



**UNIVERSIDADE ESTADUAL DE FEIRA DE SANTANA
DEPARTAMENTO DE CIÊNCIAS SOCIAIS APLICADAS
CURSO DE ADMINISTRAÇÃO**

MARIELE CORDEIRO DE OLIVEIRA

**GESTÃO DO BEM-ESTAR (PESSOAL E EMOCIONAL) ACADÊMICO:
UM ESTUDO DE CASO DA ADAPTAÇÃO DE ESTUDANTES DE
ADMINISTRAÇÃO AO AMBIENTE UNIVERSITÁRIO**

FEIRA DE SANTANA
2025

MARIELE CORDEIRO DE OLIVEIRA

**GESTÃO DO BEM-ESTAR (PESSOAL E EMOCIONAL) ACADÊMICO:
UM ESTUDO DE CASO DA ADAPTAÇÃO DE ESTUDANTES DE
ADMINISTRAÇÃO AO AMBIENTE UNIVERSITÁRIO**

Monografia apresentada como requisito para a obtenção do grau de Bacharel em Administração pela Universidade Estadual de Feira de Santana.

Orientadora: Profª. Me. Cidineide Geronimo Ribeiro da Silva

FEIRA DE SANTANA
2025

MARIELE CORDEIRO DE OLIVEIRA

**GESTÃO DO BEM-ESTAR (PESSOAL E EMOCIONAL) ACADÊMICO:
UM ESTUDO DE CASO DA ADAPTAÇÃO DE ESTUDANTES DE
ADMINISTRAÇÃO AO AMBIENTE UNIVERSITÁRIO**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à disciplina Monografia II, como requisito para a obtenção do grau de Bacharel em Administração pela Universidade Estadual de Feira de Santana – BA, sob orientação da professora Me. Cidineide Gerônimo Ribeiro da Silva.

Aprovado em: _____ de _____ de 2025

BANCA EXAMINADORA

Prof^ª. Me. Cidineide Gerônimo Ribeiro da Silva

Universidade Estadual de Feira de Santana – UEFS

Prof^ª. Me. Daise Lima de Souza Santos

Universidade Estadual de Feira de Santana - UEFS

Prof^ª. Me. Karine das Neves Paixão Silva

Universidade Estadual de Feira de Santana – UEFS

Feira de Santana, _____ de _____ de 2025.

DEDICATÓRIA

A Deus por tudo que tens feito e por mais esta vitória em minha vida.

À minha família, que abdicou de momentos importantes, para me apoiar, e compreender minha ausência.

Agradeço aos meus amigos e companheiros da Universidade pelo incentivo e troca de conhecimentos.

Agradeço aos professores em especial a professora Maria Eliza por compartilhar seus ensinamentos da melhor maneira possível no início desse projeto, onde eu já estava desanimada e agradeço principalmente a orientadora Cidineide Gerônimo por todo incentivo, motivação, paciência e por todo conhecimento compartilhado.

AGRADECIMENTOS

Ao olhar para trás e perceber o quanto caminhei desde 2018, meu coração se enche de gratidão. Foram anos intensos, desafiadores, cheios de aprendizado, crescimento e superação. Chegar até aqui, é muito mais do que um marco acadêmico é a realização de um sonho que foi construído com muito esforço, amor e apoio. Agradeço primeiramente, a Deus, por me conceder força, sabedoria, coragem e serenidade ao longo desta jornada.

À minha mãe, pela presença constante, pelas orações, pelo cuidado e pelas incontáveis noites em que só dormia tranquila depois que eu chegava. Obrigado por sempre se preocupar, por cada gesto de carinho e por acreditar em mim mesmo quando eu duvidava.

Ao meu pai, por sua dedicação silenciosa e generosa, por estar sempre presente, mesmo nos detalhes mais simples. Por nunca medir esforços em me buscar na universidade, mesmo cansado, e por demonstrar seu apoio com atitudes que dizem mais que palavras.

Agradeço a minha irmã, que sempre me incentivou a seguir em frente, por ser minha confidente, por me fazer sorrir quando o desespero batia à porta, pela compreensão e cuidado nos momentos de angústia, pelo gesto de carinho e suas palavras de apoio, sua força e sua confiança em mim me impulsionaram nos momentos em que mais precisei.

Ao meu irmão, que mesmo sem gostar muito dessa jornada, nunca deixou de me apoiar. Com seu jeito alegre, leve e brincalhão, esteve sempre por perto quando precisei, transformando momentos difíceis em risos e mostrando, com simplicidade, o quanto se importa.

Ao meu sobrinho, que mesmo sem entender muito bem essa jornada, com um simples sorriso era capaz de iluminar até os meus dias mais nublados. Sua presença foi um alívio e uma motivação silenciosa.

Aos demais familiares, que torceram por mim, vibraram com cada conquista e me deram forças para continuar mesmo nos momentos mais desafiadores.

Aos meus amigos de vida, que estiveram comigo nas alegrias e nas dificuldades, oferecendo sempre uma palavra de conforto, um gesto de carinho ou uma boa risada nos momentos certos. A amizade de vocês foi um alívio em meio às pressões e incertezas. E aos amigos e colegas que conheci ao longo da trajetória acadêmica, que contribuíram com apoio, parceria nos estudos, conversas, trabalhos em grupo e aprendizados compartilhados vocês tornaram essa caminhada mais leve e significativa.

A todos vocês, minha eterna gratidão. Esta conquista é de cada um que, de alguma forma, caminhou comigo.

EPIGRAFE

“Ninguém jamais alcançou a felicidade de braços cruzados e pés firmes no chão. Receber a crise, aceitar o que não podemos mudar e agradecer quando aprendemos a superar. Quando estiver difícil, seja resiliente. Quando passar, seja grato.”

Samantha Silvany

RESUMO

O ingresso na universidade, além de representar um marco na trajetória educacional, exige que o aluno esteja preparado para assumir novas responsabilidades, enfrentar um maior nível de exigência acadêmica e, muitas vezes, lidar com a pressão de se destacar em um ambiente altamente competitivo. No caso dos universitários da UEFS, o processo de adaptação também é influenciado por elementos culturais, sociais e até mesmo econômicos da região, os quais podem acrescer aspectos de enfrentamento dos desafios cotidianos da vida acadêmica. As universidades, ao longo da história, têm construído a formação cultural e produtiva da sociedade, sendo responsáveis pela produção do conhecimento científico, bem como pela formação de profissionais em diferentes áreas. A metodologia deste estudo possui caráter de pesquisa bibliográfica e exploratória, fundamentada na pesquisa descritiva, articulando elementos tanto da abordagem qualitativa quanto da abordagem quantitativa. No estudo de caso foi aplicado um questionário estruturado para coleta de dados, com o objetivo de contextualizar o propósito da pesquisa e garantir uma abordagem ética. Os dados revelaram que muitos discentes enfrentam dificuldades para equilibrar as exigências do curso com responsabilidades externas, como trabalho e deslocamento. A pesquisa destacou que o ambiente universitário deve ser mais que um espaço de formação técnica, precisa promover escuta ativa, práticas pedagógicas inclusivas e estratégias institucionais voltadas ao bem-estar dos acadêmicos. A diversidade nas trajetórias acadêmicas e nas condições de vida exige políticas que contemplem equidade, suporte emocional e fortalecimento das competências socioemocionais.

Palavras chaves: Adaptação universitária. Bem-estar acadêmico. Desafios acadêmicos. Ensino superior.

ABSTRACT

As well as representing a milestone in the student's educational career, entering university requires them to be prepared to take on new responsibilities, face a higher level of academic demands and often deal with the pressure to stand out in a highly competitive environment. In the case of university students at UEFS, the adaptation process is also influenced by cultural, social and even economic elements in the region, which can add to aspects of coping with the daily challenges of academic life. Throughout history, universities have shaped the cultural and productive formation of society, being responsible for the production of scientific knowledge, as well as training professionals in different areas. The methodology of this study is bibliographical and exploratory, based on descriptive research, combining elements of both the qualitative and quantitative approaches. In the case study, a structured questionnaire was used to collect data, with the aim of contextualizing the purpose of the research and guaranteeing an ethical approach. The data revealed that many students face difficulties balancing the demands of the course with external responsibilities, such as work and commuting. The research highlighted that the university environment should be more than a space for technical training, it needs to promote active listening, inclusive pedagogical practices and institutional strategies aimed at the well-being of academics. Diversity in academic trajectories and living conditions requires policies that include equity, emotional support and the strengthening of socio-emotional skills.

Key words: University adaptation. Academic well-being. Academic challenges. Higher education.

LISTA DE SIGLAS E ABREVIATURAS

ABP - Aprendizagem Baseada em Projetos;
CNE - Conselho Nacional de Educação;
CNN - Cable News Network (Rede de Notícias a Cabo);
COVID-19 - Corona Virus Disease 2019;
CUCA - Centro Universitário de Cultura e Arte;
DCN - Diretrizes Curriculares Nacionais;
ENADE - Exame Nacional de Desempenho dos Estudantes;
EUA - Estados Unidos da América;
MEC - Ministério da Educação;
OMS - Organização Mundial de Saúde;
OPAS - Organização Pan-Americana da Saúde;
PAE - Programa de Assistência Estudantil;
PPC - Projeto Pedagógico de Curso;
RU - Restaurante Universitário;
SiSU - Sistema de Seleção Unificada;
TCC - Trabalho de Conclusão de Curso;
UEFS - Universidade Estadual de Feira de Santana;
UFBA - Universidade Federal da Bahia;
UNICESUMAR - Universidade Cesumar.

LISTA DE GRÁFICOS

GRÁFICO 1 - IDADE:.....	53
GRÁFICO 2 - GÊNERO	54
GRÁFICO 3 - ESTADO CIVIL	55
GRÁFICO 4 - SITUAÇÃO DE MORADIA	56
GRÁFICO 5 - RENDA PESSOAL/FAMILIAR.....	57
GRÁFICO 6 - PARENTALIDADE	57
GRÁFICO 7 - SEMESTRE ATUAL	58
GRÁFICO 8 - DISTRIBUIÇÃO DOS RESPONDENTES POR CIDADE	59
GRÁFICO 9 - CONCILIAÇÃO DE ESTUDOS E TRABALHO.....	60
GRÁFICO 10 - MODALIDADES DE TRANSPORTE PARA ACESSO À UEFS.....	60
GRÁFICO 11 - ADAPTAÇÃO AO AMBIENTE UNIVERSITÁRIO.....	61
GRÁFICO 12 - FATORES QUE MAIS DIFICULTARAM A ADAPTAÇÃO UNIVERSITÁRIA	62
GRÁFICO 13 - GESTÃO DAS AULAS E DAS TAREFAS NO CURSO	63
GRÁFICO 14 - IMPACTO DO CURSO NA SAÚDE EMOCIONAL DOS DISCENTES	64
GRÁFICO 15 - GESTÃO DE TEMPO PARA ESTUDOS	65
GRÁFICO 16 - ANSIEDADE E ESTRESSE NO CONTEXTO UNIVERSITÁRIO	66
GRÁFICO 17 - ATIVIDADES ACADÊMICAS QUE IMPACTAM A SAÚDE MENTAL DOS ESTUDANTES	67
GRÁFICO 18 - PERCEPÇÕES SOBRE A PREPARAÇÃO EMOCIONAL FRENTE AOS DESAFIOS UNIVERSITÁRIOS	68
GRÁFICO 19 - ESTRATÉGIAS PARA LIDAR COM O ESTRESSE ACADÊMICO.....	69
GRÁFICO 20 - AJUDA EMOCIONAL OU PSICOLÓGICA DA UNIVERSIDADE	70
GRÁFICO 21 - PERCEPÇÃO SOBRE A EFETIVIDADE DO APOIO PSICOLÓGICO	70
GRÁFICO 22 - PERCEPÇÃO DE APOIO SOCIAL ENTRE COLEGAS E AMIGOS NA UNIVERSIDADE...	72
GRÁFICO 23 - VÍNCULOS SOCIAIS NO AMBIENTE UNIVERSITÁRIO.....	72
GRÁFICO 24 - PARTICIPAÇÃO EM ATIVIDADES FORA DA SALA DE AULA.....	73
GRÁFICO 25 - PERCEPÇÃO SOBRE A POSTURA DOS COLEGAS NA UNIVERSIDADE.....	74
GRÁFICO 26 - AUTOAVALIAÇÃO DA ADAPTAÇÃO À UNIVERSIDADE	75
GRÁFICO 27 - EQUILÍBRIO ENTRE VIDA PESSOAL E ACADÊMICA/PROFISSIONAL.....	76

LISTA DE QUADROS

QUADRO 1 - LEVANTAMENTO DOS FATORES DE RISCO E PROTEÇÃO À SAÚDE MENTAL DOS UNIVERSITÁRIOS	27
---	----

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	12
2	REFERENCIAL TEÓRICO	15
2.1	A UNIVERSIDADE NO CONTEXTO DA PANDEMIA	15
2.2.	SAÚDE MENTAL NO CONTEXTO UNIVERSITÁRIO.....	17
2.3.	ADAPTAÇÃO PESSOAL E EMOCIONAL: PRINCIPAIS DESAFIOS E ESTRATÉGIAS	29
2.3.1.	Adaptação pessoal: Desafios e estratégias.....	36
2.3.2.	Adaptação emocional: Desafios e estratégias.....	39
2.4.	UNIDADE DE ANÁLISE – CURSO DE ADMINISTRAÇÃO DA UEFS	42
2.4.1.	Infraestrutura acadêmica	43
2.4.2.	O curso de Administração	45
2.4.3.	Diretrizes curriculares do curso de Administração	46
3	METODOLOGIA.....	49
3.1.	TIPO DE PESQUISA	49
3.2.	ABORDAGEM METODOLÓGICA	49
3.3.	DELIMITAÇÃO DO CAMPO E SUJEITOS	50
3.4.	INSTRUMENTOS DE COLETA DE DADO	50
3.5.	TÉCNICA DE ANÁLISE DOS DADOS	52
4	ANÁLISE DOS RESULTADOS	52
4.1.	DADOS SOCIODEMOGRÁFICOS	53
4.2.	ADAPTAÇÃO ACADÊMICA	61
4.3.	EMOÇÕES E BEM-ESTAR	65
4.4.	VIDA SOCIAL NA UNIVERSIDADE.....	71
4.5.	PERCEPÇÕES DOS ESTUDANTES SOBRE SUA TRAJETÓRIA ACADÊMICA .	75
4.6.	SUBJETIVIDADE	77
5	CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	79
	REFERÊNCIAS	83
	APÊNDICE	87

1 INTRODUÇÃO

Ingressar no ensino superior representa, para muitos, a concretização de um sonho, e alcançar uma vaga em uma universidade pública é um marco de vida que representa anos de preparação, expectativas pessoais e sociais. O curso de Administração da Universidade Estadual de Feira de Santana (UEFS), com duração média de nove semestres, atualmente, é composto por disciplinas que envolvem desde fundamentos da gestão até áreas como economia, contabilidade, marketing, recursos humanos e finanças. Essa nova realidade, caracterizada pelo ingresso acadêmico, constitui um processo cheio de transformações e obstáculos a serem vencidos (Ramos et al., 2019; UEFS, 2025).

O ingresso na universidade, além de representar um marco na trajetória educacional, exige que o aluno esteja preparado para assumir novas responsabilidades, enfrentar um maior nível de exigência acadêmica e, muitas vezes, lidar com a pressão de se destacar em um ambiente altamente competitivo (Ariño; Bardagi, 2018). Portanto, a transição para a vida universitária, pode ser um período desafiador, que exige reestruturação de rotinas, adaptação a novos ambientes e criação de vínculos sociais. O estudante se vê imerso em um cenário que cobra não apenas desempenho intelectual, mas também equilíbrio emocional, capacidade de organização e competências sociais (Koiama, 2021).

No ambiente acadêmico, o universitário encontra-se em uma fase de transformação, caracterizada por um intenso período de aprendizado, descobertas e desenvolvimento pessoal e profissional (Ramos et al., 2019). No caso dos universitários da UEFS, o processo de adaptação também é influenciado por elementos culturais, sociais e até mesmo econômicos da região, os quais podem acrescer aspectos de enfrentamento dos desafios cotidianos da vida acadêmica.

Durante essa jornada, a adaptação ao ensino superior envolve a construção de autonomia, a gestão do tempo e a superação de desafios inerentes à vida universitária. A transição do ensino médio para a universidade traz consigo uma série de demandas que podem impactar a saúde mental dos universitários, mediante surgimento de sintomas como ansiedade, estresse, depressão, saudade de casa, entre outros. Assim, as diversas exigências e desafios inerentes ao processo de ingresso e adaptação ao ambiente acadêmico, pode estar associado ao sofrimento emocional dos universitários (Gomes; Sagaz, 2021; Koiama, 2021).

Inúmeros são os fatores de risco para desenvolvimento de estresse durante a trajetória acadêmica, vale salientar as questões relacionadas a problemas financeiros, residir distante do campus, necessidade de mudança de cidade, meios de transporte e alimentação, entre outros (Koiama, 2021; Pereira; Reis, 2020). Ainda mais, alterações da rotina, novas demandas, o nível

de exigência dos docentes, domínio dos conteúdos desafiadores das disciplinas, as próprias limitações pessoais e até mesmo decorrente da instituição de origem, aliado a necessidade de aceitação e formação de vínculo com os colegas. Acrescenta-se a isso as greves, dificuldades de deslocamento, atividades extracurriculares e os acadêmicos que conciliam essas demandas ao trabalho no turno oposto (Leite et al., 2024).

O estilo de vida dos universitários é um fator determinante para a saúde física e mental, proveniente do contexto das pressões vivenciadas no meio acadêmico. A forma como os universitários gerenciam sua rotina diária, equilibrando estudos, lazer e cuidados com a saúde, impacta em sua qualidade de vida (Ramires, 2024). Desta forma, a problemática desse estudo é: Quais os principais desafios dos universitários do curso de administração da UEFS relacionados à adaptação pessoal e emocional durante o período acadêmico?

O objetivo geral é apresentar os principais desafios dos universitários do curso de administração da UEFS relacionados à adaptação pessoal e emocional durante o período acadêmico; tendo como objetivos específicos: apresentar os principais aspectos que influenciam a adaptação pessoal e emocional de universitários, com foco no curso de Administração da UEFS; identificar os principais desafios relacionados a demandas acadêmicas, vida pessoal e profissional; levantar as principais estratégias utilizadas pelos universitários do curso de administração da UEFS para alcançarem adaptação pessoal e emocional.

Este estudo justifica-se pela percepção pessoal dos desafios enfrentados pelos universitários ao ingressarem na universidade, especialmente no curso de Administração da UEFS, ofertado exclusivamente no turno noturno, onde há poucos estudos focados na vivência emocional destes acadêmicos em universidades públicas, sobretudo, do interior do Nordeste. Esse fator atrai uma diversidade de perfis, incluindo jovens provenientes de cidades circunvizinhas, estudantes com vínculo empregatício e, em alguns casos, menores de idade que se aventuram na vida acadêmica. Tais condições repercutem diretamente na saúde emocional e no rendimento acadêmico desses discentes, tornando necessária uma análise aprofundada desse contexto. A escolha do tema surgiu da própria experiência e os relatos de colegas que vivenciam situações que mostram que o curso exige o desenvolvimento de competências estratégicas, conforme as Diretrizes Curriculares Nacionais, bem como desempenho satisfatório em avaliações como o ENADE e nos critérios do MEC, o que demanda alto comprometimento dos estudantes e intensifica quadros de estresse, ansiedade, sobrecarga mental, entre outros.

Quanto à relevância social e científica, esta pesquisa investiga fatores que influenciam a saúde mental, a motivação e o desempenho acadêmico dos estudantes, visando proporcionar

uma visão ampla das vulnerabilidades que podem comprometer a trajetória universitária e influenciar nos resultados do mercado de trabalho que envolve a futura atuação profissional. No campo científico, o presente estudo apresenta contribuição para pesquisas científicas que aborda questões relacionadas aos desafios enfrentados pelos universitários dos cursos de graduação, abrangendo à adaptação pessoal e emocional no ambiente acadêmico

Este trabalho foi organizado de maneira a oferecer ao leitor uma compreensão da problemática investigada. Na introdução, são apresentados os principais elementos que contextualizam o tema, levanta o problema da pesquisa e seus objetivos assim como a justificativa.

O Capítulo 2 é dedicado ao referencial teórico, que também são apresentados estudos e autores que discutem a saúde mental no ambiente universitário, contribuindo para a fundamentação da análise proposta.

No Capítulo 3, é descrita a metodologia da pesquisa, caracterizada como um estudo de natureza bibliográfica, exploratória e descritiva. O principal instrumento de coleta de dados foi um questionário semiestruturado, composto por 29 perguntas, organizadas em blocos que abordam: identificação do perfil socioeconômico, adaptação acadêmica, percepção emocional durante o curso e mecanismos de enfrentamento das dificuldades. A amostra foi composta por 84 respondentes, retorno obtido entre um total de 318 discentes regularmente matriculados no semestre 2025.1. Elaborado pelo Google Forms e enviado via WhatsApp, as respostas foram coletadas no período do mês de maio de 2025.

O Capítulo 4 concentra-se na análise dos resultados, mediante o questionário aplicado, construíram-se gráficos que subsidiam a análise quantitativa dos dados, os quais foram interpretados em conjunto com aspectos qualitativos, permitindo compreender de forma ampla a realidade vivida pelos acadêmicos.

Por fim, as considerações finais deste estudo destacam que os estudantes de Administração da UEFS enfrentam desafios emocionais, sociais e acadêmicos durante sua adaptação ao ambiente universitário. A combinação de responsabilidades externas, como trabalho e deslocamento, com as demandas do curso, impacta seu bem-estar e desempenho. Além disso, os estudantes enfrentam pressões alinhadas as necessidades de demonstrar desempenho satisfatório em avaliações como ENADE, o cumprimento das metas institucionais de rendimento e a exigência de desenvolver competências conforme as DCNs que contribuem para elevar os níveis de estresse. Diante disso, torna-se fundamental a implementação de políticas institucionais que promovam suporte emocional, inclusão e fortalecimento das competências socioemocionais, garantindo o êxito dos discentes no ensino superior.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 A UNIVERSIDADE NO CONTEXTO DA PANDEMIA

Embora os desafios emocionais e acadêmicos estejam presentes ao longo de toda a trajetória universitária, o cenário da pandemia da COVID-19 agravou e trouxe impactos significativos à saúde mental da população, especialmente entre universitários. As incertezas quanto ao futuro atingiram as pessoas causando medo, ansiedade e angústia devido à natureza dessa doença muito contagiosa e potencialmente mortal. O emocional nessa época era alimentado por publicações que motivavam quadros de ansiedade com postagens alarmantes nas mídias sociais, provocando na população o risco de depressão e suicídio elevado (Rocha et al., 2021).

Iniciado na China, em dezembro de 2019, o surto infeccioso causado pelo novo coronavírus foi considerado uma pandemia pela Organização Mundial de Saúde – OMS, em março de 2020, de acordo com a Organização Pan-Americana da Saúde - OPAS. Caracterizada pela alta transmissibilidade, a COVID-19 tem produzido números alarmantes em vários países, relacionados à quantidade de casos confirmados e óbitos (Santos, 2021, p. 14).

