dimensão unifatorial.

A escala de SS varia de 1 (nunca) a 4 (sempre ou quase sempre). Ao realizar a média total, obteve-se 1,68 mostrando que as respostas se situaram entre 1 (nunca) e o 2 (poucas vezes). Foi realizado também o cálculo da média discriminando cada item, os resultados obtidos são apresentados na Tabela 1.

Tabela 1 - Média por Item da Escala de Suporte Social

Estatísticas Descritivas						
Item	N	Máx	Mín	Média	Desvio Padrão	
Empreste algo que você precisa	138	,00	3,00	1,9855	,79217	
Dê sugestões sobre seu futuro	137	,00	3,00	1,7080	,85887	
Ouvir, com atenção, seus problemas	138	,00	3,00	1,7029	,85785	
Empreste dinheiro a você	137	,00	3,00	1,4161	,88818	
Oriente suas decisões	136	,00	3,00	1,5662	,88361	
Compreenda suas dificuldades	135	,00	3,00	1,5481	,80778	
Substitua você em tarefas que não pode realizar no momento	137	,00	3,00	1,0219	,86998	
Esclareça suas dúvidas	138	,00	3,00	1,6667	,73825	
Esteja ao seu lado em qualquer situação	136	,00	3,00	1,8676	,90110	
Forneça alimentação quando você precisa	138	,00	3,00	1,9420	,85237	
Ajude você a resolver um problema prático	137	,00	3,00	1,6861	,81124	
Preocupa-se com você	133	,00	3,00	2,1825	,78795	

Fonte: dados da pesquisa.

Conforme visto (Tabela 1), as maiores médias foram para o item “Empreste algo que você precisa”, com $M=1,9855$; $DP = 0,79$ e para o item “Forneça alimentação quando você precisa”, com $M=1,9420$; $DP = 0,85$ (Tabela 22). Esses dados sugerem uma leve prevalência do suporte prático, relacionado a emprestar algo quando precisa e à alimentação. Ambos, os itens, estão voltados para a dimensão instrumental que se re-

fere a percepção de auxílio práticos, obtidos através de gestos, com emprestar dinheiro, alimentação, casa/moradia, ou comportamentos, como acompanhamento nutricional, apoio à saúde, oferta de mediadores instrumentais para viabilizar a vida cotidiana, como material escolar, xerox, livros, etc.

Em pesquisa realizada por Karnal et al. (2017), destacou-se que o processo de adaptação e acolhimento desses estudantes na universidade é fundamental. Com isso, o reconhecimento por parte da instituição de ensino, e criação de rede de apoio para lhes dar suporte também são aspectos que precisam ser considerados.

Pesquisadora: E, nos momentos que você precisa, você contou com quem aqui?

Entrevistado: É. nesse momento, eu já contava com amigos de faculdade, essas coisas, colega aí e geralmente, em curso de engenharia, a gente compartilha o mesmo sofrimento, a gente fica conversando entre a gente e a gente vê que a situação não é só com a pessoa, geralmente, é com um grupo de pessoas, aí alivia mais.

Pesquisadora: Você falou “compartilha sofrimento”, que sofrimento é esse?

Entrevistado: Das disciplinas pesadas, nota, às vezes, baixa, mas a gente chega é muito, tipo eu vim de, passei a vida estudantil estudando em escola pública né, aí, geralmente, quando a gente entra na faculdade, a gente sente um peso muito grande, de de adaptação, geralmente, é muito problema num nível mais alto, aí a gente demora muito tempo pra se adaptar (Fábio, Engenharia Elétrica).

Essa fala revela a importância de criarmos redes e espaços de partilha na própria universidade, essa partilha da fala enquanto sintoma, seja partilha das aprendizagens, estudos e desafios da vida acadêmica. Conradson (2016) e Hanson et al. (2016), defendem que é preciso buscar estratégias de enfrentamento coletivo, sugerem a aprendizagem em pares como um elemento fundamental para prevenir o sofrimento mental e promover o bem-estar dos alunos. Conradson (2016) chama essas estratégias de comunidade de aprendizagem e envolve basicamente três práticas pedagógicas voltadas para atividades em grupo, trabalhos a serem realizados em cada um e que possam ajudar o aluno a refletir sobre seu processo na universidade.

