



AVALIAÇÃO DAS CONDIÇÕES DE SAÚDE MENTAL DE DISCENTES DE ENGENHARIA CIVIL

EVALUATION OF THE MENTAL HEALTH CONDITIONS OF CIVIL ENGINEERING STUDENTS

Laila Valduga Artigas¹, Rafaela Ribas da Rocha²,
Gabriela Isabel Reyes Ormeno³

DOI: 10.37702/REE2236-0158.v43p191-207.2024

RESUMO: Esta pesquisa teve como objetivo identificar o impacto na saúde mental dos estudantes ao cursarem Engenharia Civil na Universidade Federal do Paraná, tanto presencial quanto remotamente. O estudo foi realizado seguindo um modelo descritivo transversal, usando-se um formulário desenvolvido no *Google Forms*®. A pesquisa foi validada por um questionário DASS-21 e teve como contexto dados como sexo, faixa etária e período no curso. Inseriu-se ainda em um cenário que foi o do ano de 2022, em que, devido à pandemia que o mundo atravessava, decorreu uma necessidade crescente de se estudar a saúde mental dos estudantes. Foram identificados os principais fatores que impactaram os padrões no comportamento dos estudantes de Engenharia Civil da UFPR.

PALAVRAS-CHAVE: saúde mental; pandemia; Engenharia Civil.

ABSTRACT: This research aimed to identify the impact on the mental health of students when studying civil engineering at the Federal University of Paraná, both in person and remotely. The study was carried out following a cross-sectional descriptive model using a form developed in *Google Forms*. The research was validated by a DASS-21 questionnaire and was contextualized by data such as gender, age group and period in the course. It was also inserted in a scenario in the year 2022, in which, due to the pandemic that the world has gone through, there is a growing need to study the mental health of students. The main factors that impacted the patterns in the behavior of engineering students at UFPR were identified.

KEYWORDS: mental health; pandemic; Civil Engineering.

¹ Profa. Dra. em Engenharia Civil, Universidade Federal do Paraná, artigas@ufpr.br

² Egressa do curso de Engenharia Civil, Universidade Federal do Paraná, rafaelaribasdarocha@gmail.com

³ Profa. Dra. em Psicologia, Universidade Federal do Paraná, gabrielareyes@ufpr.br



INTRODUÇÃO

Responsabilidades, sobrecarga de trabalho, falta de tempo: ao ingressarem em universidades de todo o Brasil, muitos estudantes se deparam com uma realidade muito diferente da vivida até aquele momento. O marco de entrar em uma universidade traz consigo um universo acadêmico com novidades, desde normas e metodologias até grupos de pessoas desconhecidas, que criam no estudante a necessidade de se adaptar. Ademais, o processo é repleto de idealizações, as quais causam ansiedade, conflitos internos e angústias, caracterizados pelo estresse (MARTINCOWSKI, 2013).

O desenvolvimento pessoal e profissional do estudante é o primeiro a estar ameaçado, visto que o processo de adaptação e aprendizagem leva a um estado de vulnerabilidade, aumentando as chances de quadros psicopatológicos (ALMEIDA; SOARES, 2003). Além disso, conforme afirmam Aguiar et al. (2009), o ingresso em universidades é uma fase usualmente categorizada pela frustração, principalmente pelas exigências externas e internas atribuídas ao discente.

Dentro dos cursos de Engenharia, as exigências, fortes pressões e cobranças não se diferem do que ocorre nos demais cursos; muito pelo contrário, são ainda mais presentes. Castro (2017) realizou uma pesquisa com estudantes de Engenharia do nono e décimo períodos, na qual se identificou um percentual de 62% dos estudantes estressados, 26,85% em faixas de depressão e 80% com graus de ansiedade de faixa média e alta. Outra pesquisa foi realizada na Universidade Federal do Ceará, por Mendonça et al. (2017), na qual 268 discentes de Engenharia responderam um questionário a partir do qual se verificou um total de 80% dos estudantes em fase de resistência do estresse; destes, 68% estavam em fase de exaustão, necessitando urgentemente do auxílio profissional.

O ano de 2020 chegou e com ele um novo fator entrou na equação da vida dos estudantes: o estudo remoto, forçado pela pandemia da Covid-19. Um artigo publicado em setembro de 2020, por Vieira et al. (2020), registra o relato de discentes a respeito de uma queda na produtividade, maiores alterações de humor e um aumento dos sentimentos de angústia e ansiedade ao passarem a estudar em casa. Ainda assim, a maioria se mostrou positiva com os esforços para a manutenção das atividades em ensino remoto e quanto à aderência às atividades. Porém, os autores do artigo reforçam o quão pouco há de estudos sobre o assunto até agora.

Do que foi apresentado, surgem alguns questionamentos: o que está levando os estudantes de Engenharia a apresentarem níveis de estresse altos na



universidade? A realização do ensino remoto, considerando o bem-estar dos alunos, é cabível? Desses pontos surge o presente trabalho.

MATERIAIS E MÉTODOS

Entre os procedimentos e técnicas para abordar o tema foram escolhidos: análise de documentos, pesquisa de campo e revisão bibliográfica. Em primeiro lugar o projeto foi submetido ao comitê de ética institucional, uma vez que envolve seres humanos. Foi apreciado pelo CEP/UFPR e então aprovado, na data de 13 de janeiro de 2022. Desse modo, o estudo pôde ser realizado mediante autorização, seguindo a Resolução 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde.