Durante a fase universitária, diversos desafios simultâneos exigem atenção dos estudantes, como a gestão do tempo, as demandas acadêmicas, as relações interpessoais e o autocuidado. Para lidar com esses aspectos, é necessário que o indivíduo consiga organizar suas prioridades de forma funcional. No entanto, a ansiedade, conforme observado durante a pandemia, tende a dificultar essa organização interna, impedindo a identificação clara daquilo que deve ser resolvido primeiro, ou seja, das prioridades. Essa desordem na hierarquização das necessidades compromete a realização de tarefas diárias, impactando o bem-estar físico e emocional, e evidenciando um quadro de sobrecarga que pode se manifestar no estado emocional interfere diretamente na adaptação à vida universitária e no desempenho acadêmico (De Araújo, 2023).

Segundo Menegaldi-Silva et al. (2022), durante o período pandêmico, houve intensificação de sintomas como ansiedade, tristeza profunda, sensação de isolamento e consumo excessivo de bebidas alcoólicas. A suspensão das atividades presenciais e a consequente mudança para o ensino remoto impactaram diretamente o bem-estar emocional dos estudantes, interferindo em aspectos como humor, motivação e níveis de estresse. Essa

transição repentina, da sala de aula física para um ambiente digital, configurou-se como um fator gerador de tensão emocional.

Conforme Santos (2021), pesquisas apontam que estudantes universitários passaram a enfrentar intensos desafios emocionais durante a pandemia, caracterizados por sentimentos de medo, insegurança em relação ao contágio, irritação constante, desânimo e manifestações de ansiedade e depressão. Esses efeitos negativos sobre a saúde mental parecem estar associados a múltiplas causas, como a incerteza quanto ao futuro acadêmico, a exigência de adaptação rápida aos modelos virtuais de ensino, a dificuldade de acesso aos recursos tecnológicos, o rompimento de rotinas e o afastamento das interações sociais presenciais.

Os estudos de Da Silva Filho et al. (2023) mostram que diante desse cenário, os discentes do ensino superior enfrentaram sérios desafios relacionados à continuidade e qualidade do processo educacional, em decorrência da interrupção parcial ou total das atividades presenciais. O prolongado confinamento domiciliar, somado à paralisação das vivências acadêmicas presenciais, ao adiamento da finalização do curso e às incertezas quanto às perspectivas profissionais em um contexto de instabilidade econômica, ampliaram a sensação de vulnerabilidade. “Estudos apontam que as vivências relacionadas à doença e ao distanciamento social têm produzido impactos negativos à saúde da população” (Santos, 2021, p. 14).

As mudanças impostas pela pandemia, como o isolamento social prolongado, a redução da atividade física, o uso excessivo de dispositivos eletrônicos e o consumo constante de informações pelas mídias, contribuíram para o agravamento de sintomas depressivos entre acadêmicos. A frustração diante das dificuldades do contexto acadêmico remoto também esteve presente como fator relevante. Além disso, os impactos sociais associados às medidas restritivas foram amplamente percebidos, com destaque para problemas financeiros, limitações na mobilidade, sensação de aprisionamento e dificuldades para equilibrar as exigências do trabalho, da vida familiar e da educação dentro do ambiente doméstico. Essas condições reforçaram preocupações recorrentes com a saúde mental, manifestadas por estados de estresse, ansiedade e desânimo emocional (Manica, 2022).

A vivência universitária vai além da aquisição de conhecimento teórico, pois envolve também o desenvolvimento de laços interpessoais e emocionais, que são fortalecidos no contato cotidiano e nas interações presenciais. Quando essa experiência se restringe ao formato virtual, esses aspectos acabam sendo limitados ou até ausentes. Soma-se a isso a realidade de muitos estudantes que não dispõem de estrutura apropriada para estudar em casa, enfrentam dificuldades de acesso às plataformas digitais e carecem de apoio para se adaptar ao ensino

remoto. Além disso, a pressão por rendimento e produtividade nesse cenário passou a contribuir para o surgimento de sentimentos de esgotamento, ansiedade, desmotivação e queda no rendimento acadêmico (Bezerra; Moura; Dutra, 2021).

Com o retorno das atividades presenciais, os desafios continuaram com os problemas de saúde mental. Mesmo com o fim do isolamento social, muitos estudantes continuam enfrentando altos níveis de ansiedade, estresse e dificuldades de adaptação à rotina acadêmica. Dados globais indicam que o bem-estar mental da população não apresentou melhora após a pandemia, mantendo os mesmos níveis registrados em 2021 e 2022. O Brasil, apresentou índice de pessoas angustiadas com aumento para 34%, no período pós pandemia afetando principalmente os jovens com menos de 35 anos, faixa etária predominante entre os universitários (Cupani, 2024).

2.2. SAÚDE MENTAL NO CONTEXTO UNIVERSITÁRIO

As universidades, ao longo da história, têm construído a formação cultural e produtiva da sociedade, sendo responsáveis pela produção do conhecimento científico, bem como pela formação de profissionais em diferentes áreas. A relação entre ciência, sociedade e trabalho é a base orientadora que estrutura o ensino superior, estabelecendo modelos educacionais que visam atender à sua função de socializar o conhecimento científico, ao mesmo tempo, em que formam futuros profissionais. Sendo assim, este processo está ligado às concepções de sociedade, ciência e educação com as quais cada instituição se compromete, refletindo os interesses políticos e econômicos de seu contexto histórico. Assim, o ensino superior molda a dinâmica social, influenciando o desenvolvimento das profissões e a evolução dos diferentes campos de trabalho (Severo et al., 2020).

É importante considerar que a democratização do ensino superior é um processo relativamente recente, iniciado a partir dos anos 1990 e intensificado nas décadas seguintes. Para muitas famílias, esse fenômeno representa a primeira oportunidade de um membro ingressar em uma instituição de ensino superior, o que gera expectativas elevadas e, em alguns casos, pressões adicionais. Além dos desafios comuns ao ambiente acadêmico, como a escassez de recursos materiais e a fragilidade do preparo teórico para acompanhar as exigências do curso, o universitário se vê envolto em uma série de questões familiares e pessoais (Pereira; Reis, 2020).

As expectativas de seus familiares, somadas ao processo de afirmação da identidade—especialmente porque muitos estão saindo da adolescência e entrando na fase adulta, intensificam os conflitos internos e externos que experimentam. A complexidade desses conflitos se reflete nos múltiplos papéis sociais que os universitários assumem simultaneamente, entre outros, profissionais, pais de família, etc. Cada um desses papéis traz consigo expectativas e desafios específicos, exigindo do universitário uma capacidade de adaptação e equilíbrio para lidar com as demandas e pressões que surgem, tanto no âmbito acadêmico quanto nas esferas pessoal (Silva, 2020).

A adaptação ao ambiente universitário é um processo complexo que abrange diversas dimensões ligadas ao sucesso acadêmico dos universitários, como exposto por Tomás et al (2014, p. 89) “a adaptação a universidade tem sido encarada como um processo que implica o sucesso em múltiplas dimensões, como a adaptação acadêmica”, social, pessoal-emocional, a vinculação a instituição e a implementação de escolhas vocacionais. Assim, a adaptação pessoal e emocional é igualmente fundamental, pois permite que o aluno lide com os desafios emocionais da vida universitária, promovendo o equilíbrio entre as exigências acadêmicas e o autoconhecimento.

A forma como o acadêmico lida com suas emoções, pressões sociais e expectativas pessoais influencia diretamente seu equilíbrio psíquico, podendo favorecer ou comprometer seu bem-estar. Assim, torna-se imprescindível considerar a saúde mental como elemento estruturante desse processo de adaptação. A vulnerabilidade emocional diante das exigências universitárias pode contribuir para o surgimento ou agravamento de quadros psicológicos adversos. Essa perspectiva reforça a relevância de compreender, à luz dos conceitos propostos pela Organização Mundial da Saúde, o que se entende por saúde mental e como sua ausência pode impactar o percurso formativo dos estudantes (Silva, 2020).

Segundo a OMS, define a “Saúde Mental” como sendo um estado de bem-estar no qual o indivíduo percebe suas próprias capacidades, de poder lidar com os estresses mantendo uma vida produtiva (OMS, 2001). Nesse contexto, os universitários enfrentam desafios constantes que exigem competências individuais para a adaptação ao ambiente acadêmico. A crença na própria capacidade de executar tarefas e alcançar objetivos, auxiliam na preparação para enfrentar desafios e pressões acadêmicas. Para ingresso na vida acadêmica se faz necessário o entendimento dos comportamentos e emoções destes (Padovani et al., 2014).

O sofrimento mental dos universitários de acordo com Pandovani et al (2014), está ligado às demandas do processo de adaptação à vida acadêmica, como mudanças de moradia, necessidade de maior autonomia, suporte social insuficiente e as pressões relacionadas ao

conteúdo das disciplinas. Esse período de transição, frequentemente estressante, exige uma série de ajustes emocionais e comportamentais que podem afetar o desempenho acadêmico. Estudos nacionais e internacionais apontam para o impacto dessa fase de adaptação, destacando a incidência de insucesso acadêmico, refletida em baixas notas, absenteísmo, mudanças de curso e abandono da universidade. Com diagnósticos comuns como ansiedade, estresse e depressão, essas dificuldades reforçam a necessidade de pesquisas voltadas ao estudo do estado emocional dos universitários (Sahã; Kienen, 2021).

O que a literatura (nacional e internacional) indica, é que a população universitária está vulnerável ao desenvolvimento de alguns transtornos mentais, como por exemplo, a depressão, a ansiedade e o *stress*. A partir destes indicadores, a hipótese é de que aspectos relacionados à vida acadêmica e à carreira podem impactar na saúde mental desta população e explicar, parcialmente, a alta prevalência de transtornos mentais na mesma (Ariño; Bardagi, 2018, p. 44).

Nesse contexto Borges, Gomes e Sagaz (2021), destacam que os problemas de saúde mental, quando não reconhecidos ou adequadamente tratados, podem se transformar em transtornos mentais, causando sofrimento emocional, e prejudicando a capacidade dos universitários de lidar com seus desafios acadêmicos e de vida. Nesse sentido, os problemas não tratados podem evoluir para transtornos mentais mais graves, podendo acometer qualquer pessoa, idade ou gênero. Além disso, os fatores estressores são reações do organismo a alguma ameaça que possa causar danos, físico ou mental, ao bem-estar do indivíduo. Dessa forma, o organismo desenvolve mecanismos de alerta por apresentação de sintomas de ansiedade, para combater essas possíveis ameaças.

Sobre a diferença entre a ansiedade e o medo, o medo é descrito como a resposta emocional para ameaça iminente real ou percebida, enquanto a ansiedade é a antecipação de uma ameaça futura. Os indivíduos com transtornos de ansiedade, de forma geral, superestimam o perigo em situações que temem ou evitam. O medo, ansiedade ou esquiva são quase sempre induzidos por uma situação fóbica, chegando ao ponto de se tornar persistente ou fora de proporção em relação ao risco real que se apresenta (Borges; Gomes; Sagaz, 2021, p. 7).

A elevada incidência de sintomas de depressão, ansiedade, *burnout* e estresse entre os universitários é motivo de preocupação. No questionário aplicado nesta pesquisa, alguns participantes relataram já ter vivenciado episódios de ansiedade e desânimo recorrente, especialmente nos períodos de maior sobrecarga acadêmica. Os transtornos psicológicos não resultam apenas em impactos na saúde e desempenho dos alunos, mas também pode promover repercussões nas esferas familiar, institucional e nas relações interpessoais. A síndrome de

Burnout é um distúrbio emocional causado pelo estresse crônico no ambiente de trabalho ou em situações de alta demanda, como é o caso de universitários, que se caracteriza por esgotamento físico e mental, sentimento de frustração e desilusão, além de queda de desempenho (Padovani et al., 2014).

Dentre os desafios enfrentados pelos universitários no contexto acadêmico, aliados aos anseios pessoais e às exigências da sociedade pós-moderna, os universitários lidam com uma série de adversidades, como a pressão por desempenho, a necessidade de autonomia, a gestão do tempo e as demandas sociais, que são exacerbadas pelas transformações tecnológicas e sociais da pós-modernidade (Pinto et al., 2014).

Nos estudos de Severo et al. (2020), os autores destacam que, no contexto universitário, os casos de preconceito e discriminação representam um problema sério, com os estereótipos e as diferenças individuais entre os universitários gerando divisões e categorizações prejudiciais. Essas dinâmicas podem prejudicar o relacionamento interpessoal no ambiente acadêmico, o que frequentemente conduz a situações de violência emocional. Essas barreiras não apenas afetam o clima de convivência, mas também resultam em baixa aprendizagem e até mesmo na evasão do ensino superior.

Desta forma, Silva (2020), reforça que discriminação e preconceito, aspectos que fazem parte do ambiente acadêmico, se apresentam como fortes indicadores de prejuízo no rendimento acadêmico, podendo leva-los ao isolamento e/ou evasão. Para tanto, as instituições de ensino precisam criar estruturas que assegure uma convivência igualitária, ambiente que “exige que a universidade respeite os tempos, as necessidades, os interesses e as características peculiares de todos os sujeitos sociais envolvidos, contribuindo para a eliminação de estereótipos e preconceitos” (Pereira; Vitorini, 2019, p. 23).

Ainda mais, os desafios pessoais e emocionais no ambiente acadêmico são citados por Pereira e Reis (2020), como motivação para a evasão, para as dificuldades de adaptação à dinâmica acadêmica e para às exigências dos cursos e dos(as) professores(as) em função da deficiência da formação na educação básica. Além disso, os universitários costumam relatar dificuldades de integração acadêmica e social, situações acentuadas por preconceito, discriminação, e desrespeito vivenciados nos campos.

A transição para a universidade é um período marcado por desafios associados ao estresse, depressão e sentimentos de solidão, que surgem nessa fase, na maioria das vezes, pelas mudanças promovidas pelo ambiente acadêmico. Os universitários enfrentam exigências, como a adaptação a um sistema de ensino autônomo, a necessidade de gerenciar seu tempo de forma independente e a construção de novas relações. Nesse contexto, o estilo de *coping*

(enfrentamento) ativo, envolve fatores como controle emocional, que contribuem para a adaptação dos universitários ao ambiente acadêmico. Pesquisas indicam que fatores preditores de uma adaptação, ajuda a lidar com as demandas e reduzir a sensação de sobrecarga, enquanto o suporte social proporciona um alicerce emocional para enfrentar os desafios do novo ambiente (Tomás et al., 2014).

Em outra pesquisa, publicada pela CNN com autoria de Pinotti (2023, p. online), indica que:

Dois em cada três estudantes universitários brasileiros (65%) afirmam sentir ansiedade diariamente, [...] A porcentagem de estudantes que sofre com ansiedade diariamente no Brasil é a segunda maior dentre os países participantes, ficando atrás apenas dos Estados Unidos (68%). A maioria dos estudantes brasileiros (59%) também afirmou não dormir o suficiente. E quase metade (47%) disseram não estar sendo capazes de manter hábitos saudáveis, mesmo que apenas 10% considerem estar mantendo hábitos que não sejam saudáveis.

As tarefas acadêmicas e extracurriculares são fontes importantes de aprendizado, mas também são indicativos de estresse e sobrecarga. As demandas acadêmicas, como leituras, trabalhos, provas e projetos, exigem disciplina, concentração e habilidades de gestão do tempo, enquanto as atividades extracurriculares, como estágios, grupos universitários, esportes e voluntariado, oferecem oportunidades para o desenvolvimento pessoal. No entanto, a combinação dessas exigências pode se tornar um desafio, quando os universitários não conseguem equilibrar essas atividades com suas necessidades pessoais e emocionais (Tomás et al., 2014).

Segundo Pereira e Vitorini (2019), o conjunto de atividades integradas no contexto universitário possibilita a conexão entre o aprendizado teórico e a prática. Portanto, quando essas atividades são estruturadas dentro do currículo pré-definido, promovem uma experiência educacional que permite aos alunos desenvolver habilidades de trabalho em equipe, comunicação, liderança e pensamento crítico. Assim, a integração de diferentes áreas de conhecimento e atividades práticas prepara os alunos para os desafios do mercado profissional.

De acordo com Severo et al., (2020), os relatos de universitários revelam que, além dos desafios emocionais e acadêmicos típicos da vida universitária, existem questões externas que impactam negativamente o contexto emocional dos universitários. As paralisações no calendário curricular, atrasam o progresso acadêmico e aumentam o estresse dos universitários, que precisam lidar com a incerteza quanto à continuidade dos cursos. Outro fator preocupante é a escassez de professores, que não corresponde à demanda dos cursos. Ainda mais, a burocracia para a realização de atividades dentro da instituição dificulta o envolvimento dos alunos em projetos extracurriculares, estágios e outras iniciativas importantes para seu

desenvolvimento pessoal e acadêmico, contribuindo para frustração, que gera ansiedade entre os universitários.

Além disso, quando o universitário não encontra um projeto curricular que o envolva em atividades de formação, como estágios, programas de intercâmbio ou pesquisas, e ainda mais, carece de incentivos como bolsas de estudo e uma infraestrutura adequada, essas situações provocam reflexos no processo educativo resultando em desmotivação. Essa falta de estímulo e apoio em um contexto estruturado da instituição de ensino, resulta numa desconexão do aluno com os objetivos acadêmicos. A ausência de oportunidades de crescimento e desenvolvimento prático, aliada à falta de reconhecimento por meio de incentivos financeiros e materiais, impacta desfavoravelmente na experiência pedagógica do universitário, limitando seu potencial de aprendizado (Pereira; Reis, 2020).

Vale salientar que restaurantes universitários influenciam na qualidade de vida dos universitários, pois a oferta de refeições balanceadas pode contribuir de forma física e emocional para o aprendizado. Quando bem estruturado, o restaurante universitário ao ofertar uma alimentação nutritiva contribui para o funcionamento cognitivo dos universitários, que refletem no controle de níveis de estresse desses universitários. Além disso, esses restaurantes também disponibilizam espaço de convivência e socialização, em que os alunos podem se relacionar, compartilhar experiências e aliviar tensões, ajuda a criar uma rede de apoio informal, importante para a adaptação emocional à vida universitária. Nesse sentido, a falta desse serviço pode levar os universitários a buscar soluções alternativas menos saudáveis, e envolve disposição de tempo e/ou percorrer longos trajetos que acentua sintomas de exaustão (Silva, 2023).

A saúde mental no curso de graduação em Administração é um tema relevante, especialmente considerando o contexto de altas exigências acadêmicas, competitividade e preparação para o mercado de trabalho. Os universitários de Administração enfrentam uma série de desafios relacionados ao desenvolvimento de habilidades técnicas, compreensão de conteúdos multidisciplinares e a necessidade de bom desempenho. Além disso, o curso de Administração exige o desenvolvimento de competências que vão além do aprendizado teórico, como habilidades de liderança, resolução de problemas e boa comunicação, que são constantemente estimuladas por meio de trabalhos em grupo, apresentações e projetos práticos. Ademais, a pressão social e familiar sobre esses universitários, muitas vezes vistos como futuros líderes, pode intensificar o sofrimento psíquico e gerar inseguranças e frustrações (Silva, 2020).

A saúde, portanto, é direito do cidadão. Logo, todos devem ser protagonistas do movimento da atenção à saúde, visando escolhas autônomas, através de práticas coletivas e intervenções nos espaços socioculturais, cabendo ao Estado promover políticas públicas para atenção à saúde do seu cidadão. E o que se preconiza, hoje, é que a intervenção em saúde mental seja desde a atenção básica, para que a equipe e os usuários possam, juntos, construir o cuidado à saúde (Rodrigues, 2019, p. 50).

A saúde mental nos cursos de graduação é impactada por um mundo em constante transformação, no qual discursos sobre respeito à diversidade e valorização das singularidades têm ganhado destaque. Na sociedade contemporânea, surgem novas formas de pensar, relacionar-se, trabalhar e definir valores, o que influencia as experiências dos universitários. No ambiente universitário, essa complexidade é especialmente sentida, pois os alunos estão expostos a demandas não apenas acadêmicas, mas também culturais e sociais que exigem flexibilidade, uma vez que o curso é noturno, onde muitos precisam trabalhar durante o dia (Bezerra; Moura; Dutra, 2021; Leite et al., 2024).

A visão tradicional sobre os fenômenos humanos já não é suficiente para abordar as necessidades e os desafios enfrentados por esses universitários, que lidam com uma realidade em rápida evolução. Essa situação demanda uma abordagem ampla da saúde mental, que considere tanto os aspectos individuais quanto o contexto social em constante mudança. “Urge uma nova perspectiva que possa contemplar o surgimento do sujeito, a partir de eventos complexos, dialógicos, sociais, culturais e temporais, que possibilitem processos dinâmicos no mundo e na pessoa, considerando o campo de tensões a que estamos submetidos” (Silva, 2020, p. 47).

Ainda de acordo com Silva, 2020, p. 47 mostra que a sociedade, assim como os universitários:

[...] não vivemos mais uma sociedade disciplinar, controlada por ordens ou proibições, mas uma sociedade do desempenho, orientada para desfrutar de uma suposta liberdade, marcada pela autoafirmação, pela ideia de que somos livres e podemos fazer escolhas. Contudo, na verdade, somos voluntariamente explorados, e até certo ponto, escravizados, sufocados pelo excesso de liberdade individual e pela necessidade imposta pela sociedade do consumo, para aquisição cada vez maior de capital, nos conduzindo assim, ao colapso humano.

Desta forma, embora a narrativa atual sugira liberdade para fazer escolhas e moldar nosso futuro, muitos universitários acabam se sentindo sobrecarregados por um sistema que exige incessantemente resultados e produtividade. Essa pressão por desempenho se traduz em uma luta constante para se destacar em um ambiente acadêmico competitivo, gerando ansiedade e estresse. Além disso, a cultura do consumo e a busca por capital exacerbam essa situação,

levando os universitários a uma autoexploração e a um desgaste emocional significativo (Ariño; Bardagi, 2018).

No ano de 2022 a UEFS realizou o chamado “Aula Magna” onde o tema do encontro foi “Saúde mental no ambiente universitário”. O evento contou com o palestrante da Universidade Federal da Bahia (UFBA), o professor Leonardo de Oliveira Barros, e dentre os espectadores se encontravam professores, alunos, e servidores técnico-administrativos da instituição UEFS (2022). O campus da UEFS, acolhe 6.805 estudantes que foram matriculados em 31 cursos de graduação oferecidos pela UEFS. Neste evento o reitor da UEFS na ocasião, Evandro do Nascimento, declarou que:

Existem estudos realizados que dão conta de que a sobrecarga de atividades no ambiente acadêmico tem gerado o adoecimento das pessoas. A Aula Magna é um momento de despertar a consciência para esse problema junto com um conjunto de ações que a instituição vai realizar para dar um tratamento especial com humanização e acolhimento a essas necessidades da comunidade universitária (UEFS, 2022, online).