Hanson et al. (2016) defendem a proposta da aprendizagem por pares na prática pedagógica do ensino superior, por constatar que esta tem um efeito positivo e significativo no bem-estar, favorecendo a auto aceitação, a autonomia, o crescimento pessoal, a construção de relações positivas e de projetos de vida. A ideia é criar condições e situações em que os alunos possam partilhar entre si conhecimentos acadêmicos sobre um determinado assunto ou conhecimentos de si e de suas experiências na universidade. É possível pensar uma educação superior que favoreça o esforço mútuo e as relações de troca entre os estudantes, contribuindo com a construção de laços sociais de partilha, integração e solidariedade. Nessa proposta há espaço para se reconhecer a importância do esforço realizado com o outro, somando-se ao esforço individual para realização dos objetivos cotidianos (Miranda et al., 2011). A aprendizagem cooperativa pode ser encarada como uma nova possibilidade frente a modelos de educação universitária que estimulam o individualismo e a competição (Barbosa, 2016).

Foi realizada uma análise de regressão entre cada um dos fatores do SRQ-20 e a escala de suporte social. Obtiveram-se os seguintes resultados: os fatores 1, 2 e 3 não apresentaram correlação significativa ($p > 0,01$) (Tabela 2).

Tabela 2 - Análise de Regressão dos Fatores do TMC

Variáveis excluídas ^a						
Modelo	Beta In	t	Sig.	Correlação parcial	Estatísticas de colinearidade	
					Tolerância	
1	TMC_Fator1	,020 ^b	,170	,865	,017	,629
	TMC_Fator2	-,178 ^b	-1,729	,087	-,166	,805
	TMC_Fator3	,060 ^b	,460	,646	,045	,520

a. Variável dependente: Suporte Social Total

b. Preditores no modelo: (Constante), TMC_Fator4

Fonte: dados da pesquisa.

No entanto, constatou-se que o fator 4 apontou uma relação significativa ($p < 0,01$) e inversa ($B = -,516$) (Tabela 3), sinalizando que quanto menos o suporte social, maior a probabilidade de ocorrência de sentimentos depressivos.

Tabela 3 - Correlação entre o fator 4 e a escala de suporte social

Coeficientes ^a					
Modelo	Coeficientes não padronizados		Coeficientes padronizados	t	Sig.
	B	Modelo padrão	Beta		
1	(Constante)	1,844	,080	23,068	,000
	TMC_Fator4	-,516	,186	-,259	,007

a. Variável dependente: Suporte Social Total

Fonte: dados da pesquisa.

Na análise de regressão linear simples, o coeficiente de correlação $R = 0,264 \approx 1$, evidencia a existência de uma relação linear entre as variáveis suporte social emocional e a ocorrência de TMC. Um bom ajuste do modelo deve refletir-se num valor de R quadrado próximo de 1. Como neste caso o coeficiente de determinação é bastante elevado (muito próximo de 1), pode-se concluir que a relação linear entre as duas variáveis é forte (Tabela 4).

Tabela 4 - Análise de Regressão Linear

Resumo do modelo				
Modelo	R	R quadrado	R quadrado ajustado	Erro padrão da estimativa
1	,264 ^a	,070	,061	4,95567

a. Preditores: (Constante), Suporte_social_Fator_2

Fonte: dados da pesquisa.

Esse dado obtido (Tabela 4) sugere que a saúde mental dos estudantes pode ser promovida e fortalecida também através de suporte emocional, que pode advir das políticas de assistência estudantil, através do apoio institucional oferecido pelos profissionais, como psicólogo, assistente sociais, médicos, assim como também pode advir por meio das relações formais e informais no cotidiano acadêmico, como a relação com os colegas e professores, que ocorre de maneira direta, através de projetos e programas com esse fim, e de maneira indireta, produto da convivência cotidiana. Isso evidencia a dimensão coletiva da saúde mental e do suporte social, que são produzidos na relação do estudante com o outro, com a estrutura histórico e social da universidade, com as políticas promovidas e com o próprio contexto social vigente.

3.2 ESTRATÉGIAS DE CUIDADO COM A SAÚDE MENTAL: O SUPORTE SOCIAL

Uma estratégia que se destaca como uma prática de cuidado é a realização de atividades físicas sistemáticas para a promoção e manutenção da saúde mental: “Eu acho que, é jogar futsal, futebol, realmente, alivia bastante, a gente distrai bastante, academia também, lazer, no final de semana, quando a gente vai pra nossa cidade” (Fábio, Engenharia Elétrica).