Posteriormente, foi feita uma revisão bibliográfica por meio da análise de documentos, pela consulta de livros consagrados, artigos acadêmicos e dissertações de mestrado e doutorado. Nessa fase, buscou-se a consolidação dos conceitos básicos do tema e a validação da forma de executar a pesquisa. Na sequência foi realizada a etapa da pesquisa de campo com os discentes de Engenharia Civil. Este estudo se caracteriza como um estudo descritivo transversal, que foi desenvolvido por meio de formulário disponibilizado *on-line* com o uso do *Google Forms*. Este foi preenchido por estudantes de Engenharia Civil que concordaram voluntariamente em participar da pesquisa, depois de assentirem com os termos do TCLE.

Definiu-se como população estudada estudantes de Engenharia Civil, devidamente matriculados na instituição pública UFPR, de Curitiba-PR, cursistas de qualquer período do curso, independentemente de cor/raça/etnia/gênero/orientação sexual/classe social, com idade superior a 18 anos e que aceitassem participar da pesquisa por livre e espontânea vontade por meio de preenchimento do formulário *on-line*.

Para assegurar a confiança dos resultados, o cálculo do tamanho amostral mínimo de discentes foi calculado conforme Hair Jr. et al. (2005), sendo 10 indivíduos por parâmetro do modelo a ser estimado. Como o DASS-21 reduzido (modelo utilizado no presente projeto) possui 19 parâmetros, o tamanho amostral mínimo é de 190 participantes. Uma vez que o curso de Engenharia Civil da UFPR tem cerca de 950 alunos devidamente matriculados, esse número mínimo corresponde a 20% dos discentes do curso participando da pesquisa.

Os estudantes foram abordados e convidados para participar da pesquisa por meio do envio do questionário e do TCLE em grupos sociais em que tais estudantes



se encontram. Também foi divulgado por meio das redes sociais do Diretório Acadêmico de Engenharia do Paraná (DAEP). Para participar, eles entraram no questionário por meio do *link* enviado, e foi necessário ler e consentir com o TCLE antes de responder as perguntas.

Ao final do TCLE, os estudantes observaram uma caixa de aviso com a seguinte inscrição textual: “Eu li e concordo voluntariamente em participar desse estudo e entendi que minha identidade não será revelada.” * Sim Não.

Se marcado o “Sim”, o participante era encaminhado a um vídeo, no qual a pesquisa era apresentada e que deixava claro que, a qualquer indício de desconforto ao responder o questionário, o discente poderia parar de responder e encerrar a pesquisa. Também no vídeo foram disponibilizados contatos da PSICOPRAE – UFPR, para que o respondente da pesquisa pudesse buscar auxílio psicológico caso necessário.

Para continuar a pesquisa, o participante deveria clicar em uma caixa com o seguinte texto: “Assisti ao vídeo e desejo continuar com a pesquisa”. Na sequência, ele era encaminhado para as perguntas do formulário propriamente dito.

O instrumento de medida (material) utilizado foi a Escala de Depressão, Ansiedade e Estresse (DASS-21 – *Depression, Anxiety and Stress Scale*), versão reduzida e passada para o português. Esse é um teste que possui a capacidade de medir e distinguir os níveis de depressão, ansiedade e estresse. O propósito principal é avaliar a severidade dos sintomas, analisando experiências pessoais da pessoa que responder ao questionário.

O questionário DASS-21 em português está representado na Tabela 1 a seguir. Este foi o questionário aplicado aos discentes de Engenharia, o qual sofreu adaptações (redução de duas perguntas) após avaliação por parte da psicóloga da equipe.

Tabela 1 - Questionário DASS-21 com os respectivos constructos (adaptado)

Item	Perguntas do questionário	Constructo
1	Tive dificuldade em acalmar-me	Estresse
2	Estava consciente que minha boca estava seca	Ansiedade
3	Parecia não conseguir ter nenhum sentimento positivo	Depressão
4	Senti dificuldade em respirar (ex. respiração excessivamente rápida, falta de ar, na ausência de esforço físico)	Ansiedade
5	Tive dificuldade em tomar iniciativa para fazer as coisas	Depressão
6	Senti que estava geralmente muito nervoso	Estresse
7	Preocupe-me com situações em que eu pudesse entrar em pânico e parecesse ridículo (a)	Ansiedade
8	Senti que não tinha nada a esperar do futuro	Depressão
9	Senti que estava agitado	Estresse
10	Tive dificuldade em relaxar	Estresse
11	Senti-me desanimado e deprimido	Depressão



12	Fui intolerante com as coisas que me impediam de continuar o que eu estava fazendo	Estresse
13	Senti que ia entrar em pânico	Ansiedade
14	Não consegui me entusiasmar com nada	Depressão
15	Senti que não tinha muito valor como pessoa	Depressão
16	Senti que estava sensível/emotivo	Estresse
17	Eu estava consciente do funcionamento/batimento do meu coração na ausência do esforço físico (ex. sensação de aumento de frequência cardíaca, disritmia cardíaca)	Ansiedade
18	Senti-me assustado sem ter uma boa razão	Ansiedade
19	Senti que a vida estava sem sentido	Depressão

Fonte: Vignola e Tucci (2014).

Para que a pesquisa fizesse sentido dentro dos objetivos do projeto, não foi somente aplicado o questionário DASS-21 para os discentes responderem; também foram aplicadas as perguntas iniciais, a fim de tornar possível a caracterização da amostra, conforme explicam Vignola e Tucci (2014). As perguntas versavam sobre gênero, idade, estado civil, ano atual do curso e ano de entrada; os participantes também foram questionados se faziam estágio e/ou se trabalhavam.