Este evento mostrou a necessidade de estratégias que promovam um ambiente universitário saudável, ainda mais, após a pandemia, já que o adoecimento entre os alunos se intensificou, e que o retorno à universidade requer readaptação nas relações e interações com professores e colegas, gerando estresse entre o corpo universitário. Durante a ocasião, foram distribuídas cartilhas com orientações sobre saúde mental, “o material ainda traz instruções para quem precisa de ajuda com questões emocionais e comportamentais” (UEFS, 2022, online). Este acontecimento, demonstra que a referida Universidade, motivada pelo reflexo dos comportamentos dos universitários, demonstra preocupação ao pensar em melhorias da comunicação e incentivo aos universitários para buscarem junto a UEFS apoio e/ou recursos para questões de adoecimento.

A palestra do professor Leonardo de Oliveira Barros, que é psicólogo, mestre e doutor em Psicologia com ênfase em Avaliação Psicológica, abordou o “‘Viver não cabe no Lattes (?)’: práticas de saúde mental na universidade”. O docente disse que é preciso buscar estratégias para tornar o ambiente mais saudável, pensar maneiras mais efetivas de comunicação e incentivar que os estudantes busquem os recursos de apoio que a universidade já possui. “A gente está voltando depois de um período de pandemia e as questões de adoecimento dos nossos alunos se acentuaram muito. Estamos em um período de readaptação que está demandando novas estratégias para voltar a esse ambiente, como refazer as relações e se articular de novo com os professores e os colegas. Isso traz um nível de estresse muito grande” (UEFS, 2022, online).

Diante desse cenário, a saúde mental dos acadêmicos é influenciada pelas dinâmicas das redes sociais, onde a visibilidade paradoxalmente proporciona liberdade, mas exige uma constante exposição. Esse impulso por estar sempre em evidência gera um estado de vigilância e alerta permanente, acompanhado por sentimentos de esgotamento (De Paulo; Costa; Andrade, 2018; Leite et al., 2024). A pressão para se destacar e alcançar os melhores resultados leva os universitários a se cobrarem excessivamente, com a crença de que suas conquistas só têm valor se forem visivelmente reconhecidas pelos outros. Nesse contexto, a busca por validação social se torna um mecanismo de autoafirmação, para a construção da própria identidade, mas, ao mesmo tempo, reflete uma forma de controle social imposta pelo capitalismo informacional. Esse ciclo de comparação e competição pode exacerbar a ansiedade e o estresse entre os universitários (Silva, 2020; Manica, 2022).

Segundo Leite et al. (2024), a saúde mental dos graduandos envolve a capacidade de autorregulação da atenção e uma orientação específica às experiências vivenciadas pelos alunos. As vivências emocionais, embora influenciadas por fatores sociais e culturais, têm natureza inata, o que ressalta a importância da autorregulação emocional no contexto acadêmico. Essa habilidade de autorregulação é variável, dependendo da capacidade de cada universitário em regular a própria atenção. Em um ambiente universitário dinâmico e, muitas vezes, estressante, a capacidade de manter o foco e estar presente nas experiências diárias, apesar de ser uma questão de individualidade, pode ser cultivada, visando proteger os universitários de preocupações excessivas.

Desta forma, fica claro que a saúde mental no curso de graduação em Administração é influenciada pelo processo de adaptação dos universitários à vida universitária. É fundamental reconhecer a preocupação com essa transição, uma vez que os desafios e dificuldades enfrentados nesse contexto podem resultar em sofrimento psíquico ao longo do percurso acadêmico. A adaptação envolve não apenas a assimilação de conteúdos acadêmicos, mas também a construção de novas relações sociais e a gestão das expectativas pessoais e familiares. A falta de suporte adequado durante esse processo pode intensificar sentimentos de ansiedade, estresse e solidão, ressaltando a importância de estratégias de acolhimento e acompanhamento que promovam uma integração saudável dos alunos na universidade (Pandovani et al., 2014; Ariño; Bardagi, 2018).

[...] não estamos na pós-modernidade, mas na hipermodernidade o que indica que a modernidade não acabou, mas chegou ao seu extremo, sendo caracterizada pela aceleração total, velocidade máxima, sociedade do excesso. Ainda para o autor, a hipermodernidade tem os seus próprios mitos e as suas próprias utopias: utopia do corpo perfeito, da saúde total, da alimentação natural, do politicamente correto, da

vida simples e sofisticada, da realização pessoal, da imperatividade absoluta, da cirurgia plástica corretiva, da moda como fator de satisfação democrática e da comunicação entre os diferentes. No entanto, na sociedade da diferença, a indiferença não teme em ser ostensiva e exibir os seus signos por todos os lados (Silva, 2020, p. 48).

Em outras palavras, atualmente, se vive em um estado de aceleração total, uma sociedade do excesso, que impacta diretamente a saúde mental dos universitários, na busca por um estilo de vida politicamente correto. Entretanto, nesse cenário, a indiferença social se torna visível e se manifesta ao refletir uma desconexão entre os ideais e a realidade vivida. Para os universitários do curso de Administração, essa dinâmica pode resultar em uma pressão adicional, pois a necessidade de se alinhar a essas utopias pode gerar sentimentos de inadequação. Ainda segundo Silva (2020, p. 48) “Estamos vivenciando o contexto de apelos publicitários que dizem respeito às necessidades e ao bem-estar, nos inserindo no rol dos hiperconsumistas”.

Ainda, segundo os autores anteriormente citados, diversos fatores, como sexo, idade, situação conjugal, econômica e de trabalho, além das relações sociais, exercem influência no processo de adoecimento, afetando não apenas os universitários, foco deste estudo, mas também outros grupos sociais. Nesse cenário, as mídias se destacam como um fator potencialmente prejudicial à saúde mental, ao projetarem modelos ideais de vida, atividades, relações e padrões de corpo. Essa idealização, ao ser confrontada com a realidade pessoal dos universitários, pode servir como um gatilho para o adoecimento mental, contribuindo para o aumento de problemas graves no contexto emocional.

Nesse sentido, é importante destacar que universitários em momentos de vulnerabilidade emocional podem ter a percepção das experiências acadêmicas negativas amplificada. Aqueles que enfrentam sofrimento psíquico podem se sentir inferiorizados ao se compararem com os colegas, acreditando que seu desempenho é inferior e/ou insuficiente. Por outro lado, essa dinâmica pode ser inversa, quando um universitário percebe dificuldades em aprender, acompanhar as atividades ou atender às exigências do curso, esse cenário desfavorável se torna um fator estressor, aumentando o risco de adoecimento. Dessa forma, é possível sugerir que a relação entre desempenho acadêmico e saúde mental é bidirecional. A crescente prevalência e a gravidade dos problemas de saúde mental entre os universitários não apenas comprometem seu desempenho acadêmico, mas também afetam sua motivação para estudar (Barros; Peixoto, 2022).

Os avanços sociais e tecnológicos têm promovido transformações na maneira como o cuidado em saúde é concebido, expandindo a visão tradicional que restringia o adoecimento a

um mero evento orgânico. Atualmente, o adoecimento é compreendido como um fenômeno existencial, o que implica uma mudança na abordagem do cuidado. Essa nova perspectiva exige que o foco da atenção se amplie, transitando de uma abordagem puramente centrada no corpo para uma que leve em conta as contingências sociais, políticas e culturais que influenciam a vida do indivíduo. Assim, a saúde deve ser vista sob uma ótica que integra tanto aspectos humanos quanto biológicos. Nesse novo cenário, é essencial que os modelos de cuidado não sejam guiados pela lógica do mercado, mas que priorizem que a saúde seja tratada como um direito humano fundamental, em vez de um bem a ser mercantilizado (Silva, 2020). O Quadro 1 abaixo apresenta os fatores de riscos e de proteção:

Quadro 1 - Levantamento dos Fatores de Risco e Proteção à Saúde Mental dos Universitários

Fatores de Risco	Descrição/Contexto	Fatores de Proteção	Fontes
Pressão por desempenho	Alta cobrança por resultados acadêmicos e preparação para o mercado	Programas de apoio psicopedagógico e oficinas de gestão emocional	Pinto et al., 2014
Necessidade de autonomia e gestão do tempo	Desafio de organizar estudos e vida pessoal de forma autônoma	Oficinas de planejamento e gestão do tempo	Pinto et al., 2014; Tomás et al., 2014
Integração acadêmica e social	Dificuldade na construção de vínculos e pertencimento	Grupos de apoio, mentorias e atividades de integração	Pinto et al., 2014
Preconceito e discriminação	Vivências de exclusão e falta de respeito à diversidade	Núcleos de diversidade, comissões de direitos humanos e ações inclusivas	Silva, 2020; Pereira; Reis, 2020
Diferenças individuais	Dificuldades na adaptação decorrentes de contextos diversos	Políticas de inclusão e apoio à diversidade	Severo et al., 2020
Estrutura institucional inadequada	Ausência de espaços acolhedores, escuta ativa e convivência	Ambientes de escuta qualificada, espaços colaborativos e tutoria	Pereira; Vitorini, 2019
Paralisações e atrasos acadêmicos	Interrupções no calendário que afetam o ritmo de aprendizagem	Flexibilização curricular e plano de contingência	Severo et al., 2020
Fatores de Risco	Descrição/Contexto	Fatores de Proteção	Fontes
Escassez de professores e recursos	Dificuldades no andamento dos cursos devido à falta de docentes e materiais	Melhoria na infraestrutura e contratação de docentes	Severo et al., 2020

Excesso de demandas extracurriculares	Sobrecarga com estágios, monitorias e projetos	Acompanhamento pedagógico e equilíbrio das atividades	Severo et al., 2020; Silva, 2020
Falta de incentivos financeiros e materiais	Insegurança econômica e risco de evasão	Bolsa permanência, auxílio alimentação, moradia e transporte	Pereira; Reis, 2020.
Demandas culturais e sociais	Desafio de adaptação a costumes, valores e contextos diferentes	Ações de interculturalidade, rodas de conversa e apoio psicossocial	Bezerra; Moura; Dutra, 2021; Leite et al., 2024
Exposição às redes sociais e mídias	Pressão por padrões idealizados e comparação constante	Oficinas de saúde mental e uso consciente de mídias	De Paulo; Costa; Andrade, 2018; Leite et al., 2024
Estado de vigilância e alerta constante	Sensação de constante cobrança e medo de fracassar	Práticas de mindfulness, relaxamento e apoio psicológico	Silva, 2020; Manica, 2022
Dificuldade de autorregulação e foco	Desafios na gestão da atenção e controle das distrações	Estratégias de autorregulação, coaching acadêmico e orientação	Leite et al., 2024.
Processo de adaptação à universidade	Envolve rupturas emocionais, sociais e cognitivas	Acolhimento institucional, semana de integração e apoio contínuo	Pandovani et al., 2014; Ariño; Bardagi, 2018

Fonte: Elaboração própria.

Portanto, os universitários frequentemente enfrentam uma série de fatores estressantes, como a carga de trabalho acadêmico, a competição entre colegas e as expectativas familiares e pessoais. Esses elementos podem impactar negativamente seu bem-estar emocional, levando a problemas de saúde mental, como ansiedade e depressão. Além disso, a adaptação ao ambiente universitário e a transição para a vida adulta intensificam essas dificuldades, resultando em uma percepção distorcida do desempenho acadêmico e na comparação constante com os outros. Sendo assim, é fundamental que as instituições de ensino superior adotem estratégias e recursos de apoio à saúde mental, promovendo um ambiente de aprendizado saudável, incluindo oferta de serviços de orientação psicológica, grupos de apoio e iniciativas que incentivem o autocuidado, contribuindo para a formação de profissionais emocionalmente saudáveis (Ariño; Bardagi, 2018; Borges; Gomes; Sagaz, 2021).

2.3. ADAPTAÇÃO PESSOAL E EMOCIONAL: PRINCIPAIS DESAFIOS E ESTRATÉGIAS

No estudo da adaptação pessoal e emocional, é relevante compreender o desenvolvimento dos campos teórico-assistenciais da psiquiatria, que influenciaram diretamente a maneira como a saúde mental é abordada e percebida. Historicamente, observa-se um primeiro período caracterizado pelo modelo asilar e manicomial, no qual os indivíduos com transtornos mentais eram institucionalizados, isolados da sociedade com a promessa de serem curados para possível reintegração. Esse modelo recebeu críticas significativas por reforçar a institucionalização da "loucura" e reduzir a complexidade dos aspectos emocionais e sociais ao conhecimento biomédico, priorizando medicações como o principal recurso de tratamento (Rodrigues, 2019).

Ainda de acordo com Rodrigues (2019), com o avanço dos estudos e mudanças sociais, surge um segundo período, que redefiniu a psiquiatria ao focar na promoção e prevenção da saúde mental em contextos coletivo, e não apenas individuais. Essa transição ampliou o conceito de adaptação emocional, promovendo uma visão de saúde mental que engloba tanto o bem-estar individual quanto o coletivo. Esse modelo fornece importantes indicadores de adaptação pessoal e emocional, como o desenvolvimento de resiliência, o fortalecimento das redes de apoio e a valorização da saúde mental como um direito e responsabilidade compartilhados pela sociedade.

Ao discutir os processos de adaptação pessoal e emocional no ambiente universitário, é possível estabelecer um diálogo produtivo entre Tomás et al. (2014) e Boacik et al. (2022). Enquanto os primeiros destacam o papel da personalidade, do suporte social e da inteligência emocional como fatores determinantes para uma adaptação saudável, Boacik et al. (2022) ampliam essa perspectiva ao abordarem os desafios da interculturalidade na universidade, evidenciando que o acolhimento das diferenças e a valorização do outro são fundamentais para a construção de vínculos significativos. Assim, pode-se compreender que a resiliência e o suporte social, quando articulados à capacidade de reconhecer e respeitar a diversidade, fortalecem a vivência universitária.

A compreensão sobre a saúde e a doença mental deve ir além da culpabilização individual ou familiar, reconhecendo cada pessoa como sujeito de direitos. A concepção de saúde, doença mental e cura é permeada por valores e julgamentos que são social e historicamente construídos, influenciando as práticas de cuidado e a visão que a sociedade tem sobre quem vive com transtornos mentais. Historicamente, o poder social e político sobre o

tratamento e a condução dos casos de doença mental esteve concentrado nas mãos dos profissionais de saúde, especialmente dos médicos, que detinham o controle absoluto sobre os pacientes, limitando-lhes o direito à escolha e à autonomia no próprio tratamento. Esse modelo reduzia o indivíduo a um objeto de intervenção, um instrumento para o exercício do saber médico, afastando-o de seu papel ativo no processo de recuperação. A superação dessa visão requer o reconhecimento do paciente como um agente de direitos e a promoção de uma assistência que respeite sua individualidade (Rodrigues, 2019).

No campo da saúde mental, o conceito de “atenção plena”, refere-se a um estado mental de presença consciente e intencional no momento presente, caracterizado por curiosidade, monitoramento, abertura, aceitação e ausência de julgamentos. Esse estado permite que o indivíduo se conecte com o "aqui e agora" de maneira prática, promovendo autoconhecimento. Estudos científicos descrevem a atenção plena como um construto central que mantém a capacidade de estar consciente e atento no cotidiano, facilitando interações positivas com aspectos cognitivos, emocionais e motivacionais que sustentam o desenvolvimento pessoal e social. Ao estimular o conhecimento dos próprios processos de pensamento, a atenção plena auxilia o indivíduo a cultivar uma consciência profunda de suas experiências internas, incluindo pensamentos, emoções e sensações corporais. Esse cultivo da atenção plena reforça uma compreensão das próprias experiências, promovendo, assim, uma integração harmoniosa entre o bem-estar emocional e a saúde mental. “No âmbito universitário, as diferentes atividades cognitivas às quais os universitários estão expostos exigem concentração e a efetividade da atenção plena para facilitar a aprendizagem e ter bom rendimento acadêmico” (Leite et al., 2024, p.2).

A maioria dos estudos existentes explora variáveis específicas da vida universitária, como o tipo de curso, a área do conhecimento, o período de graduação e o nível de satisfação com o curso, abordando esses aspectos de maneira pontual. No entanto, há uma carência de investigações que examinem de forma integrada a relação entre a saúde mental dos universitários e a percepção que eles têm da própria experiência acadêmica, bem como a sua adaptação e integração ao ambiente de ensino superior. Uma análise mais ampla e detalhada desses fatores pode revelar como a vivência universitária, incluindo os desafios de adaptação e as interações sociais e acadêmicas, impacta diretamente a saúde mental dos universitários, fornecendo subsídios para intervenções mais eficazes e sustentáveis (Barros; Peixoto, 2022).

O sofrimento mental e o adoecimento são fenômenos influenciados por uma série de fatores que vão desde aspectos individuais até determinantes sociais e estruturais. No âmbito pessoal, a capacidade de gerir pensamentos, emoções, relacionamentos e comportamentos

representa um papel central na saúde mental, pois é através dessas habilidades que o indivíduo pode enfrentar adversidades. No entanto, esses fatores individuais interagem com determinantes amplos, como as condições socioeconômicas, o ambiente em que se vive, as demandas e condições de trabalho, e o acesso a serviços essenciais, incluindo os de saúde e apoio psicológico. Além disso, a presença de suporte institucional e comunitário é fundamental, pois redes de apoio bem estruturadas podem oferecer um senso de segurança e pertencimento, ajudando o indivíduo a enfrentar os desafios. A soma dessas variáveis – condições de vida, contexto social e apoio disponível – configura o cenário de vulnerabilidades e recursos que impactam diretamente o risco de sofrimento mental e adoecimento (Palma; Ribeiro; Santos, 2020).

Apesar do destaque que o tema ganhou na atualidade, as preocupações com a saúde mental dos universitários no ensino superior não são novas. Segundo Barros e Peixoto (2022, p. 611), “já em 1910, a Universidade de Princeton (EUA) implantou o primeiro serviço de saúde mental voltado para o atendimento de seu corpo discente”. Nessa perspectiva, os EUA se tornaram percussores no campo de estudo da saúde mental em universitários, buscando intervenções e promovendo atenção à saúde mental dos universitários. Ainda de acordo com Barros e Peixoto (2022, p. 611) “levantamentos mostram que no ano de 1936 já existiam serviços de apoio ao universitário em pelo menos 40% das universidades americanas”. Estas transformações partiram do pressuposto de que as universidades tinham responsabilidade de ofertar apoio e suporte aos universitários a medida em que entendiam essa fase como sendo um período de vulnerabilidade, estando esses indivíduos sujeitos a desenvolver problemas relacionados à saúde mental.

Em diversos momentos da vida, somos expostos a inúmeros fatores estressores que podem exacerbar ou mesmo levar ao desenvolvimento de algum transtorno de ansiedade, e durante o período de graduação, isso não é diferente. A entrada na universidade é um momento de grande excitação que, apesar de ser um grande marco na vida de uma pessoa, um motivo de comemoração, de vivência de novas experiências e oportunidades, ele também é marcado por uma elevada carga de estresse. Trata-se de um período de transição bastante desafiador, principalmente para o jovem no início da vida adulta, que traz consigo a necessidade de adaptação, e, portanto, diversos fatores podem contribuir com a manifestação da ansiedade durante esse período (Koiama, 2021, p. 12).

De acordo com Silva (2023), a sobrecarga de estresse no contexto universitário é um fator cada vez mais presente na vida dos universitários, diante das exigências acadêmicas, como prazos rigorosos, o volume de conteúdo e a pressão por desempenho, somam-se a outros desafios, como a necessidade de se adaptar a um novo ambiente, lidar com questões financeiras

e conciliar vida pessoal e acadêmica. Nesse cenário, os universitários podem experimentar sintomas de ansiedade, exaustão emocional e até esgotamento (*burnout*), o que compromete seu desenvolvimento tanto pessoal quanto acadêmico.

Corroborando com o exposto acima Tomás et al. (2014), destaca que os desafios enfrentados pelos universitários no ambiente acadêmico, diz respeito a adaptação pessoal e emocional ao ensino superior, pois exige dos universitários o desenvolvimento de competências que lhes permitam enfrentar transformações inerentes ao contexto acadêmico e social, incluindo a mobilização de recursos pessoais e emocionais. Além disso, a adaptação envolve o desenvolvimento de novas habilidades interpessoais e a construção de uma identidade pessoal. A importância desse processo reside na necessidade de o aluno adquirir competência intelectual, emocional e relacional, aprendendo a gerenciar suas emoções de forma equilibrada.

Segundo Boacik, Oliveira e Peloso (2022), o ambiente acadêmico pode ser uma fonte de estresse quando não há condições e normas adequadas que favoreçam uma socialização saudável e estimulem a comunicação entre alunos, professores, famílias e a sociedade, pois a ausência de tais elementos pode dificultar a adaptação dos universitários.

É preciso combinar estratégias para lidar com os obstáculos do percurso acadêmico. Um aspecto significativo, nesse sentido diz respeito a gestão e/ou organização do tempo, essa habilidade envolve planejamento que auxilia no equilíbrio das responsabilidades acadêmicas, podendo ser utilizados os recursos de anotações, alarmes e aplicativos de gerenciamento de tarefas. Com essas ferramentas, o universitário passa a organizar suas tarefas diárias, estabelecendo prioridades, que deve incluir lazer, tempo disponibilizado para convívio familiar, assim como atividades extracurriculares (Ramires, 2024).

Nesse contexto, Silva (2023), incentiva a prática de atividades físicas, culturais e de lazer, assim como promover o diálogo e a solidariedade entre os alunos, atividades que contribuem para promoção da saúde mental no ambiente universitário. Essas iniciativas contribuem para a formação de um ambiente acadêmico inclusivo, aliviando o estresse causado pelas exigências acadêmicas. As atividades físicas, por exemplo, promovem a liberação de endorfina, melhorando o humor. Atividades culturais e de lazer, oferecem oportunidades para os alunos se expressarem para construção de relações sociais. O estímulo ao diálogo estimula a promoção de ambiente respeitoso, onde os universitários se sintam à vontade para compartilhar suas experiências.

Visando o controle da ansiedade e do estresse, surge a necessidade do manejo das respostas as situações adversas, podendo ser usado técnicas de relaxamento, que envolva concentração da atenção em diferentes partes do corpo, promovendo um relaxamento

progressivo. Esse tipo de intervenção ajuda os universitários a enfrentar a pressão relacionadas ao cumprimento de prazos, provas e expectativas acadêmicas. Além disso, essas técnicas promovem o autocontrole, impactando os universitários de forma positiva, mitigando sintomas de estresse, comum no contexto universitário (Ramos et al., 2019).

No âmbito universitário, a prática regular de atividades físicas é essencial para a manutenção da saúde e do bem-estar físico e mental. No entanto, para acadêmicos universitários, a rotina de estudos e trabalhos muitas vezes dificulta a inclusão de atividades físicas na sua agenda. Essa falta de tempo e excesso de responsabilidades pode prejudicar a saúde, os relacionamentos interpessoais e até mesmo o desempenho acadêmico (Ramires, 2024, p.12).

No contexto universitário, a prática de atividades físicas tem sido apontada como um fator importante na prevenção do adoecimento emocional entre os universitários, incluindo os do curso de administração, onde a rotina acadêmica intensa e as demandas do curso podem gerar altos níveis de estresse e ansiedade, e o exercício regular é uma estratégia comprovada para aliviar esses sintomas. Assim, para universitários de nível superior, que frequentemente precisam lidar com a carga de estudos e o desenvolvimento de habilidades gerenciais, a atividade física pode promover uma visão serena dos problemas, facilitando tanto o aprendizado teórico quanto a aplicação prática (Silva, 2023).