Esta análise se mostra coerente com a pesquisa de Cervelló et al. (2014) que mostra que os estudantes universitários de educação física que praticam exercícios regulares têm tendência a desenvolver maiores índices de bem-estar psicológico, envolvendo os seguintes aspectos: autonomia, domínio do meio, relações positivas, objetivos de vida e aceitação de si. Para Gomes e Pereira-Guizzo (2019) é importante estimular o potencial e a criatividade dos estudantes de engenharia pode favorecer a formação deste futuro profissional, pois assim é capaz de ampliar os recursos pessoais, o desempenho acadêmico e o desenvolvimento psicossocial. Isso pode ser articulada a uma visão de saúde holística:

Eu penso (pausa) que é um conjunto né, que tem que ter a saúde física da pessoa e a saúde mental. É, realmente, o cansaço mental aqui na faculdade é bastante significativo, que, às vezes, a gente tem pressão psicológica de uma prova, eu acho que é relação, em relação a isso, tipo, quando a gente vai mal numa prova, a saúde da gente mental a gente vai com um tem um peso bastante na nana, a gente tem dificuldade em outras, realizações de outras tarefas, a gente não sente vontade de sair, essas coisas (Fábio, Engenharia Elétrica).

No entanto, há a percepção, por parte de alguns, da importância de cuidar dessa saúde mental, que não seja pela via de medicamentos: “Além do, do, dos medicamentos, é me dar um momento de lazer” (Washington, Engenharia da Computação). Dessa forma, identifica-se que boa parte dos estudantes reconhece que atividade física e lazer funcionam como estratégias fundamentais para o cuidado com sua saúde mental:

Tenho, eu costumo ou sair com meus amigos da faculdade, e eu vou pra academia que pra mim isso foi muito bom, tipo, quando eu comecei a malhar por que realmente era muito revigorante, desestressava bastante, e sair mesmo aqui em Sobral, ir pra algum lugar (Juliana, Economia)

Deasy et al. (2014) identificaram outras estratégias adotadas por estudantes para enfrentar o sofrimento mental na sua experiência universitária. No caso dos jovens camponeses que ingressam na universidade, a principal questão é a mudança das fontes de apoio. Nessa transição há ganhos e perdas, deixa-se para trás um modo de viver conhecido e por isso, de maior segurança emocional-afetiva para assumir um conjunto de mudanças, novas responsabilidades, desafios para construção de outros vínculos. O convívio e o apoio familiar deixam de ser cotidiano e passam a se reconfigurar, assim como outros tipos de suportes exigem espaços para se construir e isso implica diversidade e adversidades, dentre outras questões que põem em xeque a capacidade de resiliência e a saúde mental destes sujeitos.

É preciso mencionar a importância da participação desses jovens em espaços coletivos e grupais, pois, conforme Minkkinen et al. (2017), podem ser fontes de apoio para os mesmos e geradores de saúde mental. A participação pode favorecer a socialização e a criação de novos vínculos no espaço acadêmico. Isso está relacionado à necessidade que os estudantes têm de serem aceitos por alguém em seu meio (Borrott et al., 2016). A participação também pode estar relacionada à apropriação dos espaços físicos, o que produz implicações psicológicas.

Meu dia a dia, tipo, é bem, assim, preenchido, porque... deixa eu ver quantas disciplinas eu 'tô' fazendo? acho que são 7 ou 6, mas aí, além das disciplinas, eu participo de outros projetos né, que eu 'tô' na liga de análise do comportamento, aí 'tô' no CA e aí 'tô' estava no PET, e aí eu 'tô' sempre aqui fazendo alguma coisa (Antônia, Psicologia).

A apropriação do espaço da universidade, através de atividades acadêmicas, ou até mesmo esporte ou lazer devem ser construídas na direção de promover um sentimento de pertence ao ambiente universitário e de apoio, gerando condições mais favoráveis para a saúde mental dos jovens universitários. Costa e Leal (2008), em pesquisa realizada com estudantes em três instituições de ensino superior em Portugal, constataram que o nível de apoio é diretamente proporcional à satisfação com a vida e com a saúde mental, ou seja, quanto mais o aluno sentir apoio em suas relações sociais, isso inclui família, amigos, parceiros e professores, maior sua satisfação com a vida e melhores serão seus níveis de saúde mental. Com isso, tem-se, como destaque de suporte social a família e os amigos:

A questão da família que me apoia bastante, que é meu porto seguro, tem a minha noiva também. Eu sou descontraído e gosto muito de conversar das coisas da vida, me divertir quando eu estou mal vou para a casa dos colegas e primos (Leandro, Finanças).

Só apoio dos colegas mesmo assim, dividir o sofrimento desabafar, dizer o que é que eu 'tô' sentindo dificuldades, eles tentarem me ajudar e eu tentar ajudar ele, eu acho que é isso mesmo, compartilhar com os amigos daqui mesmo da faculdade, os amigos do curso, eu acho que isso alivia bastante (Estrela, Psicologia)

Estimular essa rede de relações de maneira positiva, se mostra fundamental. É interessante pensar que, a nível de ensino médio, é mais frequente se discutir sobre a relação família e escola, quando se fala de ensino superior, essa discussão desaparece, provavelmente pelo fato de estar-se lidando com sujeitos considerados maiores de idade, do ponto vista legal, e adultos. A isso, atrela-se a discussão sobre o apoio institucional, que parte do compromisso IES para com os seus estudantes e o reconhecimento da responsabilidade em promover a garantia dos seus direitos de cursar o ensino superior com qualidade.