Ademais, com a finalidade de saber como a pandemia da Covid-19 e o ensino remoto poderiam afetar as respostas do teste DASS-21, ao final do questionário foram adicionadas as seguintes perguntas:

- A pandemia da Covid-19 e, por consequência, o ensino remoto, afetou a forma como você respondeu ao questionário?

- Conforme a pergunta anterior, você acredita que afetou de forma a AUMENTAR o grau das suas respostas (de 0-3)?

Por fim, considerou-se muito pertinente incluir no questionário 16 questões relativas a autocuidados, pois estes interferem no bem-estar e na saúde mental dos discentes.

RESULTADOS

O questionário foi aplicado por meio do *Google Forms*® e divulgado por intermédio de todas as redes sociais, a fim de se atingir o maior número de participantes possível. O questionário ficou aberto para respostas durante um mês – de 05/04/22 até 05/05/22. Após essa data final foi encerrado, pois 94% das respostas foram obtidas na primeira semana, não tendo sido registrada quantidade significativa de respostas depois de um mês. Foram obtidas 152 respostas no total.

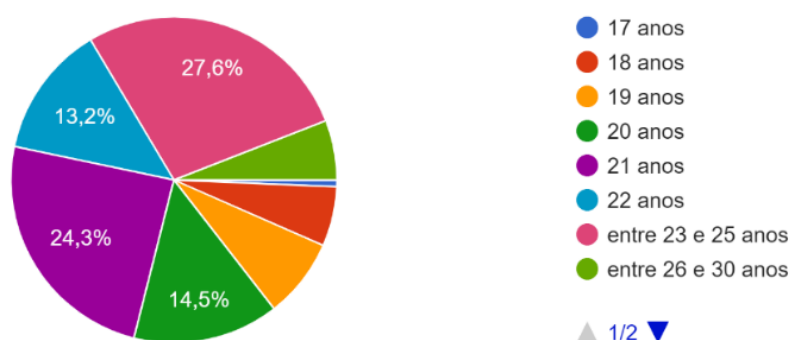


Caracterização da amostra

O perfil do participante pôde ser traçado e será descrito e comentado a seguir. Inicialmente, analisando o gênero do participante da pesquisa, nota-se que o formulário foi respondido exatamente pelo mesmo número de pessoas que se declaram como sendo do gênero masculino e do gênero feminino. Esse é um dado interessante, pois a Engenharia Civil é reconhecida tradicionalmente como uma profissão e, portanto, um curso majoritariamente masculino. As estatísticas advindas da coordenação do curso de Engenharia Civil da UFPR apontam que apenas 35% dos estudantes do curso são mulheres, o que confirma essa percepção. Apesar de existir duas outras opções de resposta (“Prefiro não dizer” e “Não binário”), essas duas opções não receberam respostas.

Quanto à faixa etária dos participantes, observa-se que aproximadamente 80% dos participantes têm idade entre 20 e 25 anos (Figura 1), não sendo registrado ninguém com mais de 30 anos. Ou seja, os respondentes estão na idade tipicamente pertencente ao 3º, 4º e 5º ano do ensino superior.

Figura 1 – Faixa etária dos participantes



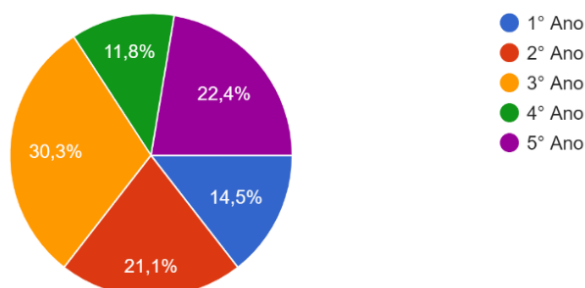
Fonte: elaborada pelas autoras.

Quanto ao estado civil, são massivamente solteiros (92%), com algumas pequenas porcentagens nas demais categorias que foram sugeridas como opções de resposta.

Quando perguntado em qual ano do curso o participante está, ou, sendo mais específico, em qual ano do curso as disciplinas atualmente cursadas por ele estão majoritariamente, uma vez que as desperiodizações do aluno no curso são frequentes, as respostas foram as apresentadas na Figura 2. A maioria está na metade do curso (3º ano); porém, todos os anos do curso estão representados.



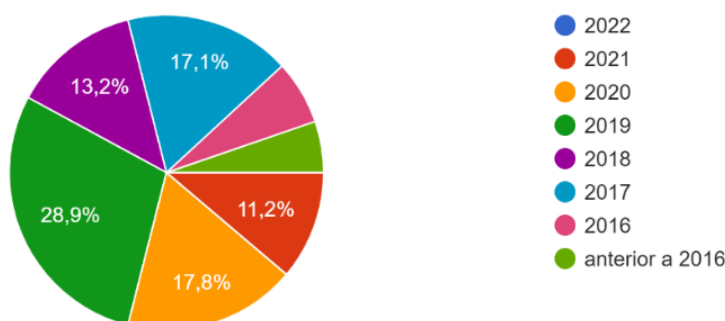
Figura 2 – Ano atual do curso



Fonte: elaborada pelas autoras.

Aproximadamente 65% declaram estar nos 3º, 4º e 5º ano. Essas respostas vão de encontro com as respostas da questão 2, a respeito da idade. Também estão alinhadas com as respostas da questão 6 (Figura 3), a respeito no ano de entrada no curso: apenas 29% dos respondentes entraram no curso em 2021 e 2020; ou seja, estão no primeiro ou segundo ano do curso. Todos os demais, 71%, estão no terceiro ano ou mais.