Na busca por um ambiente acadêmico equilibrado, desponta o estabelecimento de metas realistas, contribuindo para evitar frustração. Muitas vezes, as atividades exigidas pelos docentes não levam em consideração o estágio cognitivo, emocional e material de cada aluno, o que pode gerar uma pressão desproporcional. Quando os alunos não conseguem atender a essas expectativas, acabam sentindo-se incapazes, o que alimenta sentimentos de desapontamento. A falta de alinhamento entre as demandas acadêmicas e as condições individuais dos universitários compromete o processo de aprendizado (Severo et al., 2020).

Dentre as estratégias de suporte para melhorar a adaptação pessoal e emocional dos universitários é possível citar a “Rede de Apoio Social”, pois os universitários que mantêm relacionamentos sociais de apoio, apresentam maior proteção contra problemas de saúde mental (Ramires, 2024). A presença de uma rede de suporte emocional, composta por amigos, familiares e colegas, proporciona um espaço para expressão de sentimentos e a troca de experiências, o que pode mitigar o impacto de estressores. Estudos mostram que a interação social positiva promove resiliência, permitindo que os universitários enfrentem as adversidades de forma leve. Além disso, o apoio social facilita o compartilhamento de informações, revelando que a

qualidade das interações sociais é relevante para fomentar a graduação (Silva, 2023; Tomás et al., 2014).

A implementação de programas de apoio psicológico ao universitário é uma estratégia para o desenvolvimento das habilidades necessárias ao sucesso acadêmico, ofertando suporte emocional para que os universitários possam enfrentar os desafios inerentes à vida universitária. Ao proporcionar um espaço seguro para a expressão de preocupações e sentimentos, os serviços de apoio psicológico ajudam a reduzir níveis de ansiedade. Além disso, tais iniciativas incentivam o autoconhecimento, permitindo que os universitários identifiquem suas fortalezas e suas fragilidades (Padovani et al., 2014).

A oferta de programas de apoio acadêmico, auxilia na permanência de universitários, mitigando os fatores de risco que desencadeiam quadros de estresse. Ao implementar políticas de permanência, as instituições demonstram compromisso com os alunos, e cria um ambiente propício para o aprendizado e o desenvolvimento pessoal (Severo et al., 2020). Uma infraestrutura adequada e uma organização interna são fundamentais para estimular o senso de responsabilidade social e fortalecer o sentimento de pertencimento entre os universitários. Quando os alunos se sentem apoiados e integrados à comunidade acadêmica, eles apresentam engajamento em suas atividades, enriquecendo as experiências educacionais (Ramos et al., 2019).

Entre os recursos que as instituições acadêmicas podem ofertar para os universitários encontra-se: disposição de restaurante e/ou cantina; meios de transportes acessíveis; bolsas de estudo; biblioteca e atividades extracurriculares. Vale salientar que a qualidade da alimentação disponível nas universidades impacta na saúde dos universitários, sendo necessário que os gestores acadêmicos adotem medidas para ampliar a disponibilidade de opções alimentares saudáveis e acessíveis (Ramires, 2024). Por outro lado, é preciso buscar a implantação de programas de assistência estudantil que ofereçam subsídios que permitem que os universitários acessem refeições a preços reduzidos ou até gratuitamente nos restaurantes universitários (Pereira; Reis, 2020).

As instituições de ensino superior precisam atuar na gestão de transporte, facilitando o acesso à universidade, especialmente para universitários que dependem de transporte público, administrando a oferta deste serviço para proporcionar acesso para toda a comunidade acadêmica, em um espaço de tempo que não provoque atraso dos universitários para acessar o campus. Além disso, as universidades precisam estabelecer etapas de solicitação de auxílio transporte, visando garantir que o benefício seja concedido de maneira acessível, com

divulgação dos procedimentos para acesso à redução dos custos de transporte (Severo et al., 2020).

Nesse contexto, Pereira e Reis (2020), mostram que a oferta de bolsas de ensino, iniciação científica, extensão, cultura e monitoria, oferece oportunidades para que os universitários complementem sua formação. Esses programas permitem que os universitários participem de projetos de pesquisa, atividades culturais e ações extensionistas, conectando-os ao ambiente acadêmico de forma enriquecedora. Além disso, essas bolsas representam um suporte financeiro importante, especialmente para universitários de baixa renda, promovendo a igualdade de oportunidades no ensino superior.

As competências dos universitários, podem ser desenvolvidas, mediante acesso a publicações por meio de bibliotecas acadêmicas, com acervo que atenda essas demandas. A disponibilização de material bibliográfico, bases de dados e equipamentos atualizados é um passo inicial para o desenvolvimento intelectual, precisando que a interação com esses recursos seja facilitada, promovendo o engajamento ativo dos alunos em seus processos de aprendizado. Assim, as bibliotecas devem ser ambientes dinâmicos, onde a curadoria de conteúdos, possibilite espaço propício para a construção do conhecimento (Wellichan; Lino, 2018).

Segundo Ramires (2024), mostram a importância do equilíbrio entre a vida acadêmica e as atividades pessoais, pois embora a formação universitária seja vital para o futuro profissional, a sobrecarga de estudos pode comprometer diversas áreas da vida. Nesse sentido, as instituições acadêmicas podem oferecer programas que promovam a prática de atividades físicas, orientação acadêmica, suporte financeiro (bolsas de estudo), além de oportunidades de envolvimento em atividades culturais. Cada indivíduo deve encontrar sua própria forma de equilibrar os estudos com a vida pessoal, sendo papel das instituições criar um ambiente que favoreça esse equilíbrio.

Diante desse panorama, percebe-se que a formação acadêmica no ensino superior precisa ir além do desenvolvimento de competências técnicas, considerando também os aspectos emocionais, sociais e pessoais que impactam diretamente a trajetória dos estudantes. Como apontam Ramires (2024), manter um equilíbrio entre as exigências acadêmicas e a vida pessoal é fundamental para garantir uma experiência formativa produtiva. Isso reforça a necessidade de que os projetos pedagógicos contemplem ações que estimulem não apenas a qualificação profissional, mas também o bem-estar, a autonomia e a capacidade de enfrentar desafios cotidianos. Nesse sentido, torna-se imprescindível analisar como as Diretrizes Curriculares do Curso de Administração foram estruturadas para responder a essas demandas

contemporâneas, promovendo uma formação alinhada às transformações do mundo do trabalho.

2.3.1. Adaptação pessoal: Desafios e estratégias

A adaptação pessoal à vida universitária representa um dos pilares para a permanência acadêmica, estando relacionada ao desenvolvimento de vínculos sociais e ao sentimento de pertencimento no ambiente universitário. Um dos teóricos de maior relevância nessa área, Vincent Tinto, desenvolveu desde 1975 um modelo preditor de evasão acadêmica, fundamentado na teoria do suicídio, que estuda o impacto da integração social nos indivíduos. Segundo Tinto, o processo de adaptação envolve mais do que a adaptação acadêmica e pessoal; ele é caracterizado pela formação de vínculos que promovem a integração social do universitário, os quais são fundamentais para seu compromisso e permanência na universidade (Barros; Peixoto, 2022).

A falta de maturidade emocional de muitos universitários, decorrente de uma base familiar que os protegeu de conflitos, contribui para a aceitação de comportamentos agressivos por parte de alguns docentes. Esses comportamentos, que afetam o bem-estar pessoal dos alunos, geralmente não são questionados, pois prevalece a sensação de que a instituição de ensino superior não oferece um ambiente seguro e de apoio para lidar com possíveis denúncias. Assim, a cultura da impunidade parece se perpetuar, especialmente em instituições públicas, onde a posição hierárquica dos docentes dificulta que o universitário encontre espaço para se manifestar sem receios de retaliação (Silva, 2023).

Ao considerar a trajetória pessoal de um universitário, diversas dificuldades podem emergir, pois, cada indivíduo carrega consigo um histórico de experiências que moldam sua identidade e influenciam suas reações diante de desafios. Problemas familiares, questões financeiras, a falta de suporte emocional e redes de apoio podem se tornar barreiras significativas na busca por sucesso na vida universitária. Assim, a soma dessas dificuldades pessoais pode culminar em uma sobrecarga emocional, prejudicando o aprendizado, ao criara sentimentos pessoais de desmotivação (Severo et al., 2020).

Diversas formas de ser, viver e saber promovem um ambiente de diálogo e integração entre diferentes perspectivas, incentivando ao mesmo tempo a criação de novos modos de pensar, estar, aprender, ensinar, sonhar e viver. Essas experiências cruzam fronteiras e vão além de padrões estabelecidos, promovendo uma visão de mundo ampliada e diversa, que respeita e

valoriza as singularidades de cada indivíduo. Essa pluralidade de formas de viver e saber não apenas enriquece a compreensão mútua, mas também fomenta a inovação e a capacidade de construir uma sociedade mais inclusiva e conectada (Boacik; Oliveira; Peloso, 2022).

Professores devem estar saudáveis e serem preparados para assumir sua responsabilidade de tornar as pessoas competentes para a formação que se propõem a estudar. É preciso ensinar não só a saber e a fazer. Cada vez mais é preciso ensinar a Ser e a Conviver. Discentes que não se relacionam com seus colegas de turma, que demonstram sinais de alterações comportamentais, que não têm bom desempenho acadêmico devem ser observados e até mesmo (Silva, 2023, p. 33)

Sendo assim, ao construir vínculos sociais e se sentir parte de uma comunidade, o universitário tende a fortalecer sua motivação para enfrentar desafios acadêmicos e pessoais, criando um suporte emocional que contribui para sua adaptação. Em outras palavras, a integração social, aliada ao sentimento de aceitação e acolhimento, é vista como uma necessidade para a adaptação pessoal e acadêmica do universitário, resultando na mitigação da evasão no ensino superior. O desenvolvimento do sentimento de pertencimento é um dos principais fatores que influenciam a decisão de um aluno em permanecer ou não na universidade (Severo et al., 2020).

Nas pesquisas de Severo et al. (2020), sobre as experiências no ensino superior, foram identificadas quatro dimensões de satisfação entre os universitários: satisfação pessoal, que abrange o crescimento individual e a realização de objetivos; satisfação interpessoal, ligada ao estabelecimento de relações sociais e apoio entre colegas; satisfação acadêmica, associada ao avanço no conhecimento e nas habilidades próprias da área de estudo; e satisfação com o sentido social da universidade, que reflete o sentimento de contribuição para a sociedade e o reconhecimento do papel transformador da educação superior.

Quando a entrada do jovem no ensino universitário implica o afastamento da família e do grupo de amigos de sempre, esta mudança pode introduzir níveis mais elevados de stress, dada a necessidade de lidar com as questões do dia-a-dia de forma mais autônoma e de estabelecer novas redes de relacionamento interpessoal (Tomás et al., 2014, p. 90)

Nesse contexto Koiama (2021, p. 12), mostra que o distanciamento familiar se torna um fator de risco pessoal, pois, “apesar de oferecer liberdade e independência, também traz uma maior carga de responsabilidade e um menor acolhimento pessoal”. Essa situação torna-se ainda mais grave quando os alunos precisam residir longe da família, pois essa situação requer mudanças tanto do ambiente de convívio pessoal como reorganização da vida financeira. Além

disso, alguns universitários ao se manter longe da família precisam conciliar trabalho e estudo, como meio de garantir seu sustento e viabilizar seus estudos.

Essa situação descrita no parágrafo anterior, intensifica os desafios no gerenciamento de tempo, exigindo dos universitários uma habilidade em planejar e organizar suas atividades. Com múltiplas demandas acadêmicas e pessoais a serem equilibradas, torna-se necessário estabelecer prioridades e estratégias para cumprir prazos. Esse contexto demanda uma gestão de tempo estruturada, sendo uma das dificuldades apresentadas por universitários, pois nem sempre possuem maturidade para priorizar atividades, levando a investir esforços extras para cumprir suas demandas, que quando não são superados promovem sentimentos de fracasso e/ou não pertencimento (Tomás et al., 2014)

Os fatores que influenciam o desempenho acadêmico dos universitários incluem aspectos como o ambiente familiar, a carga de trabalho, os métodos de ensino adotados pelos professores, entre outros. Muitos alunos, na busca por excelência acadêmica, se esforçam ao máximo, muitas vezes ignorando os sinais de esgotamento que seu corpo envia. No entanto, essas questões envolvem dinâmicas que podem impedir os universitários de se tornarem participantes ativos em sua vida acadêmica, ou em alguns casos, pode levar a situações de absenteísmo. Estar presente fisicamente não é sinônimo de engajamento, pois um aluno pode estar na sala de aula, mas, se não estiver disposto a interagir, a participar ou a contribuir, sua presença se torna irrelevante. Esse descompasso entre presença e participação ressalta a necessidade de um ambiente que estimule seu envolvimento pessoal (De Paulo; Costa; Andrade, 2018).

Segundo Silva (2023), situações envolvendo docentes ou a coordenação de curso, em muitos casos, os universitários são orientados a aceitar e se adaptar, com o argumento de que essas são características pessoais do(a) professor(a). Afirma-se que, no futuro, os universitários terão que lidar com pessoas de perfis semelhantes e que, portanto, é importante desenvolver essa habilidade de convivência. Essa orientação frequentemente serve como uma estratégia para dissuadir os universitários de compartilhar críticas negativas sobre o departamento e as dinâmicas institucionais vivenciadas, limitando assim a expressão de desconfortos que poderiam gerar discussões construtivas sobre o ambiente acadêmico.

A sensação de falta de tempo dedicado ao autocuidado, aos relacionamentos e à qualidade de vida, como o lazer, pode levar o jovem universitário a um estado de esgotamento. Quando as expectativas, tanto próprias quanto de terceiros, não são atendidas, é comum que sentimentos de inadequação e fracasso tomem espaço, acompanhados de uma autocrítica. Esse quadro pode, então, evoluir para um ciclo de pensamentos depressivos, com tendências à

punição própria e, em casos extremos, à ideação suicida, demonstrando a importância de um equilíbrio entre as demandas acadêmicas e a vida pessoal para a saúde mental e emocional (Silva, 2023).

2.3.2. Adaptação emocional: Desafios e estratégias

A adaptação emocional no ensino superior é um processo complexo, que abrange a capacidade dos universitários e gerenciar emoções, estabelecer vínculos sociais e enfrentar as pressões acadêmicas e sociais que surgem no ambiente universitário. Para muitos, a experiência universitária é a primeira exposição a um ambiente de cobrança e pressão externo aos vínculos familiares, o que pode gerar sentimento de insegurança, assim, a adaptação emocional é fundamental para que o aluno possa permanecer na universidade. Para tanto, é preciso buscar recursos que ajudem a mitigar o risco de transtornos emocionais (Barros; Peixoto, 2022).

No Brasil, as primeiras iniciativas para apoiar a saúde mental dos universitários datam de 1957, com a criação do serviço de higiene mental na Universidade de Pernambuco. Esse serviço, destinado especialmente aos alunos de Medicina, foi liderado pelo professor Galdino Loreto, que, no ano seguinte, apresentou um relatório sobre os atendimentos realizados, sendo esse considerado o primeiro estudo brasileiro voltado à saúde mental de universitários. Nesse relatório pioneiro, Loreto (1958) destacou que os universitários apresentavam, em grande parte, queixas relacionadas à vida pessoal e familiar, reconhecendo o impacto dessas questões no desempenho acadêmico (Barros; Peixoto, 2022).

Os estudos de Barros e Peixoto (2022), acolhe três categorias na busca de classificar os fatores demonstrados pela literatura como indicativo de risco ou proteção associados à saúde emocional dos universitários. Segundo os autores, a primeira dimensão, envolve características individuais, ou seja, próprias do indivíduo, como personalidade, comportamentos, aspectos cognitivos e humor. Na segunda dimensão, abrange aspectos contextuais, envolvendo aspectos interpessoais, culturais e questões ambientais. Já na terceira e última categoria é descrito os fatores acadêmicos e da futura carreira, envolvendo experiências acadêmicas, como processos de adaptação a universidade, o aproveitamento do aluno durante o curso, segurança com a escolha da graduação e, por fim, a relação entre universitários e à instituição universitária (Barros; Peixoto, 2022).

Atualmente, um dos desafios enfrentados por gestores de pessoas é a síndrome do presenteísmo, uma condição que se caracteriza pela presença física do indivíduo no ambiente, enquanto sua mente e emoções estão distantes, comprometendo sua capacidade de produção.

Essa realidade indica que, mesmo quando os universitários estão disponíveis para cumprir suas atividades, fatores como doenças, estresse emocional e problemas pessoais e familiares impedem que eles se envolvam plenamente com seu aprendizado. O presenteísmo pode ser visto como um reflexo de um ambiente que não oferece suporte às necessidades emocionais, criando um ciclo vicioso em que a falta de atenção às dificuldades pessoais resulta em um desempenho insatisfatório (De Paulo; Costa; Andrade, 2018)

Segundo Boacik, Oliveira e Peloso (2022), o apoio universitário influencia a saúde emocional dos universitários, contribuindo para a permanência nas instituições de ensino superior, considerando as dimensões que influenciam essas experiências. Aspectos econômicos, como a gestão financeira, bolsas de estudo e a oferta de serviços acessíveis, são determinantes para que os alunos consigam arcar com os custos associados à vida acadêmica. Contudo, a questão do apoio psicológico ganha relevância nesse contexto, uma vez que os desafios enfrentados por esses universitários, podem resultar em altos níveis de ansiedade, afetando sua capacidade de se concentrar nos estudos.

Nesse ecossistema de uma universidade pública, cuja missão é transformar e desenvolver cidadãos, trazendo o ensino-aprendizagem como meio para alcance de tal fim, entende-se que a cada segundo deve haver uma sinergia entre os ambientes e sistemas existentes, além das pessoas envolvidas, para viabilização e sustentação de todos e do todo. Assim, a saúde mental de todos passa a assumir um papel de prioridade máxima nas demandas do mundo globalizado a que estamos inseridos (Silva, 2023, p. 33).

A crescente atenção dada pela imprensa aos casos de suicídio e surtos psicóticos entre universitários, alguns ocorridos no próprio campus, vem gerando debates sobre a responsabilidade das instituições de ensino superior na preservação da saúde mental de seus alunos. Esse período da vida acadêmica é marcado por transições significativas, como o desenvolvimento da autonomia, o amadurecimento pessoal, a construção de laços afetivos e a preparação para uma carreira profissional. No entanto, além desses aspectos enriquecedores, o ambiente universitário também representa um contexto de pressão e aumento do estresse, criando um cenário em que os universitários podem estar mais vulneráveis ao desenvolvimento de diferentes transtornos mentais (Barros; Peixoto, 2022).

Segundo a OMS, entre 2000 e 2019, a taxa global de suicídio diminuiu 36%. No mesmo período, nas Américas, as taxas aumentaram 17%, tendo destaque para os jovens de 15 a 29 anos. Os números são altos e preocupantes, mas esses números podem alcançar patamares ainda mais elevados, uma vez que nem todas as mortes tem sua causa investigada, como é o caso do Brasil. Além do impacto emocional desse tipo de morte, há o impacto dos números, que levou

a OMS a fomentar ações de prevenção, trazendo o suicídio para o campo da saúde pública (Brasil, 2021).

De acordo com o Perfil Socioeconômico dos Universitários, realizado pela Associação Nacional dos Dirigentes das Instituições Federais do Ensino Superior (Andifes) em 2018, aponta que 8 em cada 10 alunos relataram sentir ansiedade e sensação de desesperança. Cerca de 6% dos alunos informaram ter ideias de morte, e 4% deles, pensamentos suicidas (Unicesumar, 2019, p. online).

Nesse cenário, a presença de níveis elevados de ansiedade entre os universitários tem impacto na qualidade de vida destes, afetando diversas áreas essenciais para o seu desenvolvimento acadêmico. A ansiedade, muitas vezes, se traduz em uma diminuição do desempenho nas atividades acadêmicas, já que a mente ansiosa pode dificultar a concentração e tornar desafiador o processo de aprendizagem. Essa dificuldade em manter o foco prejudica não apenas a absorção do conteúdo, mas também a capacidade de memorização. Além disso, os efeitos da ansiedade podem gerar problemas de sono, como insônia ou sono de má qualidade, que, por sua vez, impactam negativamente o desenvolvimento do universitário. A falta de descanso agrava os sintomas de ansiedade e pode levar a um ciclo vicioso que compromete a saúde mental do indivíduo (Koiama, 2021).

Nesse sentido, os vínculos que os universitários estabelecem com a instituição de ensino influenciam em sua experiência acadêmica. Quando esses laços são fracos ou inexitem, os alunos podem se sentir desconectados, o que contribui para a sensação de solidão, ou seja, essa falta de pertencimento pode gerar um descontentamento, refletindo-se em dificuldades emocionais. Em casos extremos, essa desconexão pode culminar em quadros de depressão, que afetam a saúde mental dos universitários, e comprometem sua capacidade de se envolver em atividades acadêmicas (Pereira; Reis, 2020).

Universitários que enfrentam níveis de estresse, ansiedade e depressão estão em uma situação de vulnerabilidade que pode impactar sua saúde mental. Esse estado emocional adverso pode se manifestar de diversas maneiras, resultando em dificuldades de concentração, queda no aproveitamento acadêmico e até problemas físicos, como dores de cabeça ou distúrbios gastrointestinais. A pressão para cumprir prazos, lidar com a carga de trabalho e manter um equilíbrio entre estudos e vida pessoal pode intensificar essas emoções, criando um ciclo vicioso que é difícil de romper (Ramires, 2024).

A alta prevalência de sintomas depressivos, ansiosos e de estresse nos estudantes é considerada alarmante. A morbidade psicológica não implica apenas prejuízos no âmbito da saúde, desempenho e qualidade de vida dos estudantes, mas pode trazer consequências importantes nos âmbitos familiar, institucional e com pares. Isso reforça a necessidade de medidas de intervenção e prevenção específicas no contexto universitário (Pandovani, 2014, p. 3).

Além das dificuldades enfrentadas ao longo da graduação, as exigências relacionadas à finalização do curso e as incertezas quanto à inserção no mercado de trabalho geram desgaste emocional. Nessa perspectiva, a escolha profissional gera angústia, pois, os universitários “pensam que a profissão escolhida seguirá pelo resto da vida e eles têm medo do que esperar no futuro devido as exigências pessoais e do mercado” (Rufato; Rossetto; Wilkon, 2022, p. 16). Esse período final intensifica a pressão sobre os universitários, que se deparam não só com a conclusão de atividades acadêmicas complexas, mas também com expectativas em relação ao desempenho profissional e à construção de uma carreira. A soma dessas demandas tende a amplificar o estresse, trazendo à tona inseguranças e preocupações quanto ao futuro (Pandovani, 2014).

Portanto, a adaptação emocional dos universitários é um processo que envolve a capacidade de lidar com os desafios e as transições que a vida acadêmica impõe. Essa fase, repleta de novas experiências e responsabilidades, demanda suporte emocional por meio de iniciativas institucionais. A adaptação emocional dos universitários é um processo desafiador que, quando não adequadamente gerenciado, pode levar a sérias consequências emocionais. Assim, universitários que não conseguem desenvolver estratégias para lidar com esses desafios podem ver sua saúde mental deteriorar-se, resultando em dificuldades de concentração. Além disso, a falta de suporte emocional e a ausência de redes sociais saudáveis podem agravar ainda mais esse quadro, deixando os alunos isolados e sem recursos para enfrentar suas dificuldades (Barros; Peixoto, 2022; Boacik; Oliveira; Peloso, 2022; Kaioma, 2021).