3.3 POLÍTICAS DE ASSISTÊNCIA ESTUDANTIL NO ENSINO SUPERIOR

As Políticas de Assistência Estudantil vêm servindo como fontes de apoio institucional para a saúde mental desses estudantes. Para Cerchiari et al. (2005), no Brasil, o primeiro serviço voltado para saúde mental dos estudantes foi criado em 1957, na Faculdade de Medicina da Universidade Federal de Pernambuco, como parte da disciplina de clínica psiquiátrica, com foco nos estudantes de medicina. Nos anos 60 as Universidades Federais do Rio Grande do Sul, Minas Gerais e Rio de Janeiro, bem como a Escola Paulista de Medicina (SP), em 1965, disponibilizaram seus serviços de saúde mental para os estudantes. Em 1987, a UNICAMP se destacou com o Serviço de Atendimento Psicológico e Psiquiátrico ao Estudante (SAPPE), com a finalidade de prestar assistência psicológica e/ou psiquiátrica. A partir de então, cresceram serviços e programas com a finalidade de contribuir com o desenvolvimento e apoio da saúde mental dos universitários, durante seu percurso acadêmico.

Na UFC, *campus* Sobral, há um programa ou serviço de saúde mental para estudantes, o que dispõe é Serviço de Psicologia Aplicada (SPA), do curso de Psicologia, que disponibiliza estágios de Psicologia para atendimento à comunidade, sob supervisão de um professor. Um estudante entrevistado relata que procurou lidar com seus problemas através da busca por esse serviço:

É, eu lido com esse tipo de situação, eu tenho crise de ansiedade, e no passado eu já tive síndrome do pânico, não no passado tive crises de pânico, então eu já tratei recentemente eu já passei por outras crises e procurei o SPA, que é o serviço daqui da UFC mesmo, então é uma coisa assim que eu vivencio (Ronaldo, Finanças).

Esse serviço não é disponibilidade para estudantes do curso de Psicologia, uma vez que infringe a dimensão ética. Além do mais, demarca-se a limitação desse serviço diante da demanda apresentada pela universidade e comunidade de um modo geral. No entanto, devido ao excesso de demanda, eles passam por isso são longas as filas de espera, muitas vezes se tornando inacessível.

Aí você cai num gargalo muito grande, sabe por que? Hoje a gente tem o SPA da psicologia aqui, é a única assistência pra o estudante que a gente tem, a gente não tem na assistência estudantil ali no bloco da odonto. Tipo o serviço de psicologia específico pra os alunos (Jailson, Engenharia da Computação).

Além desta questão de acesso, há também uma grande dificuldade posta por Brandtner e Bardagi (2009) ao apontar que os estudantes só buscam ajuda quando a saúde já está em um nível de grande comprometimento. Isso parece ocorrer principalmente devido à dificuldade de auto percepção sobre o sofrimento psíquico.

Desde a consulta com o psiquiatra, eu já senti (a diferença), com a consulta, eu já senti a diferença. Como se saísse um peso muito grande das costas. Mas, com medicamento e tal, eu ‘tava’... normal. Assim, se tem noção que... que ‘cê’ tem um problema mental e achar que você não sente. É, o medicamento funciona como se fosse um anestésico sério, e funciona. A preocupação... não acontece, e o tratamento possibilita que você não ligue pra coisas pequenas. Você não dá importância. Você tem a possibilidade de não ligar. Isso é muito bom (Washington, Engenharia da Computação).

Diante do desconhecimento sobre o próprio sofrimento psíquico, este pode ser confundido com fracasso, incapacidade e impotência. Além disso, o sofrimento psíquico pode aparecer camuflado em sintomas físicos:

Já. (Pausa), mais ou menos em 2015, eu tive isso também, (fala embaraçada) ai só que eu sentia dor, quando eu tenho esse tipo de crise eu sinto uma dor física, chega a ser físico pra mim, eu sinto muita dor no estômago e (pausa) e a dor é tão intensa que as vezes eu fico sem comer, então quando, quando eu tive isso pela primeira vez eu não sabia o que era, então eu tratei como uma doença física mesmo, né e eu fui no médico, eu fiz exames e não deu nada, ai ele me encaminhou pra o psicólogo” (Ronaldo, Finanças).