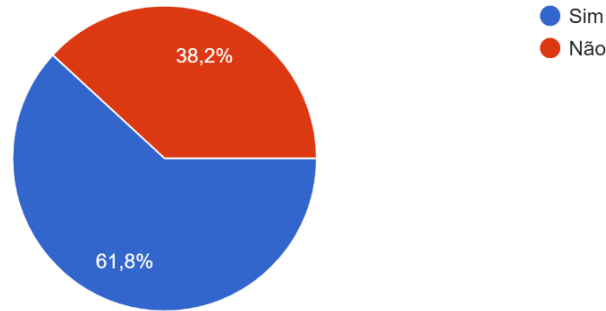
Figura 3 – Ano de entrada do curso



Fonte: elaborada pelas autoras.

Por fim, apresenta-se o resultado referente ao questionamento sobre se o participante trabalha ou faz estágio. Na Figura 4, observa-se que aproximadamente 62% fazem alguma atividade laboral no contraturno da universidade.

Figura 4 – Alunos que trabalham/estagiam no contraturno



Fonte: elaborada pelas autoras.

Perguntas a respeito da saúde mental

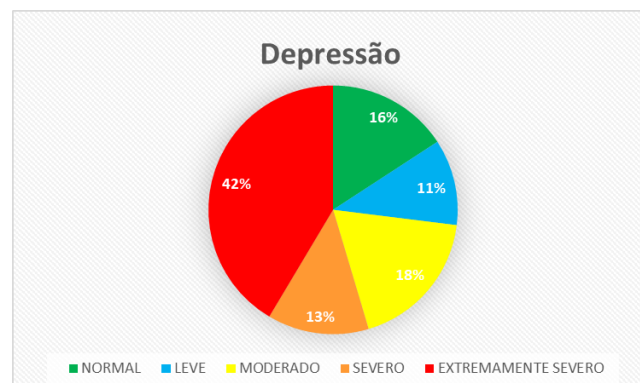
As perguntas relativas a cada subescala (depressão, ansiedade e stress) foram agrupadas e então analisadas. A classificação foi baseada no estudo Vignola e Tucci (2014). Os resultados estão apresentados na Tabela 2 e nas figuras a seguir (Figura 5, Figura 6 e Figura 7).

Tabela 2 – Resultados do questionário DASS -21

INTENSIDADE	dimensão		
	depressão	ansiedade	estresse
NORMAL	16%	35%	20%
LEVE	11%	7%	7%
MODERADO	18%	16%	17%
SEVERO	13%	10%	30%
EXTREMAMENTE SEVERO	41%	33%	25%

Fonte: elaborada pelas autoras.

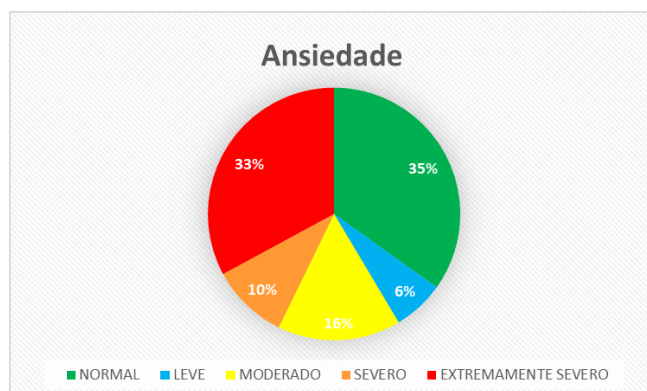
Figura 5 – Constructo Depressão



Fonte: elaborada pelas autoras

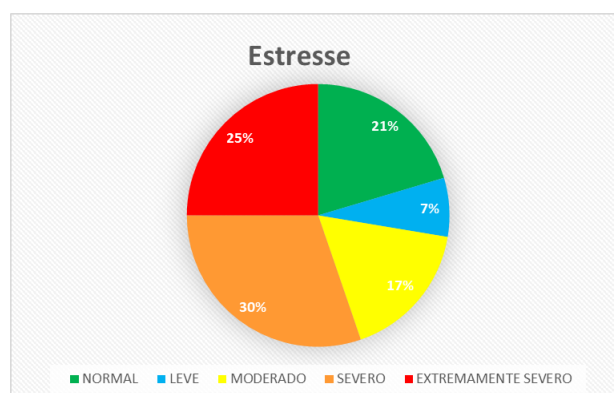


Figura 6 – Constructo Ansiedade



Fonte: elaborada pelas autoras.

Figura 7 – Constructo Estresse



Fonte: elaborada pelas autoras

Analisando os dados, percebe-se uma situação crítica quanto à saúde mental desses alunos. Se forem agrupadas as respostas que classificam os estudantes em casos “severos” e “muito severos”, tem-se:

- 55% para a dimensão depressão;
- 43% para a dimensão ansiedade;
- 55% para a dimensão estresse.

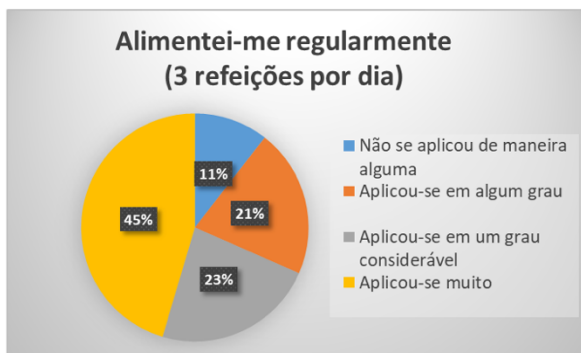
Os comentários dos alunos, realizados no espaço deixado disponível para tal, quando o fizeram, foram concordantes nesse sentido. Observou-se baixa autoestima e expressão de desamparo, principalmente. Salienta-se, entretanto, que apenas a aplicação do formulário DASS -21 não fornece subsídios de forma completa para a avaliação clínica dos estudantes, não substituindo, de forma alguma, o olhar atento e capacitado do profissional da área da saúde.