2.4. UNIDADE DE ANÁLISE – CURSO DE ADMINISTRAÇÃO DA UEFS

A UEFS é uma instituição de ensino superior localizada no Portal do Sertão, mais precisamente na cidade de Feira de Santana, pensada de forma estratégica na interiorização da educação na Bahia. Sua origem remonta à década de 1960, período em que políticas educacionais nacionais e estaduais começaram a ser influenciadas pela Teoria do Capital

Humano, que valorizava a educação como um investimento essencial para o desenvolvimento econômico (UEFS, 2025).

A referida instituição foi oficialmente instalada em 31 de maio de 1976, data em que teve início suas atividades acadêmicas com 8 (oito) cursos de graduação. Atualmente, a UEFS oferece 31 cursos de graduação distribuídos em diversas áreas do conhecimento, conforme informações disponíveis no site institucional da universidade. Esses cursos estão distribuídos entre bacharelados e licenciaturas, organizados em diferentes departamentos acadêmicos. A UEFS também se destaca por sua atuação em programas de extensão, pesquisa e pós-graduação (Portal UEFS, Nossa História).

Dentro do Portal da UEFS, ainda é possível verificar que ao longo dos anos, a UEFS expandiu sua atuação, abrangendo cerca de 150 municípios do semiárido baiano e reafirmando seu compromisso com o ensino, a pesquisa e a extensão. Em 1980, a instituição passou por uma reestruturação administrativa, transformando-se na Universidade Estadual de Feira de Santana (UEFS). Desde então, tem se consolidado como uma referência no ensino superior, sendo reconhecida por sua qualidade acadêmica e pelo impacto social de suas ações na região (UEFS, 2025).

2.4.1. Infraestrutura acadêmica

A UEFS possui um campus central planejado para atender às demandas acadêmicas e institucionais, localizado na Avenida Transnordestina, em Feira de Santana. Sua estrutura física inclui salas de aula distribuídas em sete pátios, laboratórios equipados para pesquisa e ensino, biblioteca central, auditórios, museus, restaurante universitário e áreas de convivência. Além disso, a universidade oferece residência universitária e residência indígena, bem como espaços voltados ao desenvolvimento acadêmico e cultural, como o Centro Universitário de Cultura e Arte (CUCA), o Observatório Antares e o Horto Florestal (UEFS, 2025).

Atualmente, a Universidade Estadual de Feira de Santana (UEFS) possui um Restaurante Universitário (RU) em funcionamento, que integra o Programa de Assistência Estudantil (PAE/UEFS). Este RU oferece três refeições diárias (café da manhã, almoço e jantar) e atende estudantes de graduação e pós-graduação, servidores e visitantes, com subsídios integrais ou parciais, conforme critérios estabelecidos pela instituição. Assim, “quase 10 mil pessoas frequentam o campus universitário, entre alunos, servidores, trabalhadores terceirizados e comunidade externa. O local visa atender todos os públicos” (Folha do Estado da Bahia, 2025, p. online).

A UEFS caracteriza-se como uma instituição consolidada, cuja estrutura organizacional é composta por indivíduos interligados por relações específicas e orientada para o atendimento de demandas fundamentais da sociedade. A dinâmica institucional reflete não apenas a interação entre os membros que a compõem, mas também a influência de suas crenças, valores e condutas, as quais se estruturam dentro de normativas e processos administrativos. Esse conjunto de elementos configura uma cultura organizacional própria, que orienta suas práticas e diretrizes, moldando sua identidade institucional e sua atuação no meio acadêmico e social (Rocha, 2014).

Segundo o portal da UEFS (2025), a instituição disponibiliza 31 cursos de graduação, abrangendo quatro grandes áreas do conhecimento. Entre esses cursos, 29 funcionam em regime semestral e dois em regime anual, sendo 14 licenciaturas e 17 bacharelados. O ingresso na universidade ocorre por meio do Sistema de Seleção Unificada (SiSU), desde 2019.1, exceto para os cursos de Medicina e Licenciatura em Música, que possuem processos seletivos anuais específicos. O que se refere ao acesso, a instituição adota políticas afirmativas, reservando 50% das vagas para candidatos oriundos da rede pública de ensino, com percentual destinado a autodeclarados negros. Além disso, há vagas adicionais para indígenas aldeados, quilombolas, ciganos, pessoas com deficiência e candidatos transgêneros, travestis ou transexuais, garantindo maior inclusão e diversidade no ensino superior.

A UEFS possui uma estrutura organizacional que vai além do modelo burocrático tradicional. Suas normas e hierarquias, aliadas a um corpo técnico qualificado, garantem o funcionamento da instituição, mas não a definem por completo. Um fator essencial que a diferencia de outras organizações é o seu componente político, que exerce forte influência sobre a tomada de decisões e contribui para a sua complexidade estrutural (Rocha, 2014).

Além da dimensão política e burocrática, há um terceiro elemento que marca a identidade institucional da UEFS: a diversidade de valores e perspectivas compartilhados por seus membros. De acordo com Rocha (2014), os indivíduos dentro da universidade tendem a se identificar mais com seus pares acadêmicos e áreas do conhecimento do que com a instituição como um todo. Essa característica reflete a pluralidade de visões presentes no ambiente universitário, onde coexistem diferentes correntes de pensamento, desde abordagens mais globalizadas até perspectivas locais.

Além disso, a UEFS se destaca na iniciação científica, incentivando a participação dos universitários em projetos de pesquisa. Essa iniciativa busca desenvolver talentos para a investigação científica e tecnológica, aproximando os alunos da prática acadêmica e preparando-os para a continuidade dos estudos na pós-graduação. A estrutura organizacional

da universidade, composta por departamentos e pró-reitorias, garante suporte à execução dessas atividades, consolidando a UEFS como um centro de produção de conhecimento e inovação na Bahia. Assim, a universidade mantém um compromisso contínuo com a formação acadêmica, a pesquisa e a extensão, consolidando-se como uma referência no ensino superior baiano e contribuindo para o desenvolvimento regional e nacional (UEFS, 2025).

2.4.2. O curso de Administração

O curso de Administração objeto desta pesquisa completou 49 anos de atividade dia 28/05/2025, aborda competências voltadas à gestão de organizações públicas, privadas e do terceiro setor. Na UEFS, o curso de Administração foi criado conjuntamente com o início das atividades acadêmicas desta instituição, ou seja, estava dentro do 8 (oito) cursos iniciais, e desde então tem contribuído para a formação de profissionais qualificados na área de gestão (Portal UEFS). Neste momento, a universidade oferta 31 cursos de graduação, incluindo o curso de Bacharelado em Administração.

Atualmente, o curso de Administração conta com um corpo docente composto por 22 professores, entre mestres e doutores, que atuam em diversas áreas do conhecimento administrativo, como finanças, marketing, gestão de pessoas, estratégia, empreendedorismo, logística, entre outras. Em relação ao total de 318 discentes regularmente matriculados, o curso oferece 40 vagas semestrais para ingresso no ambiente acadêmico e em seu Projeto Pedagógico do Curso (PPC) o contempla o seguinte escopo:

O Egresso deve apresentar sólida formação generalista-humanista, ética e visão global que o habilite a construir reflexões críticas (de natureza social, política, econômica, cultural e ambiental) aplicando-as às organizações e focalizando o desenvolvimento e a realização das potencialidades inerentes ao Semiárido nordestino. Ofertado regular semestralmente (40 vagas/semestre) no turno noturno, o Curso é presencial e constituído por disciplinas do currículo mínimo (1740 h), currículo complementar (1005 h), do currículo nuclear (210 h), optativas (90 h) e atividades complementares (160 h) totalizando 3205 horas, integralizáveis em dez semestres (Portal UEFS, online).

A matriz curricular do curso contempla cerca de 50 disciplinas obrigatórias e optativas, estruturadas para promover uma formação ética. Além das disciplinas teóricas, os estudantes participam de diversas atividades práticas, como projetos de extensão, iniciação científica, visitas técnicas, seminários, estágios supervisionados e participação em eventos acadêmicos e empresariais.

O curso valoriza o desenvolvimento de competências empreendedoras, incentivando os alunos a proporem soluções criativas para problemas organizacionais e sociais. O Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) e o estágio são etapas obrigatórias e culminante da formação, estimulando o aprofundamento teórico e prático sobre temas relevantes da Administração.

2.4.3. Diretrizes curriculares do curso de Administração

A formação em Administração no Brasil é regulamentada por um conjunto de diretrizes definidas pelo Ministério da Educação (MEC), por meio do Conselho Nacional de Educação (CNE). As Diretrizes Curriculares Nacionais (DCNs) constituem o principal instrumento normativo para a estruturação dos cursos superiores, sendo fundamentais para orientar a organização do Projeto Pedagógico de Curso (PPC), a definição do perfil do egresso, a seleção dos conteúdos curriculares, o estágio supervisionado e as atividades complementares. No caso específico da graduação em Administração, as mudanças recentes nas DCNs, consagradas especialmente no Parecer CNE/CES nº 438/2020 e na Resolução CNE/CES nº 5/2021, marcam um novo paradigma na formação acadêmica e profissional dos administradores (Brasil, 2020; Brasil, 2021).

As primeiras DCNs voltadas ao curso de Administração foram instituídas pela Resolução CNE/CES nº 4, de 13 de julho de 2005. Esse marco normativo buscou consolidar um modelo de formação que integrasse teoria e prática, além de valorizar o desenvolvimento de competências técnicas e humanas. Contudo, com o avanço das transformações sociais, tecnológicas e econômicas, tornou-se necessário atualizar as diretrizes para refletir as novas exigências do mercado de trabalho e as inovações no campo do ensino superior. Em resposta a esse contexto, foi elaborado o Parecer CNE/CES nº 438/2020, aprovado em 10 de julho de 2020, que serviu de base para a formulação da Resolução CNE/CES nº 5, de 14 de outubro de 2021. Esta última substituiu formalmente a normativa de 2005, estabelecendo novos parâmetros para a organização e o desenvolvimento dos cursos de Administração no país (Brasil, 2005; Brasil, 2020; Brasil, 2021).

A Resolução CNE/CES nº 5/2021 introduz uma abordagem centrada no desenvolvimento de competências e habilidades. Diferentemente do modelo anterior, que era predominantemente baseado na transmissão de conteúdos, o novo marco valoriza a formação integral do estudante, com ênfase em aspectos como pensamento crítico, criatividade, resolução de problemas complexos, capacidade de comunicação e trabalho em equipe. Além disso,

reforça-se a importância de uma formação ética e socialmente responsável, em consonância com os desafios contemporâneos da Administração (Brasil, 2021).

O novo documento também promove maior flexibilização curricular, permitindo às instituições de ensino superior a elaboração de currículos mais adaptáveis às realidades regionais e às demandas específicas de seus públicos. A interdisciplinaridade e a articulação entre teoria e prática ganham destaque, por meio da integração de conteúdos, projetos interdisciplinares, práticas simuladas e experiências reais no mercado. O estágio supervisionado, as atividades complementares e o Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) mantêm-se como componentes obrigatórios, porém com maior liberdade para contextualização e inovação pedagógica (Brasil, 2021).

A Resolução CNE/CES nº 5/2021 se destaca em duas vertentes. Uma delas se refere à importância da elaboração de diretrizes alicerçadas por competências, enfatizando a conexão entre a teoria e a prática, condição fundamental ao processo de formação do Administrador demandado pelo mercado de trabalho (CFA, 2022, p. 15).

A implementação da nova resolução requer das instituições de ensino superior um esforço de reestruturação de seus Projetos Pedagógicos de Curso. É necessário explicitar com clareza os objetivos formativos, os métodos de ensino, as estratégias de avaliação e os resultados esperados. O novo modelo exige que as Instituições de Ensino Superior apresentem um plano coerente que contemple o perfil do egresso e os meios para desenvolver as competências previstas nas DCNs (Brasil, 2021).

Além disso, o corpo docente precisa estar preparado para atuar em uma lógica menos transmissiva e mais ativa, em que o estudante assume o protagonismo no processo de aprendizagem. Esse movimento exige a adoção de metodologias inovadoras, como Aprendizagem Baseada em Projetos (ABP), resolução de problemas, sala de aula invertida e integração de tecnologias digitais no processo formativo. Segundo Severo et al. (2020), essas práticas contribuem para o desenvolvimento de competências socioemocionais e cognitivas, alinhadas às exigências contemporâneas do mercado e da sociedade.

Nos processos seletivos de um Administrador, o profissionalismo não é somente aferido pelo conhecimento técnico, nem apenas pelo potencial de desempenho demonstrado para atuarem em determinadas situações e circunstâncias (*soft skills*) [*Soft skills* são as habilidades ligadas ao comportamento do profissional, consiste na capacidade de desenvolvimento de relações positivas, motivadoras e criativas no ambiente de trabalho]. Faz-se necessário distinguir “conhecer administração” (potencial desempenho) de saber Administrar (o que faz um Administrador?) (CFA, 2022, p. 16).

Complementarmente, Manica (2022) reforça que as metodologias ativas favorecem o desenvolvimento da autonomia, da capacidade crítica e da resolução de problemas complexos. Nesse cenário, a avaliação da aprendizagem também precisa ser ressignificada, passando a considerar, além dos conhecimentos conceituais, as competências, atitudes e habilidades desenvolvidas durante o processo formativo.

As DCNs, portanto, têm o propósito de estabelecer um **perfil do formando no qual a formação de nível superior se constitua em processo contínuo, autônomo e permanente, com uma sólida formação básica e uma formação profissional fundamentada na competência teórico-prática**, observada a flexibilização curricular, autonomia e a liberdade das instituições de inovar seus projetos pedagógicos de graduação, para o atendimento das contínuas e emergentes mudanças para cujo desafio o futuro formando deverá estar apto (CFA, 2022, p. 22).

Sendo assim, as novas diretrizes oferecem oportunidades para a inovação no ensino de Administração. Elas incentivam a criação de cursos sintonizados com as realidades locais, o fortalecimento do vínculo entre academia e mercado, e a promoção de experiências formativas para os estudantes. Além disso, ao priorizar a formação de profissionais reflexivos, éticos e capazes de lidar com contextos complexos, as novas DCNs contribuem para a elevação da qualidade do ensino e para o fortalecimento da profissão de administrador no Brasil (Brasil, 2021).

Além dos desafios pedagógicos e estruturais, destaca-se também a necessidade de atenção à saúde mental dos estudantes de Administração. O ambiente acadêmico é marcado por elevadas exigências de desempenho, competitividade e pela pressão da preparação para o mercado de trabalho, o que pode gerar sobrecarga emocional, ansiedade e quadros de adoecimento psíquico. Essa problemática se aproxima dos achados do estudo de Silva (2020), que analisou a trajetória de estudantes da graduação em Medicina da UEFS e evidenciou como as expectativas familiares e as dificuldades de adaptação impactam a permanência e a conclusão do curso.

Assim, as Diretrizes Curriculares devem ser compreendidas não apenas como um marco pedagógico, mas também como um instrumento que deve estimular práticas de cuidado integral ao discente, contribuindo para sua formação plena (Silva, 2020).

Conforme destacam Leite et al. (2024) e Da Silva Filho et al. (2023), essa transformação demanda não apenas a revisão dos currículos, mas também uma mudança cultural nas instituições, que passa pela qualificação docente, pela integração de tecnologias e pela promoção de ambientes colaborativos e inovadores. Nesse contexto, o engajamento coletivo de

docentes, discentes e gestores torna-se importante para viabilizar uma formação acadêmica capaz de contribuir para uma sociedade mais ética, sustentável e socialmente comprometida.

3 METODOLOGIA

3.1. TIPO DE PESQUISA

Esta pesquisa caracteriza-se como bibliográfica, fundamentando-se na análise de materiais já publicados, como livros, artigos e dissertações, para embasar teoricamente o estudo e identificar lacunas no tema (Lima; Miotto, 2007). Adota também uma abordagem exploratória, que, segundo Gil (2008), busca aprofundar a compreensão do objeto de estudo, além de permitir maior familiaridade com a temática.

Complementarmente, utiliza a pesquisa descritiva, a qual, conforme Marconi e Lakatos (2003), visa observar, registrar e analisar fenômenos sem interferência, descrevendo suas características de forma precisa. A metodologia articula elementos qualitativos e quantitativos, sendo que a qualitativa, conforme Minayo (2010), foca na interpretação dos fenômenos sociais, enquanto a quantitativa oferece suporte estatístico para ampliar a análise.

3.2. ABORDAGEM METODOLÓGICA

A abordagem metodológica terá como base o estudo de caso, que segundo Yin (2015) é uma estratégia de pesquisa que permite uma investigação detalhada de um fenômeno, evento, indivíduo ou grupo inserido em seu contexto real, buscando compreender suas particularidades. Essa metodologia é especialmente recomendada quando o objeto de pesquisa é complexo e quando há interesse em analisar os fatores que o envolvem de maneira contextualizada. Essa pesquisa trabalha com o estudo de caso do curso de graduação em Administração da UEFS em seu real contexto.

Complementando essa visão, Antônio Carlos Gil (2008) ressalta que o estudo de caso é apropriado para pesquisas que buscam explorar, descrever e compreender situações sociais ou institucionais, com riqueza de detalhes. No contexto deste trabalho, o estudo de caso se apresenta como ferramenta fundamental para examinar detalhadamente o objeto de pesquisa,

considerando suas especificidades e o ambiente no qual está inserido. Isso é particularmente relevante quando se pretende entender práticas, processos ou situações que envolvem múltiplos atores. A metodologia do estudo de caso garante uma abordagem que favorece a construção de conhecimento contextualizado.

3.3. DELIMITAÇÃO DO CAMPO E SUJEITOS

A presente investigação foi desenvolvida no contexto acadêmico da Universidade Estadual de Feira de Santana (UEFS), situada na cidade de Feira de Santana, no estado da Bahia, tendo como universo de estudo o corpo discente matriculado no curso de graduação em Administração. O campo empírico da pesquisa esteve ancorado na realidade universitária, considerando-se vivências, experiências e percepções sobre os aspectos abordados no estudo, além de proporcionar uma amostra representativa da diversidade etária, social e educacional dos estudantes.

A seleção dos participantes seguiu como critério, a inclusão de estudantes que aceitaram participar de forma voluntária, mediante o preenchimento de um questionário estruturado disponibilizado por meio digital. A coleta de dados ocorreu no mês maio de 2025, período em que se obteve um total de 84 respondentes.

A diversidade observada na amostra contribui para a construção de um panorama completo, permitindo considerar múltiplas vivências e percepções no interior da universidade. O foco está em compreender o objeto de estudo a partir da realidade dos sujeitos que dele participam, reconhecendo a singularidade do contexto no qual estão inseridos.

3.4. INSTRUMENTOS DE COLETA DE DADO

Para a realização desta pesquisa, utilizou-se como principal instrumento de coleta de dados um questionário estruturado, com coleta de dados entre os dias 15 a 30.05.2025, elaborado com o objetivo de reunir informações relevantes de maneira objetiva. A escolha por esse tipo de instrumento se deu em razão de seu, alcance e capacidade de gerar dados padronizados, facilitando a análise quantitativa e descritiva dos resultados obtidos.

O questionário foi confeccionado plataforma Google Forms, visando conhecer o perfil dos respondentes e aprofundar na temática de estudo. Posteriormente, foi realizada a

distribuição por meio do WhatsApp, o que permitiu a disseminação junto ao público-alvo e garantiu acessibilidade aos participantes. Essa ferramenta também possibilitou a coleta automatizada e segura das respostas, armazenando os dados de maneira organizada para posterior tratamento e análise.

A etapa inicial do questionário aplicado no estudo foi estruturada com o objetivo de contextualizar os respondentes sobre o propósito da pesquisa e garantir uma abordagem ética. O formulário, teve como foco investigar os fatores que influenciam a adaptação pessoal e emocional dos universitários, especialmente no contexto do curso de Administração. Na abertura do instrumento, foi incluída uma breve mensagem de saudação, com o intuito de criar um ambiente de confiança com os participantes.

O instrumento contém 29 questões, sendo 27 (vinte e sete) perguntas fechadas, com alternativas previamente definidas, o que favoreceu a mensuração de variáveis específicas, tais como idade, curso, tempo de ingresso na universidade e outras características relevantes para o perfil dos respondentes. Além disso, o questionário foi elaborado com linguagem clara, de modo a facilitar o entendimento por parte dos participantes, sem comprometer a qualidade das informações colhidas.

Destacam-se ao final do questionário, 2 (duas) questões abertas, com o objetivo de compreender as experiências subjetivas vivenciadas pelos estudantes no contexto universitário. Essas perguntas buscaram captar percepções individuais, permitindo que os participantes se expressassem livremente quanto às dificuldades enfrentadas, sentimentos despertados e estratégias de enfrentamento adotadas ao longo da trajetória acadêmica. Para fins de organização e sistematização da análise, todos os questionários foram numerados sequencialmente conforme a ordem de recebimento.

Considerando-se que tratam de respostas subjetivas e com conteúdo pessoal, a análise adotada será de natureza qualitativa, priorizando as falas mais completas, relevantes e coerentes com a temática investigada, conforme será detalhado no tópico “Análise da percepção dos estudantes” que fará a análise do discurso a partir das frases dos questionários. Assim, o questionário completo foi composto por 29 questões, entre itens objetivos e abertos, contribuindo para uma análise do fenômeno investigado.

3.5. TÉCNICA DE ANÁLISE DOS DADOS

Os dados obtidos nesta pesquisa foram organizados e interpretados por meio de uma abordagem mista, combinando técnicas estatísticas descritivas e análise de conteúdo, com o objetivo de proporcionar uma leitura aprofundada dos resultados.

Para as questões objetivas do questionário, compostas por escalas de avaliação, foi realizada uma análise estatística descritiva. Esses resultados foram representados graficamente por meio de gráficos de barras, colunas e setores (pizza), com o intuito de tornar mais acessível a visualização das respostas obtidas em cada questão. Cada gráfico correspondeu a uma pergunta específica, permitindo uma leitura visual clara dos dados distribuídos entre os respondentes.

3 Essa técnica envolve três etapas fundamentais: pré-análise, exploração do material e tratamento dos resultados. As respostas foram agrupadas por similaridade de sentido, e as categorias emergentes foram quantificadas e representadas graficamente, por meio de gráficos de barras, evidenciando os temas mais recorrentes apontados pelos participantes.

A escolha por utilizar gráficos em todas as etapas analíticas teve como objetivo facilitar a interpretação dos dados tanto quantitativos quanto qualitativos, contribuindo para uma apresentação dinâmica dos resultados da pesquisa. Essa integração entre técnicas numéricas e representações visuais reforça a coerência metodológica.

4 ANÁLISE DOS RESULTADOS

Este capítulo apresenta os resultados obtidos por meio da aplicação do questionário aos discentes participantes da pesquisa. As respostas foram organizadas em blocos temáticos e analisadas com base em técnicas de estatística descritiva, como frequência absoluta e relativa. Os dados foram representados visualmente por meio de gráficos, o que possibilita uma compreensão clara dos principais desafios enfrentados pelos estudantes e das estratégias utilizadas por eles para lidar com tais dificuldades, evidenciando os padrões de comportamento e percepção dentro do contexto acadêmico investigado.