O preconceito pode levar a resistência pela busca do cuidado profissional, pode funcionar como produtor de estigma e dificultar a busca de reconhecimento e ajuda, conforme sinaliza Edilene:

Eu acho bem relevante. Acho importantíssimo isso ser discutido, porque (fica pensativa, evitando contato visual) assim, existe ainda, meio que um desdém em relação a isso. Tipo, as pessoas que não fazem faculdade ou até mesmo algumas que já fizeram e fazem atualmente, tipo, não veem o quanto difícil, o quanto isso pode nos afetar psicologicamente. Então meio que se a gente fala que tá cansado, e que é um cansaço mental e que tá isso ou que tá aquilo, aí eu vejo que ainda existe meio que esse ‘estudar não é tão (pausa)’ ‘você não pode estar assim só porque estuda’ (Edilene, Economia).

Isso reforça a importância da divulgação da temática e a necessidade de pensar sobre a saúde mental do estudante desde o ingresso na universidade. Essa temática perpassa o encontro interdisciplinar entre saúde e educação, campos que estão atravessados, mas que na prática profissional, ocupam lugares afastados. De-

fende-se, com Cidade (2019) uma compreensão de que o enfrentamento precisa habilitar o sujeito para além de uma lógica desenvolvimentista e material, incluindo elaborações a nível psicossocial e coletivo. Uma das mais importantes estratégias de enfrentamento é o suporte social que está relacionado a dimensão prática (material) e emocional (psíquica). Na literatura internacional, essas estratégias de enfrentamento são denominadas também de *coping*, que na tradução literal para o português significa “lidar”. Oliveira et al. (2014) trazem dois tipos diferentes de *coping*, um focado na emoção e outro focado no problema:

O primeiro é definido como um esforço para regular o estado emocional associado ao estresse. (...) Já o *coping* focado no problema constitui-se em um esforço para atuar na situação que deu origem ao estresse, tentando modificá-la. A função dessa estratégia é alterar o problema existente na relação entre a pessoa e o ambiente que está causando a tensão. O *coping* focalizado no problema pode ser dirigido para uma fonte externa ou interna de estresse (Oliveira et al., 2014, p. 178).

Além desses, existe também o papel protetor das estratégias de *coping*, baseado no humor que contribui com uma melhor adaptação (Oguz-Duran & Yüksel, 2010) e, por outro lado, o *coping* evitativo que pode sinalizar sintomas de ansiedade e depressão (Oliveira et al., 2014). Além das estratégias de enfrentamento ao sofrimento mental, Deasy et al. (2014) identificaram que existiam também estratégias de fuga, que é um modo de enfrentar o problema, dentre elas merecem destaque a evasão, o uso abusivo de álcool e outras drogas, além da escolha por uma alimentação não saudável.

De um modo geral, o *coping* ou estratégias de enfrentamento estão relacionados à capacidade de adaptação do indivíduo dentro das adversidades inerentes à vida acadêmica. Identificar essas estratégias pode contribuir para compreender melhor as vivências de bem-estar e de sofrimento psíquicos dos sujeitos; lidar com problemas de evasão; favorecer a permanência destes e contribuir com um maior índice de conclusão do curso.

Para Côco et al. (2013), a superação das adversidades e os percalços provenientes do desafio da permanência desse estudante no ensino superior podem ser articulados à ideia de pertencimento à universidade. Para permanecer na universidade, o estudante precisa sentir-se pertencente a esse espaço que envolve relações físicas e subjetivas. Em paralelo, a universidade deve comprometer-se com uma formação complexa e humanizada, que considere fatores pedagógicos e emocionais (Silva et al., 2021). Assim é importante estimular o seu desejo de frequentar e de estar na universidade, na perspectiva da integração dialética, positiva e saudável.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir do reconhecimento da existência do sofrimento mental como um problema que atinge uma considerável parcela de jovens do ensino superior, faz-se necessário pensar estratégias e práticas cotidianas promotoras de saúde mental que favoreçam uma permanência mais potencializadora e positiva dos jovens na universidade. Destaca-se a importância dos professores, colegas e do contexto acadêmico, de um modo geral, como elementos fundamentais para a construção dessa rede de apoio social.

Além disso, reafirma-se a importância da inclusão do aluno na academia e do reconhecimento como modos de construção desse apoio. Isso está relacionado a legitimação do papel do aluno, aos desafios enfrentados e ao sucesso alcançado. À medida que o estudante se sente incluído e reconhecido socialmente, se sente também apoiado e pode assim, construir relações mais positivas em seu cotidiano na universidade. Entende-se, com isso, a universidade como um espaço inteiro e integrado que precisa assumir esse lugar de produção subjetiva de seus alunos.