Perguntas quanto ao autocuidado

A análise das respostas às questões relativas a autocuidados que interferem no bem-estar e saúde mental dos discentes foi realizada e consta nos gráficos a seguir. Quanto à alimentação, observa-se que 68% alimentam-se regularmente (3 refeições por dia). Já quando perguntados se a alimentação pode ser considerada saudável, o número cai para 51%. Há dois estratos nestes gráficos (Figura 8 e Figura 9) que merecem atenção: os 11% que não se alimentam de forma regular e os 16% que não se alimentam de forma saudável.

Figura 8 – Alimentação regular



Fonte: elaborada pelas autoras.

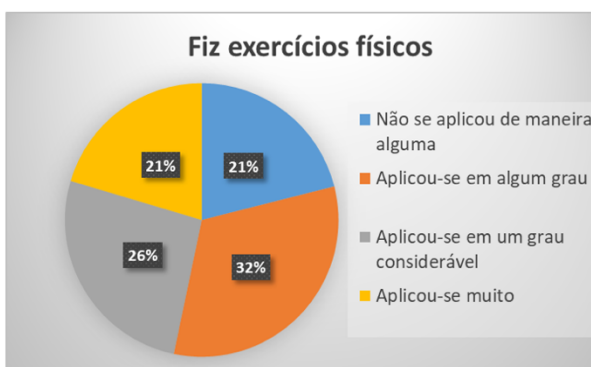
Figura 9 – Alimentação saudável



Fonte: elaborada pelas autoras.

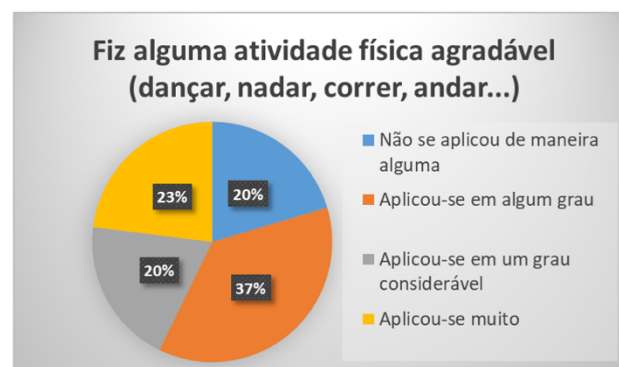
Quanto aos exercícios físicos (Figura 10), notadamente uma atividade ligada ao bem-estar e saúde mental, há 21% de prováveis sedentários. Somando-se estes aos que praticam pouco exercício físico o número passa de 50%. Tais números modificam-se pouco quando a pergunta é alterada, indagando sobre a prática de atividades físicas agradáveis, como nadar, correr ou dançar (Figura 11).

Figura 10 – Exercícios físicos



Fonte: elaborada pelas autoras.

Figura 11 – Atividades físicas agradáveis



Fonte: elaborada pelas autoras.



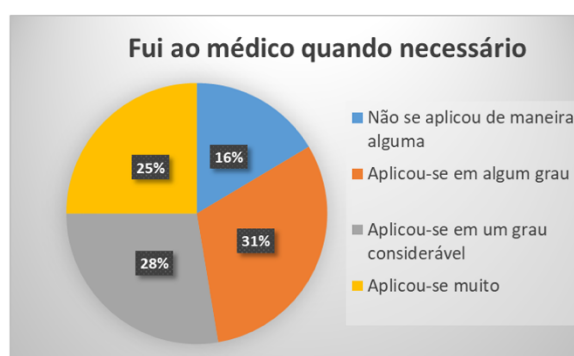
Dos participantes, 57% dizem não ir ao médico para prevenção (Figura 12), um comportamento típico de pessoas jovens, pois a preocupação com a saúde não é uma prioridade. Entretanto, na eventualidade do surgimento de uma doença (Figura 13), 84% vão ao médico, e 25% responderam “aplicou-se muito” para esta circunstância: ir ao médico quando necessário. Esse último número é preocupante, juntamente com os 32% que declaram que não tiveram tempo para repouso na ocasionalidade de uma doença (Figura 14).

Figura 12 – Medicina preventiva



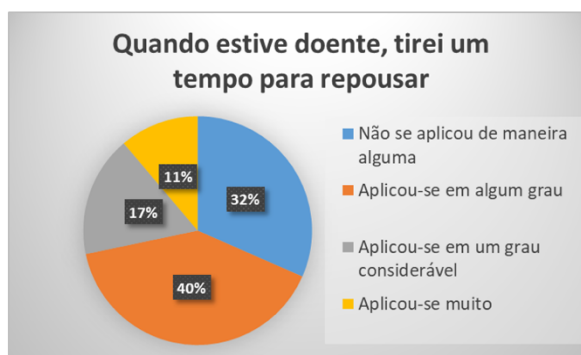
Fonte: elaborada pelas autoras.

Figura 13 – Medicina paliativa



Fonte: elaborada pelas autoras.