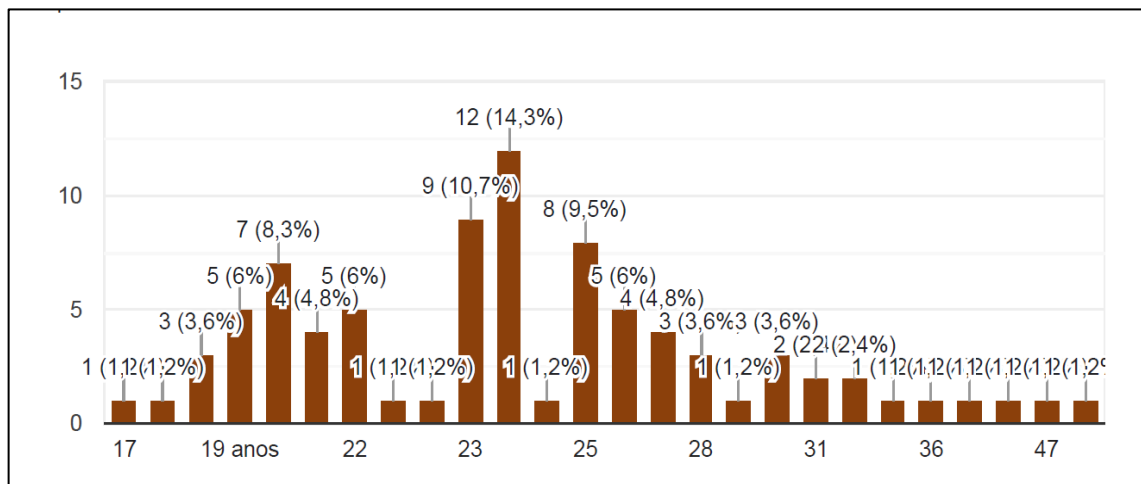
Vale salientar que durante a aplicação do questionário, esperava-se atingir um número mais expressivo de participantes, contemplando um universo maior de acadêmicos do curso de Administração. No entanto, apesar dos esforços de divulgação e incentivo à participação, o

retorno efetivo foi de 84 respondentes. Essa limitação compromete, em parte, a representatividade dos dados, especialmente no que diz respeito à diversidade de experiências estudantis.

4.1. DADOS SOCIODEMOGRÁFICOS

A análise do perfil sociodemográfico tem como objetivo contextualizar os dados da pesquisa, oferecendo suporte para compreender as realidades que impactam a trajetória acadêmica dos estudantes. As informações levantadas possibilitam identificar fatores que interferem na permanência, adaptação e desempenho no curso de Administração da UEFS. Para isso, foi aplicado um bloco inicial com 12 perguntas, contemplando variáveis como idade, gênero, escolaridade, ocupação e local de residência. Esses dados ajudam a interpretar como as condições sociais, econômicas e profissionais moldam a vivência acadêmica, especialmente diante dos desafios impostos pelo ensino noturno, pela conciliação entre trabalho e estudo, e pela necessidade de desenvolver competências alinhadas às Diretrizes Curriculares, que exigem do futuro profissional capacidade de lidar com ambientes complexos de forma dinâmica.

Gráfico 1 - Idade:

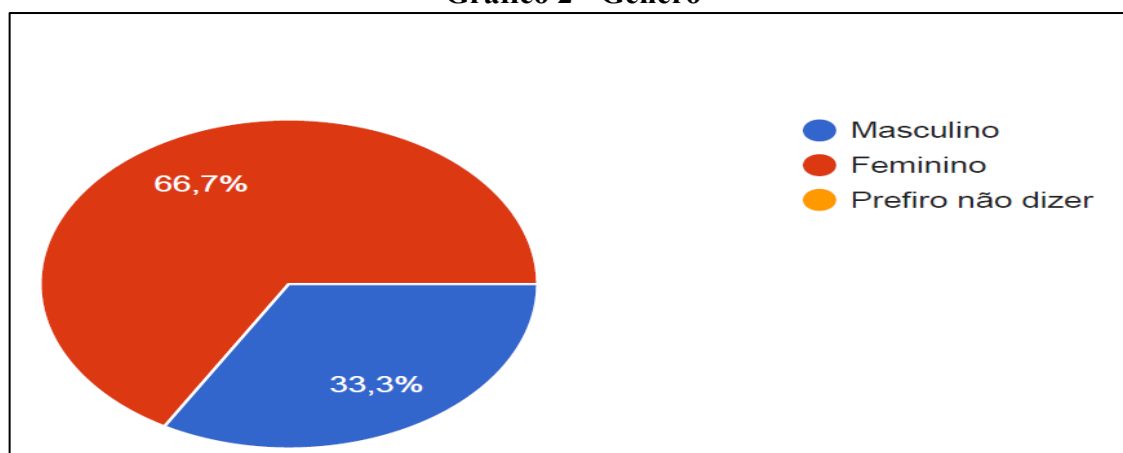


Fonte: Elaboração própria.

No Gráfico 01, a análise da variável idade, com base em 84 respondentes, indica concentração na faixa de 19 a 25 anos, predominante no ensino superior. Destacam-se os grupos de 23 anos (14,3%), 22 anos (10,7%), 24 anos (9,5%) e 20 anos (8,3%). Apesar de minoritária,

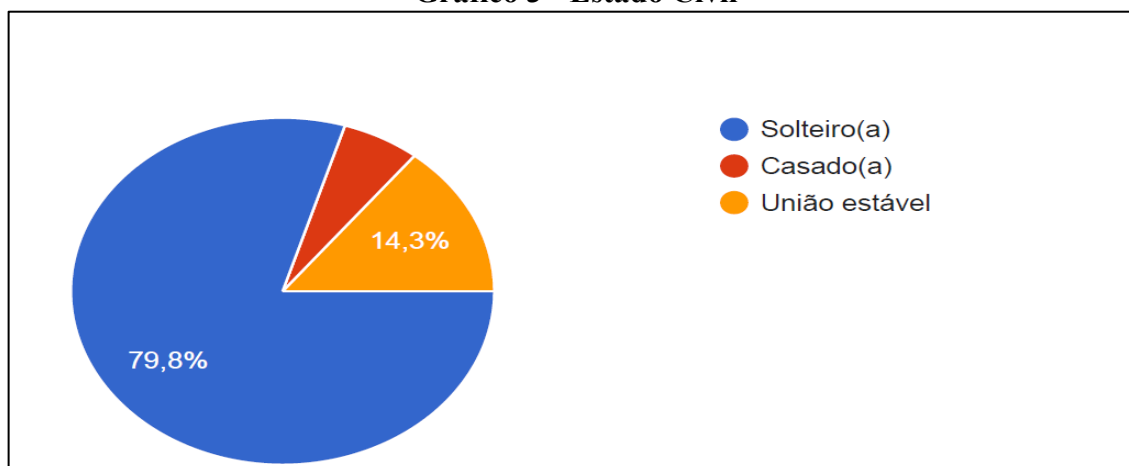
a presença de estudantes com idades acima de 36 anos revela uma composição geracional diversificada. Essa realidade sugere que os desafios de adaptação não são homogêneos. Enquanto os mais jovens lidam, majoritariamente, com a construção da autonomia e da identidade acadêmica, os estudantes mais velhos enfrentam a conciliação entre demandas acadêmicas, profissionais e familiares. Essa composição heterogênea de idades dialoga com a análise de Boacik, Oliveira e Peloso (2022), ao discutirem a universidade como espaço intercultural, no qual coexistem diferentes experiências sociais.

Gráfico 2 - Gênero



Fonte: Elaboração própria.

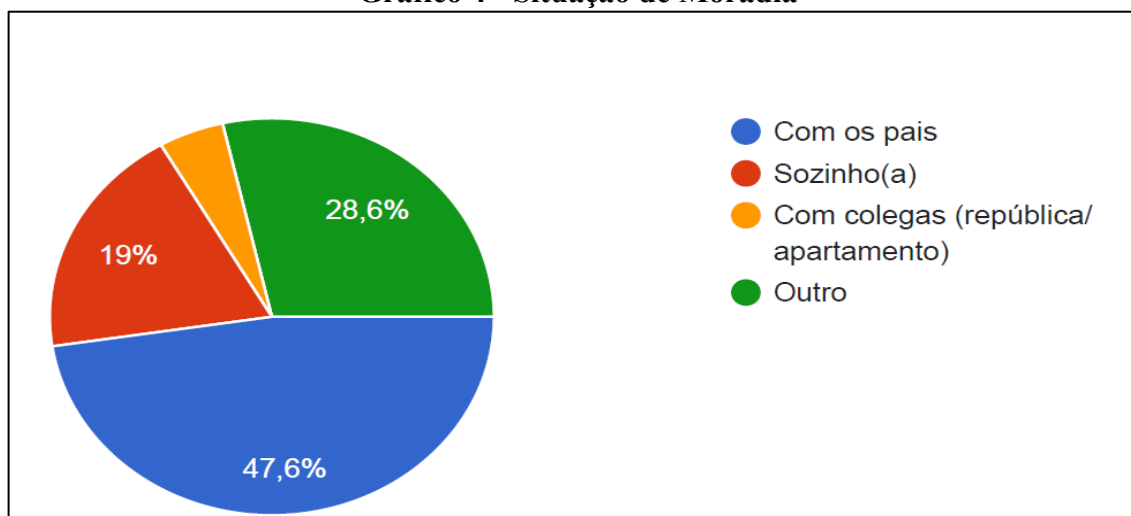
No Gráfico 02, observa-se que 66,7% dos participantes se identificam com o gênero feminino, enquanto 33,3% são do gênero masculino, sem registros de pessoas que preferiram não informar. Esse perfil confirma uma tendência já observada nos últimos anos, na qual as mulheres seguem ocupando maior espaço no ensino superior, refletindo mudanças sociais. Apesar dos avanços, essa representatividade feminina não significa ausência de desafios, a sobrecarga de atividades, a conciliação entre trabalho, estudo e vida pessoal impactam de maneira significativa esse grupo, sobretudo no que se refere às questões emocionais e à adaptação acadêmica. Esse cenário, portanto, se mantém nos últimos anos, com desafios que continuam exigindo das instituições estratégias de acolhimento e fortalecimento das competências socioemocionais. Contudo, Sahão e Kienen (2021), ressaltam que o aumento da presença feminina nas universidades não elimina as desigualdades estruturais que continuam a afetar as estudantes, sobretudo no que diz respeito à saúde mental, à sobrecarga emocional e às múltiplas jornadas enfrentadas.

Gráfico 3 - Estado Civil

Fonte: Elaboração própria.

A análise do Gráfico 03, que revela que 79,8% dos discentes são solteiros, enquanto 14,3% vivem em união estável e 5,9% são casados, permite compreender como o perfil civil se articula com os desafios enfrentados no ambiente acadêmico. A predominância de estudantes solteiros está alinhada com a fase de formação, que exige maior disponibilidade para dedicação às atividades acadêmicas, desenvolvimento de competências e participação em experiências formativas para a construção da identidade profissional. Por outro lado, a presença de estudantes em união estável ou casados, embora minoritária, sinaliza a existência de uma realidade que exige desses acadêmicos uma gestão ampliada de tempo, conciliando estudo, trabalho e responsabilidades familiares.

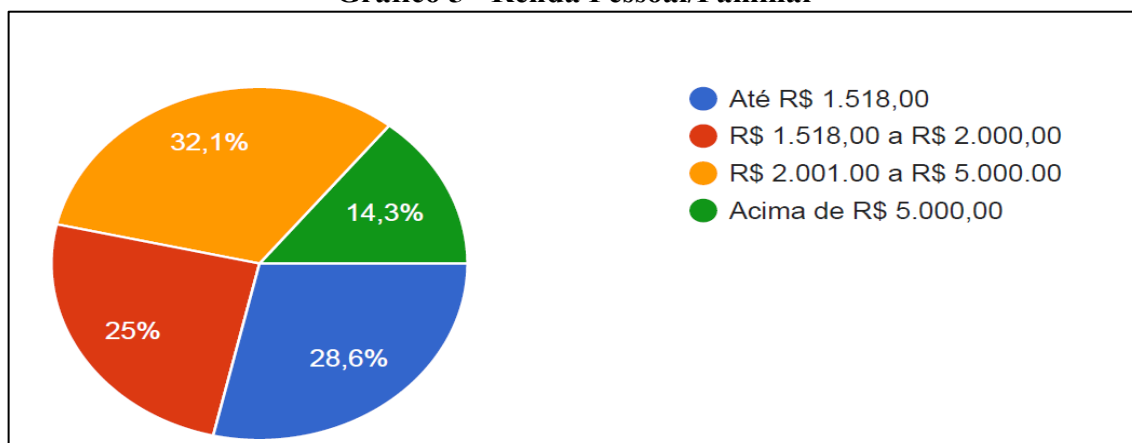
Essa realidade encontra respaldo nos estudos de Tomás et al. (2014), que destacam que a fase de transição para a vida adulta, marcada pela busca de autonomia, definição de carreira e consolidação de objetivos pessoais, é vivenciada de forma mais intensa por estudantes solteiros, cuja rotina tende a ser mais flexível. Por outro lado, a presença de estudantes casados ou em união estável, embora numericamente menor, aponta para a diversidade de perfis existentes no ambiente universitário. Essa diversidade, como enfatizam Boacik, Oliveira e Peloso (2022), deve ser compreendida a partir de uma perspectiva intercultural que reconhece múltiplas trajetórias no espaço acadêmico. Estudantes que acumulam múltiplas funções demandam maior apoio institucional, tanto no âmbito pedagógico quanto psicossocial, especialmente no que se refere à organização do tempo e à gestão do estresse.

Gráfico 4 - Situação de Moradia

Fonte: Elaboração própria.

No Gráfico 04, a análise revela um cenário que evidencia que a maioria dos acadêmicos mantém vínculo familiar durante o percurso acadêmico com percentual de 47,6%, o que, em muitos casos, favorece suporte emocional, econômico e logístico, especialmente considerando os desafios impostos pela graduação. Por outro lado, viver sozinho (19%) ou em repúblicas (4,8%), embora proporcione maior autonomia, também exige dos estudantes maior capacidade de autogerenciamento, organização financeira e equilíbrio emocional, fatores que impactam diretamente na adaptação acadêmica. Segundo Padovani et al. (2014), a ausência de um suporte familiar direto pode aumentar os níveis de estresse, ansiedade e sentimentos de solidão. A moradia independente, embora seja um indicativo de amadurecimento, exige dos estudantes maior disciplina e capacidade de enfrentar as demandas acadêmicas sem o apoio de uma rede de cuidado próxima.

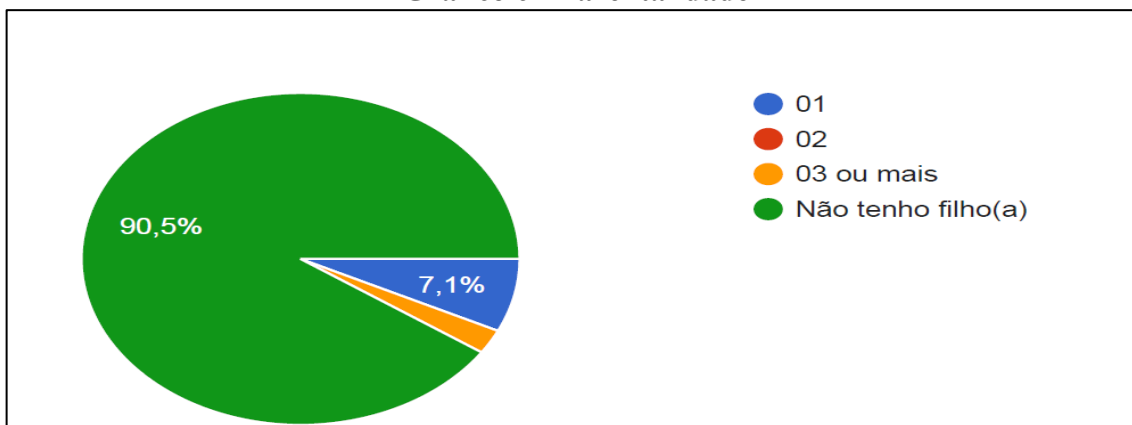
O percentual representado pela categoria “outros” (28,6%) sinaliza a existência de arranjos variados, como residir com familiares não-parentais, em residências estudantis ou outras configurações, refletindo diferentes condições socioeconômicas que podem influenciar tanto a permanência quanto o desempenho no curso. Diante disso, é possível compreender que a condição de moradia é um fator que dialoga diretamente com os desafios da formação superior, uma vez que influencia na gestão do tempo, no bem-estar emocional e na estabilidade necessária para o desenvolvimento acadêmico. Esses diferentes contextos de moradia, como argumentam Barros e Peixoto (2022), impactam na adaptação acadêmica, pois influenciam aspectos como a organização da rotina, o tempo disponível para estudos e a qualidade do ambiente emocional.

Gráfico 5 - Renda Pessoal/Familiar

Fonte: Elaboração própria.

O Gráfico 05 mostra que a distribuição da renda familiar reflete uma realidade em que parte dos alunos enfrenta limitações financeiras que atinge 53,6% dos estudantes. As dificuldades para custear transporte, alimentação, materiais e acesso à tecnologia tornam-se desafios adicionais no processo formativo. Esse cenário está alinhado às discussões de Pereira e Reis (2020), que destacam a evasão universitária como um fenômeno influenciado por limitações socioeconômicas.

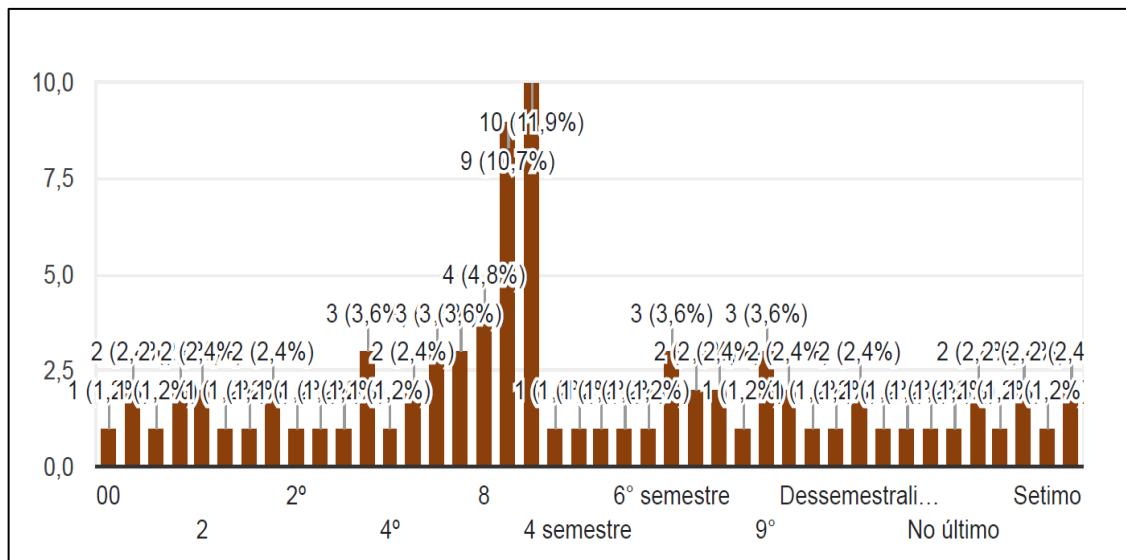
Por outro lado, embora uma parcela menor possua melhores condições econômicas com faixa entre R\$ 2.001,00 e R\$ 5.000,00 que concentra 32,1% dos respondentes, enquanto apenas 14,3% possuem renda superior a R\$ 5.000,00, situação que não elimina os desafios emocionais comuns à vivência acadêmica, como pressão por desempenho, sobrecarga e incertezas profissionais. Como apontam Rufato, Rossetto e Wilkon (2022), o sofrimento psíquico entre universitários está frequentemente associado não apenas à precariedade material, mas também à pressão por desempenho, à insegurança quanto ao futuro profissional e à instabilidade emocional que marcam a vivência acadêmica contemporânea.

Gráfico 6 - Parentalidade

Fonte: Elaboração própria.

O Gráfico 06 indica que 90,5% dos estudantes não possuem filhos, subentende-se que esses respondentes tenham maior disponibilidade para se dedicar às atividades acadêmicas, o que pode facilitar o manejo das demandas universitárias. Enquanto uma pequena parcela declara ter um filho (7,1%) ou três ou mais filhos (2,4%), condições que indicam desafios adicionais, como a conciliação entre os cuidados familiares e o compromisso acadêmico, o que pode impactar sua saúde mental, conforme ressaltam Barros e Peixoto (2022). Não houve registros de estudantes com dois filhos. A realidade dos estudantes com filhos, embora minoritária, reforça a importância de estratégias institucionais que ofereçam suporte adicional, garantindo condições para a permanência desses acadêmicos.

Gráfico 7 - Semestre Atual



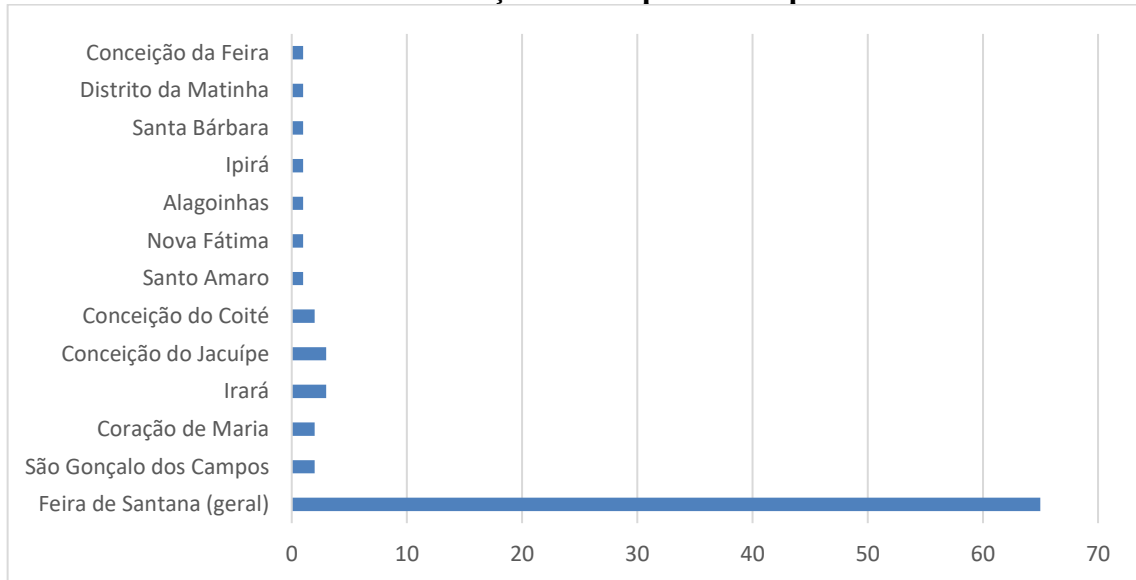
Fonte: Elaboração própria.