O acesso à política estudantil, constituída como fonte de suporte institucional emergiu como um fator que potencializa os jovens perante as dificuldades provenientes da pobreza e do adoecimento. Além disso, pode facilitar caminhos de oportunidades e acesso à educação superior. Nesse cenário, as relações familiares e os vínculos sociais, de um modo geral, se tornam fundamentais para construção de redes de suporte e estratégias de enfrentamento ao adoecimento psíquico.

REFERÊNCIAS

- Abreu, M. K. A. (2019). *Implicações psicossociais da pobreza na permanência de estudantes de Universidades públicas do Ceará* [Tese de doutorado, Universidade Federal do Ceará, Fortaleza].
- Accorsi, M. P. (2015). *Atenção psicossocial no ambiente universitário: um estudo sobre a realidade dos estudantes de graduação da Universidade Federal de Santa Catarina* [Dissertação de mestrado profissional, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis].
- Anselmi, L., Barros, F. C., Minten, G. C., Gigante, D. P., Horta, B. L., & Victora, C. G. (2008). Prevalência e determinantes precoces dos transtornos mentais comuns na coorte de nascimentos de 1982. *Revista Saúde Pública*, 42(supl. 2), 26-33. Recuperado de <https://doi.org/10.1590/S0034-89102008000900005>.
- Ariño, D. O., & Bardagi, M. P. (2018). Relação entre fatores acadêmicos e a saúde mental de estudantes universitários. *Revista psicologia em pesquisa*, 12(3), 44-52. doi: 10.24879/2018001200300544
- Barbosa, M. S. (2016). *Relações entre os valores do Programa de Educação em Células Cooperativas (PRECE) e os valores humanos de seus participantes* [Dissertação de mestrado, Universidade Federal do Ceará, Fortaleza].
- Bardin, L. (1977). *Análise de Conteúdo*. Lisboa: Edições 70.
- Borrott, N., Day, G. E., Sedgwick, M., & Levett-Jones, T. (2016). Nursing students' belongingness and workplace satisfaction: Quantitative findings of a mixed methods study. *Nurse education today*, 45, 29-34. Recuperado de <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0260691716301009>.
- Brandão, A. S. (2016). *Desempenho acadêmico de universitários, variáveis predictoras: habilidades sociais, saúde mental, características sociodemográficas e escolares* [Tese de doutorado, Universidade de São Paulo, São Paulo].
- Brandtner, M., & Bardagi, M. (2009). Sintomatologia de depressão e ansiedade em estudantes de uma universidade privada do Rio Grande do Sul. *Gerais: Revista Interinstitucional de Psicologia*, 2(2), 81-91.
- Carlotto, M. S., Amazarray, M. R., Chinazzo, I., & Taborda, L. (2011). Transtornos Mentais Comuns e fatores associados em trabalhadores: uma análise na perspectiva de gênero. *Caderno de Saúde Coletiva*, 19(2), 172-178.
- Cerchiari, E. A. N., Caetano, D., & Faccenda, O. (2005). Prevalência de transtornos mentais menores em estudantes universitários. *Estudos de psicologia* (Natal), 10(3), 413-420. Recuperado de <https://www.scielo.br/j/epsic/a/gScqTGYW6XWJXyndtMtb4n-N/?format=pdf&lang=pt>.
- Cervelló, E., Peruyero, F., Montero, C., González-Cutre, D., Beltrán-Carrillo, V. J., & Moreno-Murcia, J. A. (2014). Ejercicio, bienestar psicológico, calidad de sueño y motivación situacional en estudiantes de educación física. *Cuadernos de psicología del deporte*, 14(3), 31-38. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/2270/227032542004.pdf>.
- Cidade, E. C. (2019). *Estratégias psicossociais de enfrentamento à pobreza: um estudo sobre o fatalismo e a resiliência em pessoas residentes na zona rural brasileira* [Tese de doutorado, Universidade Federal do Ceará, Fortaleza].
- Côco, V., Soares, L. C., Bragança, N. S., & Cardoso, R. L. (2013). Juventude e ensino superior: impactos da inserção universitária na vida de estudantes de classes populares. *Eccos-Revista Científica*, (32), 33-50. Recuperado de <https://periodicos.uninove.br/eccos/article/view/4294>.
- Conradson, D. (2016). Fostering student mental well-being through supportive learning communities. *The Canadian Geographer/Le Géographe canadien*, 60(2), 239-244. Recuperado de <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1111/cag.12276>.