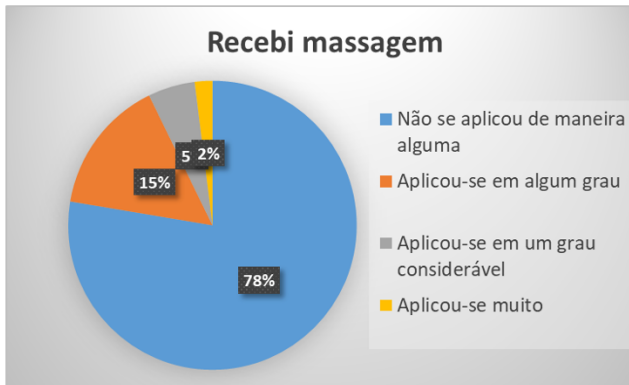
Figura 14 – Tempo para repouso quando doente



Fonte: elaborada pelas autoras.

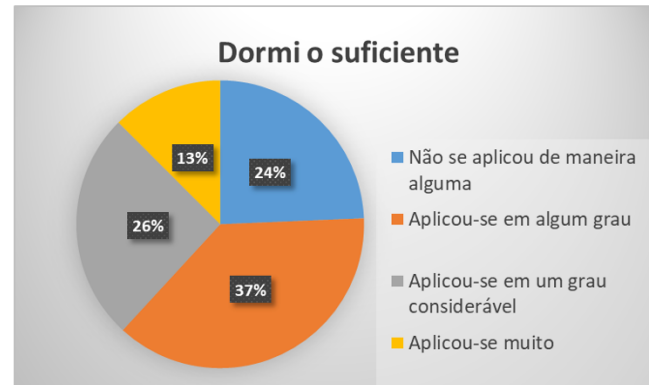
Receber massagem não é uma ferramenta para relaxar utilizada frequente: 78% declaram que isso não aconteceu nunca no período questionado (Figura 15). Ademais, 24% dos participantes consideram que não dormem o suficiente (Figura 16), o que corresponde às queixas frequentes de estudantes de Engenharia: as noites passadas em claro estudando para provas ou fazendo trabalhos, devido ao grande volume de matérias.

Figura 15 – Massagem



Fonte: elaborada pelas autoras.

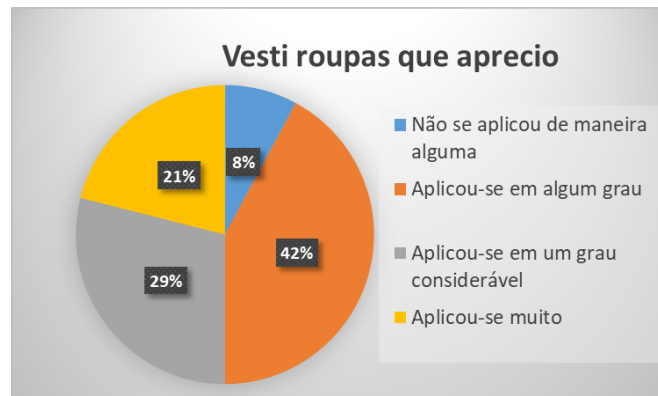
Figura 16 – Sono



Fonte: elaborada pelas autoras.

Metade dos participantes da pesquisa declaram vestir roupas que apreciam (para 29% aplicou-se em um grau considerável e para 21% aplicou-se muito – Figura 17).

Figura 17 – Roupas

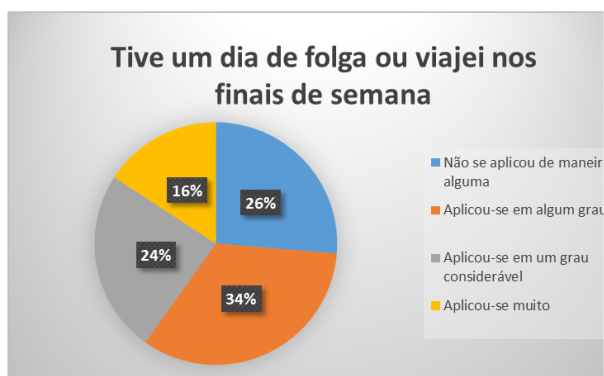


Fonte: elaborada pelas autoras.

Folgas e finais de semana prolongados são aproveitados por mais estudantes (74%, em maior ou menor grau – Figura 18), enquanto férias são gozadas apenas por 59% (Figura 19). Muitos estudantes continuam trabalhando nas férias escolares, ou então costumam aumentar ainda mais a carga horária a cumprir nos estágios quando dispõem de mais tempo.

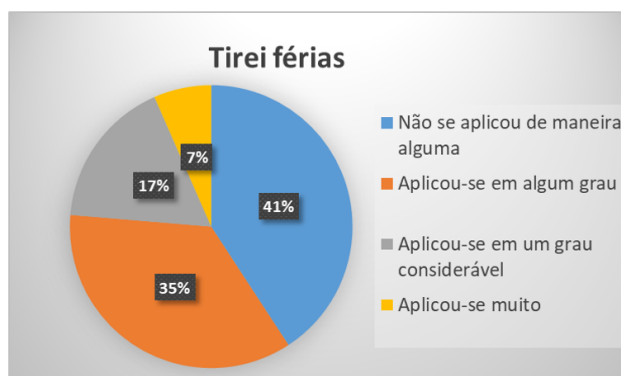


Figura 18 – Folgas no fim de semana



Fonte: elaborada pelas autoras

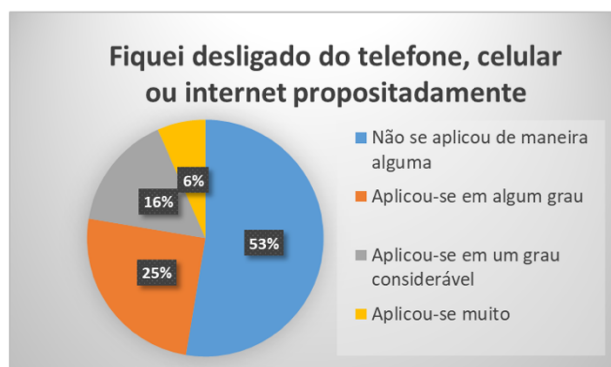
Figura 19 – Férias



Fonte: elaborada pelas autoras.