O Gráfico 07 evidencia que a maioria dos estudantes está nos semestres finais do curso, principalmente no 8º (11,9%) e 9º semestre (10,7%). Essa concentração sugere que muitos já passaram por processos de adaptação ao ambiente acadêmico, adquirindo maior estabilidade emocional. A progressão ao longo do curso tende a favorecer o desenvolvimento de competências socioemocionais, conforme apontam Tomás et al. (2014) ao analisarem a adaptação emocional e a construção da trajetória universitária como fenômenos que se transformam com o tempo e com a experiência acumulada.

Estudantes nos semestres iniciais, ainda que em menor número, enfrentam desafios típicos da fase de ingresso, como insegurança e dúvidas sobre a escolha profissional. Já os alunos dos semestres finais lidam com pressões relacionadas ao estágio, conclusão e futuro profissional. Essa distribuição destaca a importância de estratégias institucionais que

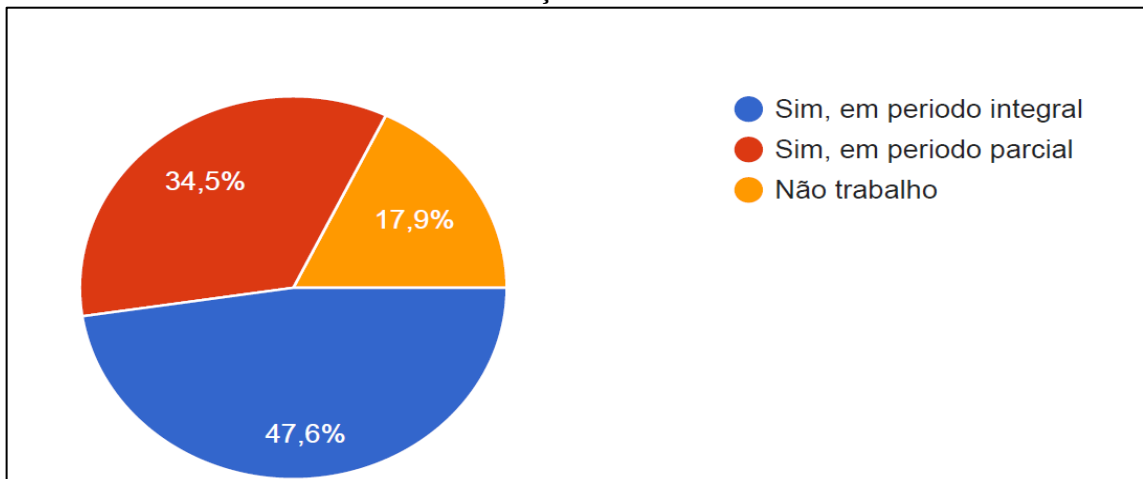
considerem as demandas emocionais específicas de cada etapa da formação, conforme as Diretrizes Curriculares, preparando os estudantes para os desafios do mercado de trabalho e da atuação profissional.

Gráfico 8 - Distribuição dos respondentes por cidade



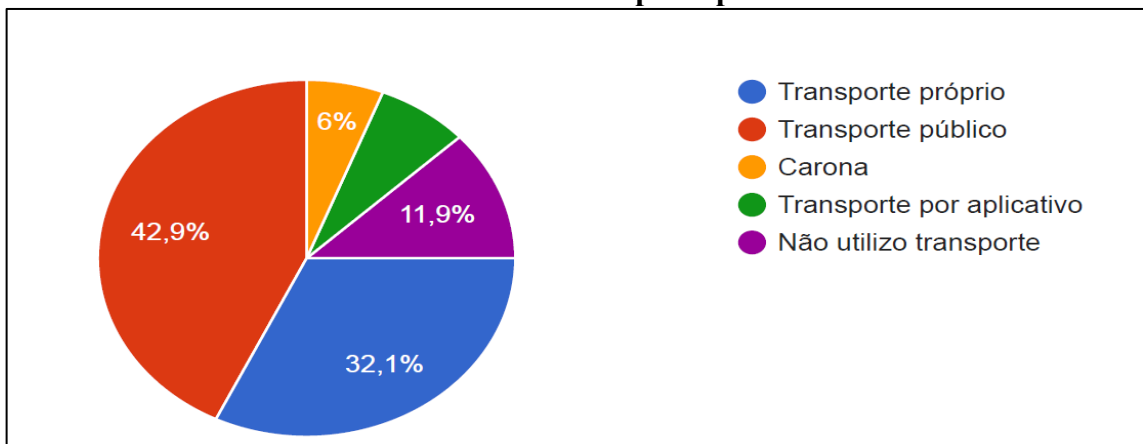
Fonte: Elaboração própria.

O Gráfico 08 mostra que cerca de 80% dos estudantes residem em Feira de Santana, o que facilita o acesso à universidade e pode favorecer uma adaptação mais tranquila ao ambiente acadêmico devido à proximidade e familiaridade local. Sendo que, alunos vindos de cidades vizinhas ou distantes enfrentam desafios adicionais, como afastamento da rede de apoio familiar, adaptação cultural e custos extras relacionados à moradia e deslocamento. Essa realidade exige maior suporte institucional, especialmente considerando as demandas específicas do curso de Administração no turno noturno. Nesse sentido, é necessário reconhecer que a origem geográfica dos estudantes é uma variável significativa, onde Menegaldi-Silva et al. (2022) reforçam que o distanciamento de contextos comunitários pode gerar sentimentos de solidão, impactando negativamente a saúde mental.

Gráfico 9 - Conciliação de estudos e trabalho

Fonte: Elaboração própria.

O Gráfico 09 mostra que a maioria dos estudantes do curso de Administração concilia a graduação com o trabalho: 47,6% em período integral e 34,5% em meio período, enquanto 17,9% não trabalham. A dupla jornada demanda dos estudantes equilíbrio entre obrigações e pode causar estresse, ansiedade e cansaço, afetando rendimento e saúde mental. Ainda que o trabalho possa favorecer autonomia, o impacto negativo se faz presente, especialmente para quem trabalha integralmente. Já os estudantes que não trabalham, apesar de terem mais tempo para se dedicar aos estudos, também podem enfrentar inseguranças financeiras e emocionais. Tal cenário reflete, conforme discutem Padovani et al. (2014), uma condição que exige dos acadêmicos disciplina, pois a sobreposição entre as responsabilidades profissionais e acadêmicas tende a intensificar quadros de estresse, ansiedade, fadiga e até sintomas depressivos, afetando a motivação para as atividades universitárias. Essa pressão é ainda mais evidente entre os estudantes que trabalham em tempo integral, cuja carga diária compromete o tempo disponível para estudo, descanso e socialização.

Gráfico 10 - Modalidades de Transporte para Acesso à UEFS

Fonte: Elaboração própria.

O Gráfico 10 revela que utilizam transporte público, seguido por 32,1% que usam transporte próprio. Outros 7,1% dependem de transporte por aplicativo, 6% fazem carona, e 11,9% não utilizam transporte, provavelmente por residirem próximos à universidade.

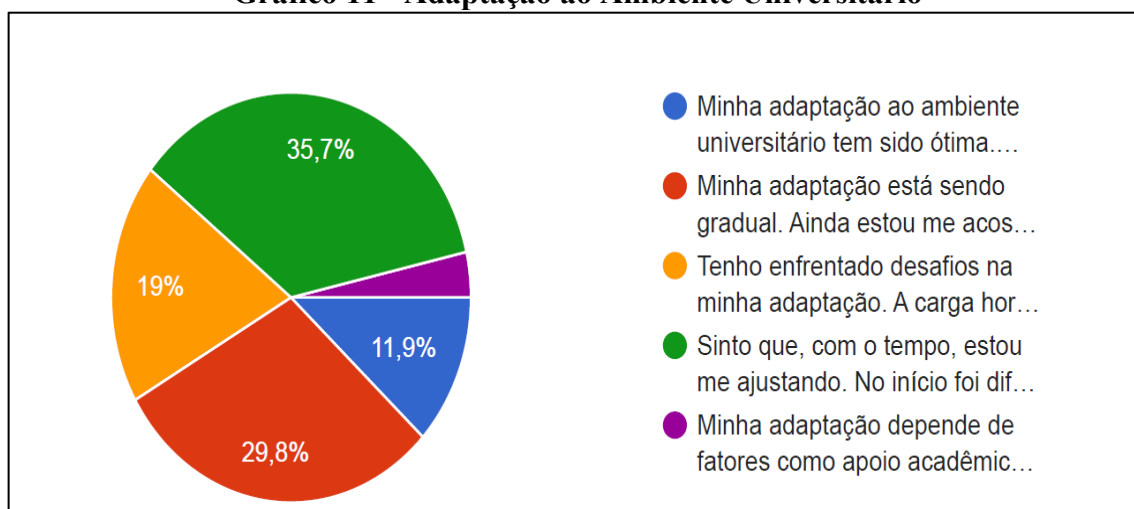
A alta dependência do transporte público, 42,9% dos estudantes, indica desafios logísticos e econômicos que podem comprometer a pontualidade, frequência e desempenho acadêmico. Já o uso de transporte próprio, 32,1% dos acadêmicos, sugere maior autonomia e possível condição socioeconômica favorável. A carona 6% e o transporte por aplicativo 11,9% refletem estratégias de deslocamento e limitações financeiras.

A proximidade da universidade, indicada pela parcela que não utiliza transporte, pode funcionar como fator protetivo, minimizando o estresse associado ao deslocamento. Esses aspectos de mobilidade ajudam a compreender a adaptação emocional e o sucesso acadêmico dos estudantes, pois deslocamentos difíceis aumentam ansiedade e desgaste físico.

4.2. ADAPTAÇÃO ACADÊMICA

A adaptação ao ensino superior vai além das demandas acadêmicas, envolvendo também aspectos emocionais, sociais e organizacionais. Dificuldades nesse processo podem gerar ansiedade, estresse e sofrimento emocional. Além dos desafios pessoais, fatores institucionais como infraestrutura, apoio psicopedagógico e assistência estudantil impactam diretamente essa adaptação. Assim, entender como os estudantes elaboram estratégias de enfrentamento ajuda a propor ações que favoreçam o sucesso acadêmico.

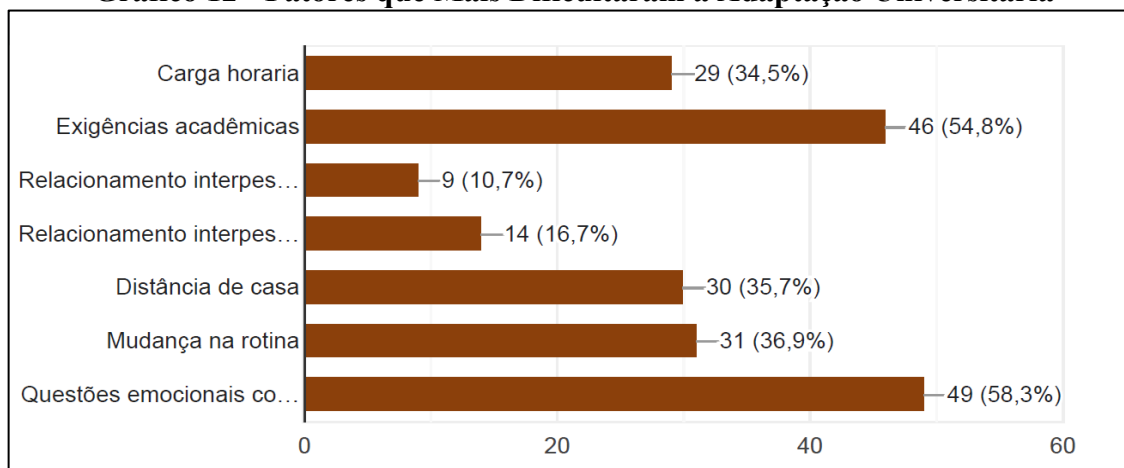
Gráfico 11 - Adaptação ao Ambiente Universitário



Fonte: Elaboração própria.

O Gráfico 11 revela que 35,7% dos estudantes estão em processo de ajuste, indicando que, apesar dos desafios, seguem em adaptação, como destacam Severo et al. (2020), ao afirmarem que essa trajetória é dinâmica e não linear. Outros 29,8% relatam uma adaptação gradual, ainda com dificuldades, reforçando que essa transição exige esforços emocionais e cognitivos. Já 19% enfrentam maiores desafios, principalmente relacionados à carga horária e à conciliação com outras demandas, podendo gerar sobrecarga e estresse acadêmico. Apenas 11,9% consideram sua adaptação ótima, resultado que, reflete a presença de redes de apoio e recursos pessoais sólidos. Já, 3,6% afirmam que sua adaptação depende de apoio externo, reforçando, a importância dos serviços institucionais e das relações interpessoais. De modo geral, os dados confirmam que a adaptação acadêmica é um processo individual, condicionado por fatores emocionais, sociais e estruturais.

Gráfico 12 - Fatores que Mais Dificultaram a Adaptação Universitária

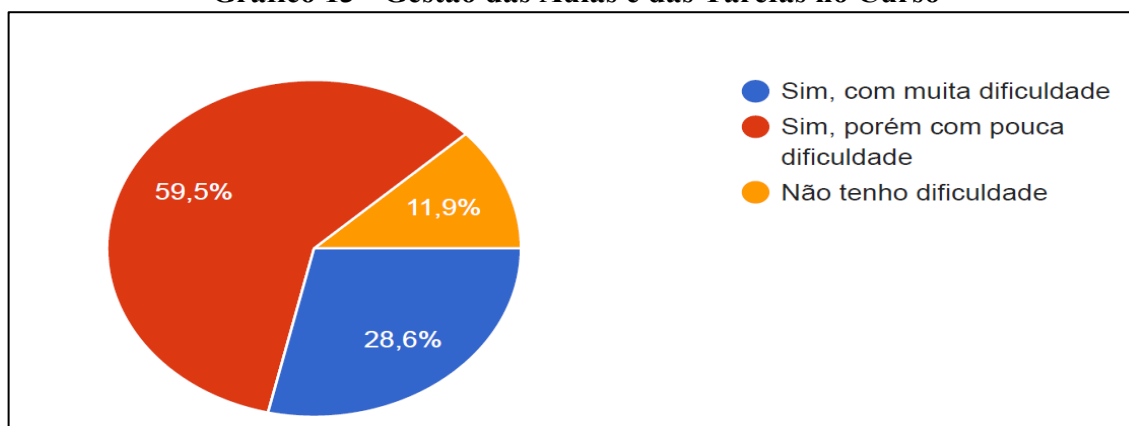


Fonte: Elaboração própria.

O Gráfico 12 evidencia que as maiores dificuldades na adaptação acadêmica estão relacionadas às questões emocionais e psicológicas, citadas por 58,3% dos estudantes. Esses desafios envolvem sintomas de ansiedade, insegurança e medo do fracasso, elementos que têm impacto direto no rendimento escolar, como ressaltam Ramos et al. (2019) e Pinotti et al. (2014), que enfatizam a relação entre sofrimento psíquico e desempenho acadêmico. As exigências acadêmicas aparecem logo após, sendo apontadas por 54,8%, refletindo dificuldades com sobrecarga de conteúdos, prazos e necessidade de autonomia nos estudos.

Aspectos como mudança na rotina (36,9%) e distância de casa (35,7%) também surgem como fatores relevantes, pois exigem dos estudantes uma reorganização da vida pessoal e acadêmica. A carga horária, indicada por 34,5%, revela desafios na gestão do tempo frente às demandas. Embora em menor proporção, os desafios nas relações interpessoais dentro da universidade (16,7%) e fora dela (10,7%) também impactam o processo de adaptação, reforçando que o desenvolvimento de vínculos sociais fortalece o sentimento de pertencimento.

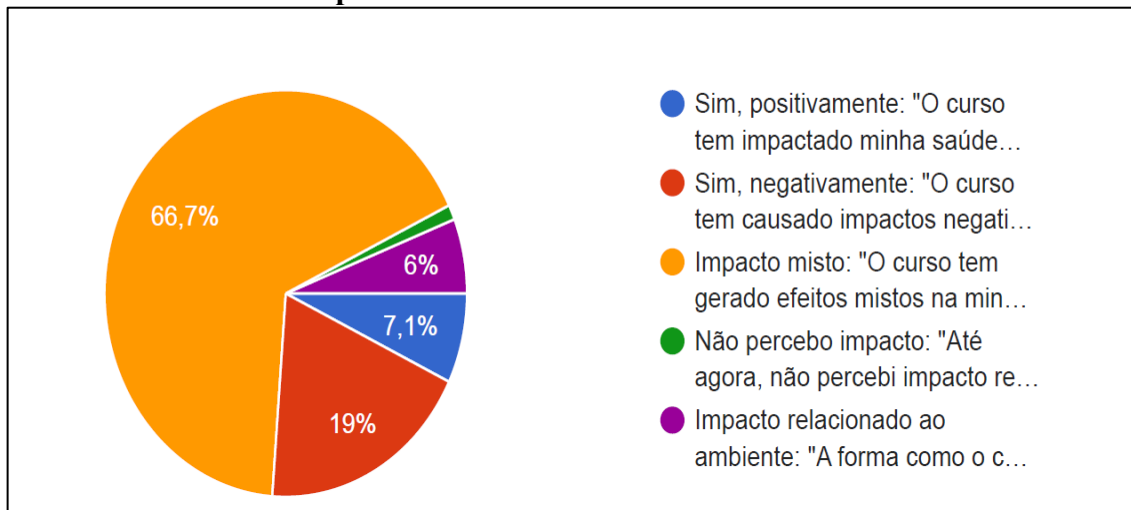
Gráfico 13 - Gestão das Aulas e das Tarefas no Curso



Fonte: Elaboração própria.

O Gráfico 13, mostra que 59,5% dos estudantes conseguem acompanhar as aulas e as demandas acadêmicas, porém com alguma dificuldade, indicando que, apesar dos esforços, o processo não é livre de desafios. Outros 28,6% relatam muita dificuldade, o que reforça que uma parte enfrenta barreiras para acompanhar o curso, relacionadas à organização do tempo, sobrecarga e questões emocionais. Apenas 11,9% afirmam não ter dificuldades, o que pode estar relacionado a fatores como experiências acadêmicas anteriores, suporte familiar ou maior capacidade de organização. Esses dados estão alinhados aos desafios apontados anteriormente, como exigências acadêmicas e emocionais, que impactam diretamente na adaptação e no desempenho dos estudantes. De forma geral, o cenário evidencia que a maioria segue avançando, mas enfrenta um percurso marcado por desafios, que exigem tanto esforços pessoais quanto ações institucionais de apoio e acolhimento. Conforme discutido por Sahão e Kienen (2021), ressaltam que dificuldades acadêmicas frequentemente coexistem com fatores emocionais que comprometem o rendimento acadêmico.

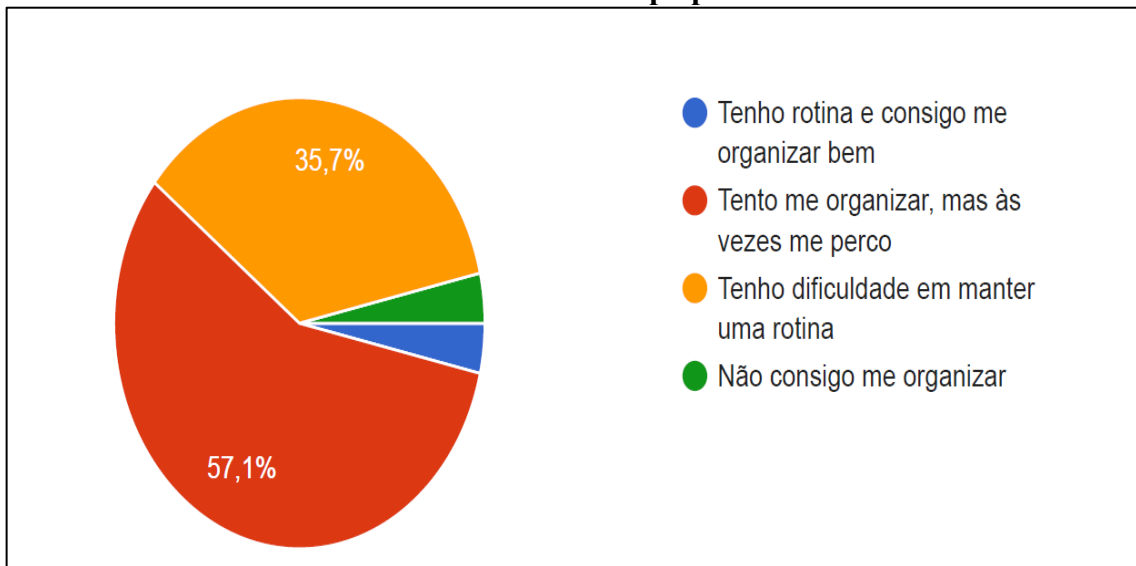
Gráfico 14 - Impacto do Curso na Saúde Emocional dos Discentes



Fonte: Elaboração própria.

De acordo com as respostas obtidas, no Gráfico 14 demonstra que 66,7% dos estudantes percebem que sua saúde emocional foi impactada de forma mista, revelando que a experiência acadêmica traz tanto ganhos quanto desafios. Essa dualidade está em consonância com as reflexões de Tomás et al. (2014), que ressaltam que a vida acadêmica envolve um equilíbrio constante entre tensões, adaptações e conquistas. Além disso, 19% relatam impactos majoritariamente negativos, evidenciando que a pressão acadêmica, somada às exigências emocionais, tem gerado sofrimento para parte dos discentes.

Por outro lado, 7,1% percebem o impacto como exclusivamente positivo, o que pode estar relacionado a uma melhor gestão emocional, apoio social ou facilidade na adaptação às demandas do curso. Já 6% associam seu estado emocional diretamente às condições do ambiente universitário, como relações interpessoais, suporte institucional e infraestrutura. Apenas 1,2% não percebem nenhum impacto relevante na sua saúde emocional, representando casos pontuais de resiliência ou adaptação. De modo geral, os dados reforçam que a adaptação acadêmica não se restringe às questões pedagógicas, mas envolve aspectos emocionais e subjetivos que afetam o desempenho dos estudantes.

Gráfico 15 - Gestão de tempo para estudos

Fonte: Elaboração própria.

Os dados do Gráfico 15 mostram que 57,1% dos estudantes tentam se organizar, mas acabam se perdendo no processo, o que revela dificuldades em manter uma rotina consistente de estudos. Isso indica que, apesar do esforço, muitos ainda não desenvolveram estratégias de autogerenciamento acadêmico. Além disso, 35,7% assumem ter dificuldades em se organizar, o que reforça que a falta de uma rotina estruturada impacta no desempenho acadêmico e na estrutura emocional.