- Costa, E. S.; Leal, I. (2008). Um olhar sobre a saúde psicológica dos estudantes do ensino superior – avaliar para intervir [Resumo]. *Actas do 7º Congresso Nacional de Psicologia da Saúde, 7º Congresso Nacional de Psicologia da Saúde* (pp. 213-216).
- Costa, M. G. S. G., Dimenstein, M. D. B., & Leite, J. F. (2014). Condições de vida, gênero e saúde mental entre trabalhadoras rurais assentadas. *Estudos de Psicologia, 19*(2), 145-154. Recuperado de <https://doi.org/10.1590/S1413-294X2014000200007>.
- Damásio, B. F. (2012). Uso da análise fatorial exploratória em psicologia. *Avaliação Psicológica: Interamerican Journal of Psychological Assessment, 11*(2), 213-228. Recuperado de http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1677-04712012000200007&lng=pt&nrm=iso.
- Deasy, C., Coughlan, B., Pironom, J., Jourdan, D., & Mannix-McNamara, P. (2014). Psychological distress and coping amongst higher education students: A mixed method enquiry. *Plos one, 9*(12), e115193. Recuperado de <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0115193>.
- Estanislau, M. A., de Souza Feitosa, M. Z., Ximenes, V. M., Silva, A. M. S., de Araújo, M. S., & Bomfim, Z. Á. C. (2018). Apoio social: modo de enfrentamento às vivências de humilhação e de vergonha em contextos de pobreza. *Revista Pesquisas e Práticas Psicossociais, 13*(2), 1-17. Recuperado de http://seer.ufsj.edu.br/index.php/revista_ppp/article/view/2968.
- Fonseca, I. S. S., & Moura, S. B. (2008). Apoio social, saúde e trabalho: uma breve revisão. *Psicologia para América Latina, 15*(15). Recuperado de http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1870-350X2008000400012.
- Gomes, M. M., & Pereira-Guzzo, C. S. (2019). Intervenção para o desenvolvimento da criatividade de estudantes de Engenharia. *Revista Ciências Humanas, 12*(3), 80-93. Recuperado de <https://doi.org/10.32813/2179-1120.2019.v12.n3.a484>.
- Gonçalves, D. M., Stein, A. T., & Kapczinski, F. (2008). Avaliação de desempenho do Self-Reporting Questionnaire como instrumento de rastreamento psiquiátrico: um estudo comparativo com o Structured Clinical Interview for DSM-IV-TR. *Cadernos de Saúde Pública, 24*(2), 380-390. Recuperado de <https://doi.org/10.1590/S0102-311X2008000200017>.
- Griep, R. H. (2003). *Confiabilidade e Validade de Instrumentos de Medida de Rede Social e de Apoio Social utilizados no estudo pró-saúde* [Tese de doutorado, Fundação Oswaldo Cruz, Rio de Janeiro].
- Hanson, J. M., Trolan, T. L., Paulsen, M. B., & Pascarella, E. T. (2016). Evaluating the influence of peer learning on psychological well-being. *Teaching in Higher Education, 21*(2), 191-206. Recuperado de <https://doi.org/10.1080/13562517.2015.1136274>.
- Harding, T. W., De Arango, V., Baltazar, J., Climent, C. E., Ibrahim, H. H. A., Ladrado-Ignacio, L., & Wig, N. N. (1980). Mental disorders in primary health care: a study of their frequency and diagnosis in four developing countries. *Psychological medicine, 10*(2), 231-241. Recuperado de <http://dx.doi.org/10.1017/S0033291700043993>.
- Karnal, C. L., Monteiro, J. K., Santos, A. S. D., & Santos, G. O. D. (2017). Fatores de proteção em estudantes bolsistas do Programa Universidade para Todos. *Psicologia Escolar e Educacional, 21*(3), 437-446. Recuperado de <https://doi.org/10.1590/2175-35392017021311169>.
- Minkinen, J., Oksanen, A., Näsi, M., Keipi, T., Kaakinen, M., & Räsänen, P. (2015). Does social belonging to primary groups protect young people from the effects of pro-suicide sites?. *Crisis, 37*(1), 31-41. Recuperado de <https://econtent.hogrefe.com/doi/abs/10.1027/0227-5910/a000356?journalCode=cri>.
- Miranda, C. S. N. D., Barbosa, M. S., & Moisés, T. F. D. (2011). A aprendizagem em células cooperativas e a efetivação da aprendizagem significativa em sala de aula. *Revista NUFEN, 3*(1), 17-40. Recuperado de https://repositorio.ufc.br/bitstream/riufc/43222/1/2011_art_csnmirandamsbarbosatfmoises.pdf.
- Ximenes, V. M., Nepomuceno, B. B., Moura Jr. J. F., Abreu, M. K. A. & Ribeiro, G. O. Propriedades Psicométricas da Versão Reduzida da Escala de Percepção de Suporte Social. *Psico-USF, 25* (2), Apr-Jun 2020. Recuperado de <https://doi.org/10.1590/1413-82712020250214>
- Nunnally, B., & Bernstein, I. R. (1994). *Psychometric Theory*. New York: Oxford University.
- Oguz-Duran, N., & Yüksel, A. (2010). The Effects of Coping Humour and Gender on College Adjustment in Turkish Freshmen. *Education, 130*(3), 470-478.
- Oliveira, C. T. D., Carlotto, R. C., Vasconcelos, S. J. L., & Dias, A. C. G. (2014). Adaptação acadêmica e coping em estudantes uni-