Para esta geração já “nascida digital”, ficar desligada do telefone, celular ou internet é algo raro: 53% responderam que isso não se aplicou de forma alguma (Figura 20). Fazer algo em que não se é especialista, como algum tipo de *hobby*, também não é frequente (para 15% aplicou-se muito e para 24% aplicou-se de forma considerável – Figura 21).

Figura 20 – Desligar-se digitalmente



Fonte: elaborada pelas autoras.

Figura 21 – Atividades nas quais não se é especialista

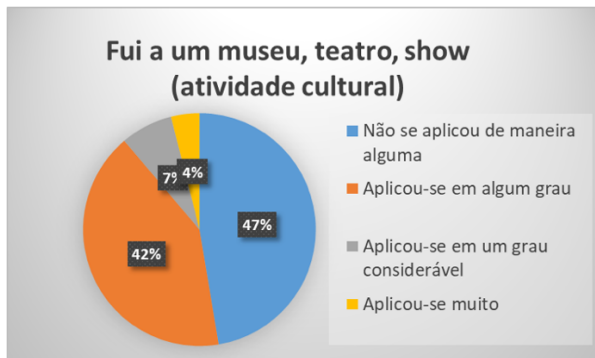


Fonte: elaborada pelas autoras.

Quase metade dos participantes não participa de atividades culturais, como museus, teatros, *shows* (Figura 22) e uma porcentagem ainda maior (66%) declara que não fez nenhuma atividade ligada à dimensão espiritual (Figura 23).

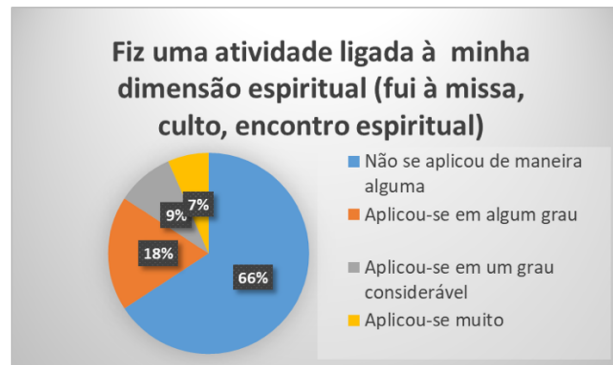


Figura 22 – Atividades culturais



Fonte: elaborada pelas autoras.

Figura 23 – Dimensão espiritual



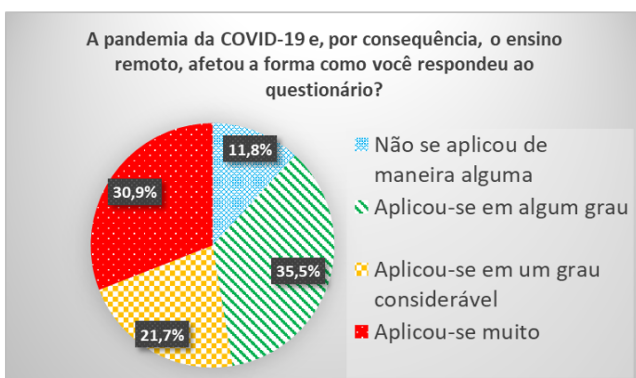
Fonte: elaborada pelas autoras.

Perguntas relacionadas à pandemia de Covid-19

Foram acrescentadas também ao questionário aplicado mais duas questões, relativas ao impacto da pandemia de Covid-19 nas respostas fornecidas às questões do DASS-21.

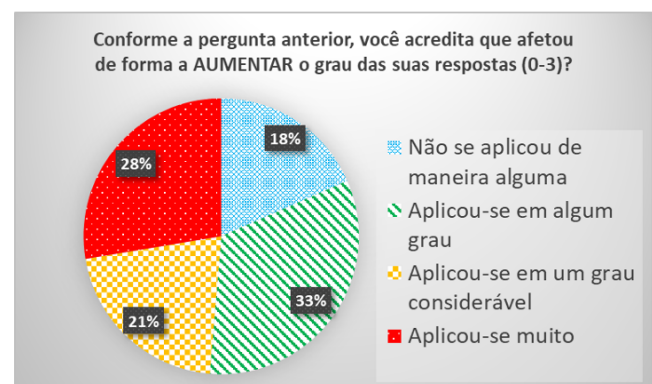
A primeira indagava se o estudante percebia se a pandemia afetou a forma como ele respondeu o questionário, e os resultados estão apresentados na Figura 24. A segunda indagava se essa influência foi no sentido de aumentar o grau das respostas fornecidas, e os seus resultados estão exibidos na Figura 25.

Figura 24 – Influência da pandemia nas respostas



Fonte: elaborada pelas autoras.

Figura 25 – Dimensão da influência



Fonte: elaborada pelas autoras.

Observa-se que para 88% dos estudantes que responderam à pesquisa (somando-se os que responderam “aplicou-se em algum grau”, “aplicou-se em um



grau considerável” e “aplicou-se muito”), a pandemia impactou sim nas suas respostas e, por consequência, no reflexo de sua saúde mental.

Uma porcentagem expressiva (82%) respondeu positivamente à segunda questão, considerando que influenciou no sentido de aumentar o grau de suas respostas.

CONCLUSÕES

Avaliou-se que a pesquisa foi igualmente respondida em igual número por homens e por mulheres, apesar do número de homens ser preponderante no curso. A maior parte dos participantes tinha idade entre 20 e 25 anos, solteiros, cursava o 3º ano do curso e realizava alguma atividade laboral no contraturno da universidade.

Os dados referentes às perguntas do questionário DASS-21 apontaram uma situação que requer atenção. Somando-se os casos classificados como severos e muito severos, tem-se:

- 55% para a dimensão depressão;
- 43% para a dimensão ansiedade;
- 55% para a dimensão estresse.

Esses números são expressivos e preocupantes. Aproximadamente metade dos estudantes que responderam à pesquisa apresentam problemas relacionados à saúde mental.

Vale ressaltar que o quadro pode ser ainda mais grave, pois esses resultados se referem apenas a uma amostragem. Dos aproximadamente 950 alunos do curso, esperava-se uma amostra de 20%, ou seja, 190 respostas. Foram obtidas 152 respostas, o que se julgou suficiente. Porém, com uma amostragem maior, o quadro poderia ser mais bem delineado.

Os efeitos da ansiedade e do estresse podem impactar diretamente no rendimento dos alunos no curso; a depressão também, mas esta é ainda mais preocupante, pois pode levar o estudante a situações extremas, até mesmo em suicídio.

A UFPR tem promovido diversas ações de acolhimento de alunos e de incentivo ao cuidado à saúde mental. Desde junho de 2019, o Projeto ConVIDA discute e auxilia na prevenção de problemas de saúde mental e de relações na instituição, abordando também as problemáticas de assédio moral e de suicídio (UFPR, 2023).



São diversas ações que são apresentadas e propostas de forma leve, buscando fazer com que o aluno se sinta acolhido.

Os efeitos da pandemia e o isolamento social afetaram significativamente as respostas. Nesse período, muitos passaram por problemas de saúde, contaminados pela Covid-19 e prejudicados por suas sequelas. Embora o público-alvo da pesquisa seja de jovens – portanto menos impactados do que outras faixas etárias –, por vezes esses jovens tiveram que cuidar de pais ou avós que adoeceram. Também houve o efeito econômico, que surgiu após perdas de empregos e de renda. Somando-se a tudo, o efeito do isolamento social também foi crucial para os jovens. Em um período em que as amizades se fortalecem, namoros e festas são frequentes, esses jovens foram privados de tudo isso.

A alta porcentagem de respondentes que declararam que a pandemia afetou negativamente as suas respostas (82%) condiz com o cenário.

Por fim, tem-se os resultados das perguntas realizadas a respeito dos autocuidados. Analisando-se a maioria das respostas, delineia-se um perfil mais frequentemente encontrado entre os entrevistados: alimentam-se razoavelmente, fazem poucos exercícios e não vão ao médico de forma preventiva. Quando doentes, poucos tiram tempo para descansar. Dormem razoavelmente, aproveitam os finais de semana, mas nem sempre tiram férias. Praticamente não se desconectam do celular, frequentam pouco atividades culturais (shows, festas) e ainda menos atividades ligadas à dimensão espiritual.

REFERÊNCIAS

- AGUIAR S. M. et al. Prevalência de sintomas de estresse nos estudantes de Medicina. **JBras Psiquiatra**, 58 (1), 2009.
- ALMEIDA, L. S.; SOARES, A. P. Os estudantes universitários: sucesso escolar e desenvolvimento psicossocial. In: MERCURI, E.; POLYDORO, S. A. J. (Orgs.). **Estudante universitário: características e experiências de formação**. Taubaté: Cabral, 2003.
- CAMPOS, J. A. D. B. et al. Escala de Depressão, Ansiedade e Estresse: propriedades psicométricas e prevalência das afetividades. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, 68(1):32-41, 2019.
- CASTRO V. R. Reflexões sobre a saúde mental do estudante universitário: estudo empírico com estudantes de uma instituição pública de ensino superior. **Revista Gestão em Foco**, n. 9, 2017.
- MARTINCOWSKI, T. M. A inserção do aluno iniciante de graduação no universo autoral: a leitura interpretativa e a formação de arquivos. **Cadernos da Pedagogia**. São Carlos, v. 6, n. 12, 2013.



- MENDONÇA L. G. et al. Avaliação de estresse em discentes de Engenharia da Universidade Federal do Ceará. **Anais...** Congresso Técnico Científico da Engenharia e da Agronomia – CONTECC, Belém-PA, 2017.
- VIEIRA, K. M. et al. Vida de Estudante Durante a Pandemia: Isolamento Social, Ensino Remoto e Satisfação com a Vida. **EaD em Foco**, v. 10, n. 3, e1147, 2020.
- VIGNOLA R. C.; TUCCI A. M. Adaptation and validation of the depression, anxiety and stress scale (DASS) to Brazilian Portuguese. **J Affect Disord**, 155:104-9, 2014.
- UFPR. Universidade Federal do Paraná. **Sobre o programa – ConVida**. Disponível em: <https://convida.ufpr.br/portal/sobre-o-programa-convida>. Acesso em: 22 set. 2023.