- versitários brasileiros: uma revisão de literatura. *Revista Brasileira de Orientação Profissional*, 15(2), 177-186. Recuperado de http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1679-33902014000200008.
- Osse, C. M. C., & Costa, I. I. D. (2011). Saúde mental e qualidade de vida na moradia estudantil da Universidade de Brasília. *Estudos de Psicologia* (Campinas), 28(1), 115-122. Recuperado de <https://doi.org/10.1590/S0103-166X2011000100012>.
- Organização Mundial de Saúde [OMS] (2001). A saúde mental pelo prisma da saúde pública. In OMS, *Relatório sobre a saúde no mundo 2001: Saúde mental: nova concepção, nova esperança* (pp. 1-16). Genebra: OPAS/OMS.
- Sant'Anna, M. C., & Moreira, G. E. (2019). Caracterização da política de assistência estudantil: um enfoque na universidade de Brasília. *Revista Ciências Humanas*, 12(3). Recuperado de <https://doi.org/10.32813/2179-1120.2019.v12.n3.a540>.
- Silva, M. E. A., Santos, R. R., Medeiros, R. V. J., Souza, S. L. C., Souza, D. F. & Ferreira, D. P. V. (2021). Saúde mental dos estudantes universitários. *Revista Eletrônica Acervo Enfermagem*, 9 (6228). Recuperado de <https://doi.org/10.25248/REAenf.e6228.2021>
- Silveira, C., Norton, A., Brandao, I., & Roma-Torres, A. (2011). Saúde mental em estudantes do ensino superior. *Acta Médica Portuguesa*, 24, 247-256.
- Silveira, L. H. C., Rocha, C. M. F., Rocha, K. B., & de Pinho Zanardo, G. L. (2016). O outro lado da porta giratória: apoio comunitário e saúde mental. *Psicologia em Estudo*, 21(2), 325-335. Recuperado de <https://periodicos.uem.br/ojs/index.php/PsicolEstud/article/view/30660>.
- Siqueira, M. M. M. (2008). Construção e validação da escala de percepção de suporte social. *Psicologia em estudo*, 13(2), 381-388. Recuperado de <https://www.scielo.br/j/pe/a/ws8mnBytsC6GFQ7pdMMQbgL/?format=pdf&lang=pt>.
- Tesfaye, A. (2009). Prevalence and Correlates of Mental Distress among Regular Undergraduate Students of Hawassa University: A Cross Sectional Survey. *East African Journal of Public Health*, 6(1), 86-94.
- Toledo, T. P., Oliveira, N. R. C., & Padovani, R. C. (2018). Reflexões sobre o perfil e as demandas de estudantes universitários de uma Universidade Pública Federal. In N. R. C. Oliveira (Org.), *Qualidade de vida, esporte e lazer no cotidiano universitário*. Campinas: Papirus Editora.
- Valla, V. V. (1999). Educação popular, saúde comunitária e apoio social numa conjuntura de globalização. *Cadernos de Saúde Pública*, 15, S7-S14. Recuperado de <https://doi.org/10.1590/S0102-311X1999000600002>.
- Victoria, M. S., Bravo, A., Felix, A. K., Neves, B. G., Rodrigues, C. B., Ribeiro, C. C. P., Canejo, D., Coelho, D., Sampaio, D., Esteves, I. M., Silva, J. A., Marotta, L., Rosa, M. S., Ribeiro, M. Y., Santos, N. S., Barbosa, T. B., Silva, T. M., Brito, T. M., Santos, V. C., Lima, V., & Saltoris, W. P. (2013). Níveis de Ansiedade de Depressão em Graduandos da Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ). *Encontro Revista de Psicologia*, 16(25), 163-175. Recuperado de <https://revista.pgskroton.com/index.php/renc/article/view/2447>.