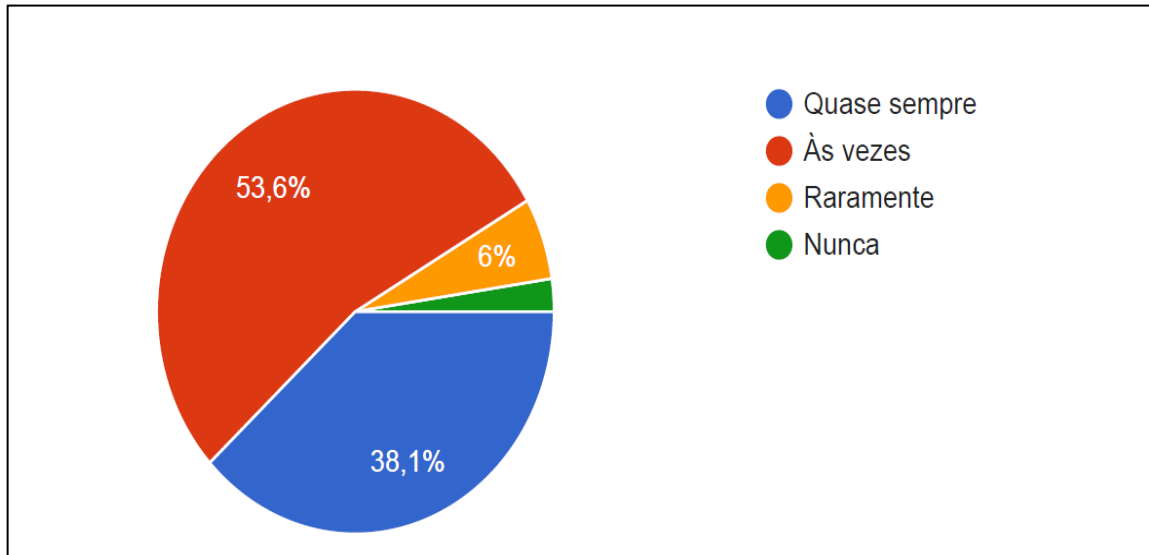
Apenas 4,8% conseguem manter uma organização satisfatória, demonstrando que poucos alunos possuem habilidades consolidadas de planejamento e gestão do tempo. Ainda, 2,4% relatam não conseguir se organizar de nenhuma forma, evidenciando um cenário crítico, possivelmente relacionado a fatores emocionais, financeiros ou excesso de demandas. De modo geral, os dados reforçam que a dificuldade na organização dos estudos é um dos principais desafios enfrentados pelos acadêmicos, afetando o rendimento no ensino superior. Conforme apontam Padovani et al. (2014) e Ramos et al. (2019), essa configuração demanda intervenções direcionadas para superar barreiras que comprometem a trajetória acadêmica dos estudantes.

4.3. EMOÇÕES E BEM-ESTAR

O percurso universitário vai além da construção de conhecimento, sendo um momento de intensas transformações emocionais, onde os estudantes precisam equilibrar as exigências acadêmicas com desafios pessoais, sociais e psicológicos. Lidar com ansiedade, insegurança,

frustração e, ao mesmo tempo, manter a motivação e o autocontrole, configura-se como um dos desafios enfrentados durante a graduação, afetando tanto o desempenho acadêmico quanto a qualidade de vida.

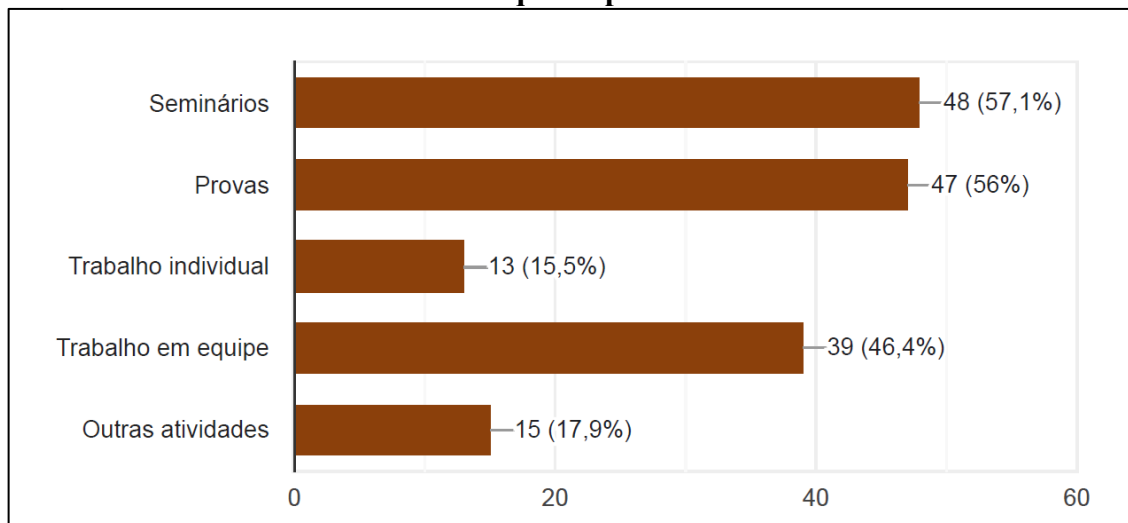
Gráfico 16 - Ansiedade e Estresse no Contexto Universitário



Fonte: Elaboração própria.

Os dados do gráfico 16 revelam que a ansiedade e o estresse estão presentes na vida acadêmica da maioria dos estudantes. Somados, 91,7% relatam vivenciar esses sentimentos quase sempre ou com frequência. Apenas uma pequena parcela afirma sentir esses impactos raramente (6%) ou nunca (2,4%), demonstrando que poucos conseguem passar pela graduação sem sofrer com sobrecarga emocional.

Além disso, a dificuldade em gerir o tempo, manter uma rotina organizada e conciliar as responsabilidades acadêmicas e pessoais agrava esse cenário, criando um ciclo que impacta tanto no desempenho quanto os aspectos emocionais dos estudantes. Embora, em alguns casos, a ansiedade possa funcionar como estímulo para cumprir tarefas, quando atinge níveis elevados, torna-se prejudicial, afetando diretamente o equilíbrio emocional. Os dados levantados nesse gráfico, associados com a Resolução CNE/CES nº 5/2021, indicam que a instituição não consegue, na prática, suprir de maneira efetiva as demandas subjetivas dos alunos. Isso indica que, embora o currículo traga avanços no aspecto formativo, os desafios emocionais seguem presentes no cotidiano universitário.

Gráfico 17 - Atividades Acadêmicas que Impactam a Saúde Mental dos Estudantes

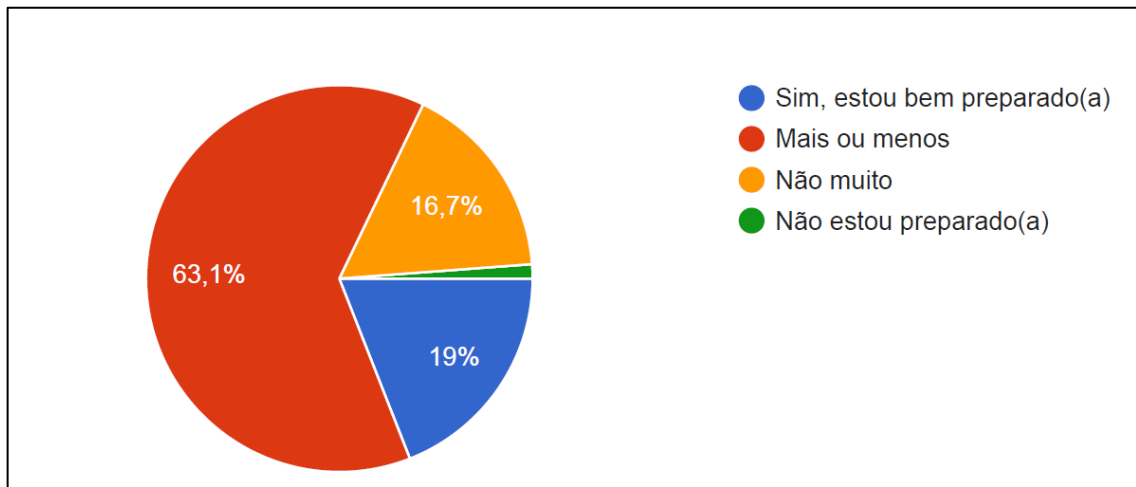
Fonte: Elaboração própria.

O gráfico 17 evidencia que seminários (57,1%) e provas (56%) são os principais fatores geradores de estresse e ansiedade entre os estudantes, demonstrando que as avaliações, tanto orais quanto escritas, são percebidas como momentos de grande tensão emocional no ambiente acadêmico. O trabalho em equipe também aparece como fonte relevante de desconforto, citado por 46,4% dos participantes, o que indica que, apesar de ser uma estratégia pedagógica importante, pode gerar pressão quando há dificuldades na comunicação, na divisão de tarefas ou nas relações interpessoais.

Por outro lado, o trabalho individual foi apontado por apenas 15,5% dos alunos, sugerindo que essa modalidade oferece maior controle sobre as demandas, reduzindo fatores externos de estresse. As “outras atividades”, mencionadas por 17,9%, também representam fontes de desgaste, especialmente quando acumuladas às exigências acadêmicas, como leituras, estágios, atividades extracurriculares e demandas administrativas.

A Resolução CNE/CES nº 5/2021 busca exatamente romper com essa lógica, promovendo uma formação que integra teoria e prática, valoriza o desenvolvimento de competências socioemocionais e estimula avaliações mais formativas. Entretanto, percebe-se que esse processo de transformação ainda ocorre de forma lenta, e muitos estudantes continuam enfrentando consideráveis níveis de pressão, especialmente em situações que envolvem exposição pública, como os seminários, e avaliações tradicionais, como as provas.

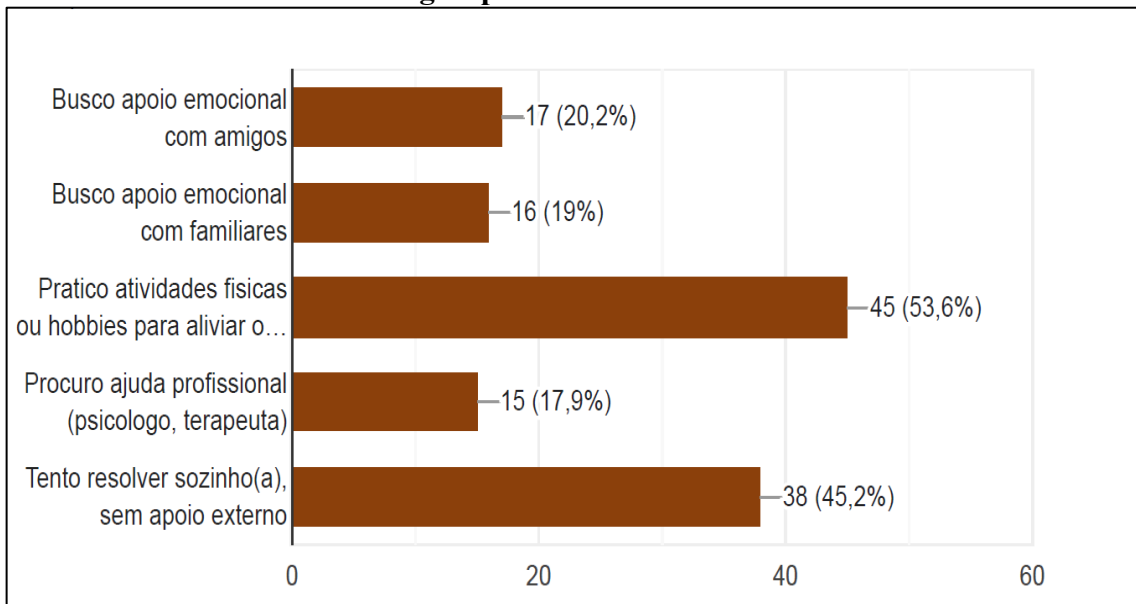
Gráfico 18 - Percepções sobre a Preparação Emocional frente aos Desafios Universitários



Fonte: Elaboração própria.

O gráfico 18 revela que 63,1% dos estudantes se consideram “mais ou menos” preparados emocionalmente para lidar com os desafios da universidade, o que demonstra uma percepção de insegurança e fragilidade nesse aspecto. Além disso, 17,9% relatam sentir-se pouco ou nada preparados, reforçando a existência de dificuldades no desenvolvimento de competências emocionais necessárias para enfrentar a vida acadêmica. Por outro lado, apenas 19% se percebem bem preparados emocionalmente, o que indica que poucos conseguem lidar de forma segura com as demandas do ensino superior.

Esse quadro evidencia que, mesmo com os avanços propostos pela Resolução CNE/CES nº 5/2021 — que reforça a importância de desenvolver não apenas conhecimentos técnicos, mas também habilidades socioemocionais —, as instituições de ensino ainda enfrentam dificuldades para efetivar essa proposta de maneira ampla. Esse cenário reforça a necessidade de práticas pedagógicas que não se limitem à formação técnica, mas que promovam também o fortalecimento psicológico e emocional dos futuros profissionais, em consonância com as diretrizes que valorizam a formação integral e ética.

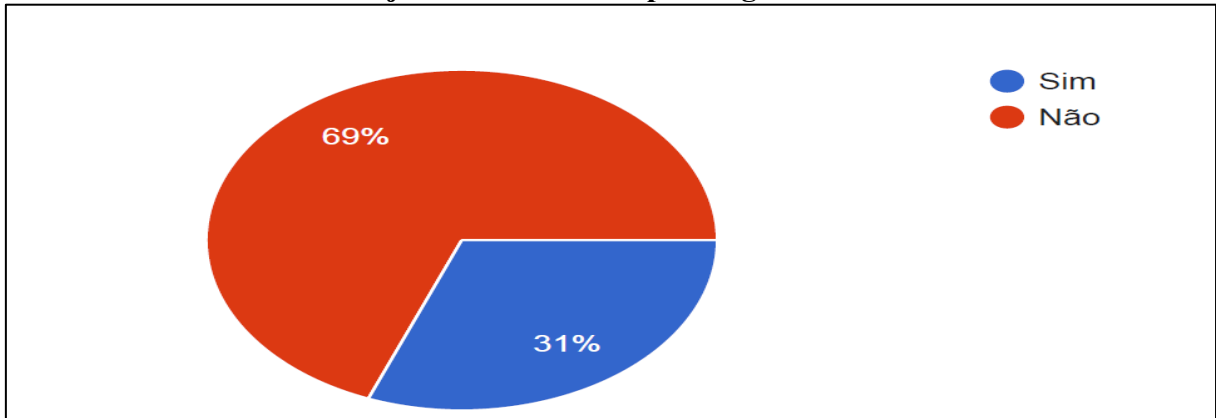
Gráfico 19 - Estratégias para Lidar com o Estresse Acadêmico

Fonte: Elaboração própria.

Os dados do Gráfico 19 demonstram que mais da metade dos estudantes (53,6%) utilizam atividades físicas ou hobbies como forma de enfrentamento do estresse acadêmico, revelando uma preferência por estratégias práticas de autorregulação emocional. Essa tendência indica uma preferência por estratégias práticas de autorregulação emocional, que contribuem para a promoção do bem-estar, conforme destacado por Leite et al. (2024) e Menegaldi-Silva et al. (2022), que ressaltam a eficácia dessas práticas no manejo do sofrimento emocional no contexto universitário.

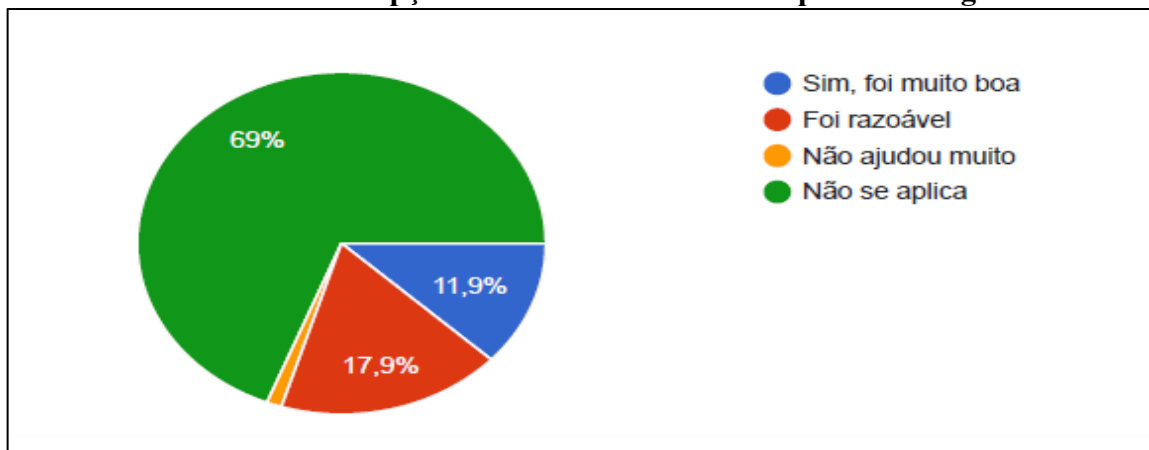
Em segundo lugar, 45,2% optam por lidar com as dificuldades de forma isolada, o que pode indicar limitações no acesso de redes de apoio. Essa situação pode contribuir para o aumento da vulnerabilidade emocional, conforme observado por Padovani et al. (2014) e Rufato, Rossetto e Wilkon (2022), que enfatizam o risco do isolamento no agravamento dos sintomas de ansiedade e depressão.

A procura por suporte emocional de amigos (20,2%) e familiares (19%) é menos expressiva, reforçando a tendência ao enfrentamento individualizado. Apenas 17,9% buscaram apoio profissional, o que evidencia a baixa adesão aos serviços especializados, seja por desconhecimento, resistência ou estigma. Essa realidade é discutida por Boacik, Oliveira e Peloso (2022), que apontam a importância das conexões sociais para a construção do sentimento de pertencimento e suporte psicológico.

Gráfico 20 - Ajuda emocional ou psicológica da universidade

Fonte: Elaboração própria.

O Gráfico 20 aponta que 69% dos estudantes nunca buscaram apoio psicológico, enquanto apenas 31% afirmam já ter recorrido a esse tipo de suporte. Esse dado revela uma baixa adesão aos serviços de cuidado emocional, mesmo diante das exigências acadêmicas e pessoais que marcam o contexto universitário. A ausência de procura pode estar relacionada a barreiras culturais, estigmas e desconhecimento sobre os serviços disponíveis. Esse dado está alinhado às reflexões de Bezerra, Moura e Dutra (2021) e Barros e Peixoto (2022), que destacam que barreiras culturais, estigma e falta de informação sobre os serviços disponíveis dificultam o acesso ao suporte psicossocial, mesmo diante das demandas emocionais crescentes. Esses elementos contribuem para a manutenção de situações de sofrimento psíquico que impactam a qualidade da formação. Por outro lado, o grupo que buscou apoio 31%, indica uma mudança positiva na percepção sobre a importância da saúde mental. Esse movimento, ainda que tímido, reforça a necessidade de estratégias institucionais que promovam o cuidado psicológico como parte integrante da formação profissional, especialmente diante dos desafios impostos pelo ambiente acadêmico e pelo mercado de trabalho.

Gráfico 21 - Percepção sobre a Efetividade do Apoio Psicológico

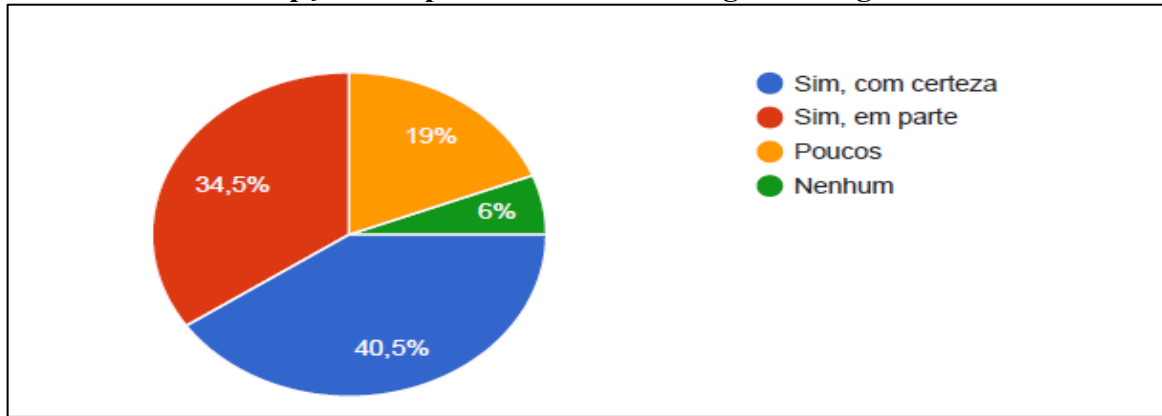
Fonte: Elaboração própria.

O Gráfico 21 mostra que 69% dos estudantes não buscaram nenhum tipo de ajuda emocional ou psicológica, reforçando o padrão já identificado anteriormente no Gráfico 21 de baixa adesão ao suporte especializado. Esse dado evidencia uma resistência à procura por serviços de saúde mental no contexto acadêmico. Entre os que buscaram apoio, 11,9% avaliaram a experiência como muito boa e 17,9% como razoável, indicando que, embora minoritária, a procura tende a resultar em percepções positivas sobre o atendimento recebido.

Embora a universidade já ofereça serviços como atendimento psicológico por meio da clínica-escola, programas de iniciação científica, restaurante universitário e transporte para visitas técnicas, surge a reflexão se esses recursos, na prática, são suficientes para atender de forma efetiva às demandas acadêmicas e sociais dos estudantes, considerando os desafios crescentes que fazem parte da trajetória no ensino superior. Apenas 1,2% relataram que o atendimento não foi eficaz, o que, embora seja um número pequeno, aponta para a necessidade de melhorias contínuas, especialmente quanto à adequação do serviço às demandas estudantis.

4.4. VIDA SOCIAL NA UNIVERSIDADE

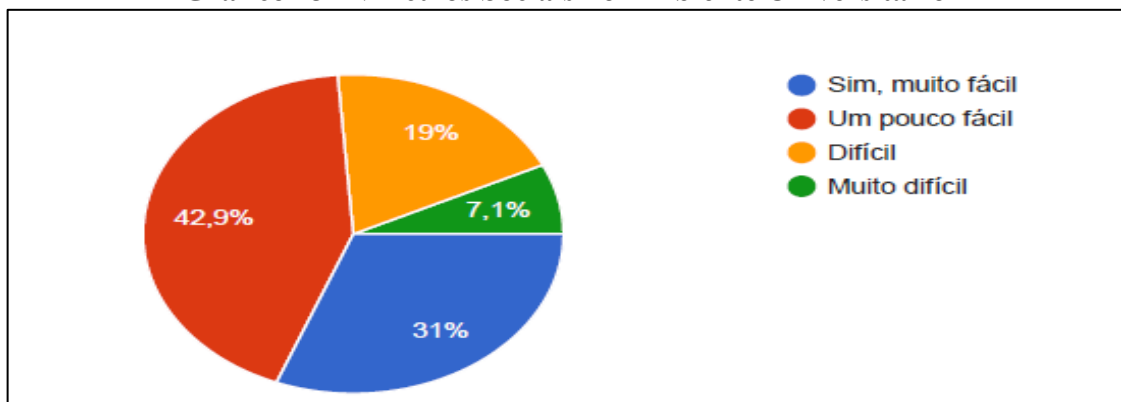
A vida social no contexto universitário exerce papel relevante na adaptação e no desempenho dos estudantes, pois a construção de vínculos, a participação em atividades extracurriculares e a integração com colegas favorecem o senso de pertencimento e fortalecem a motivação acadêmica. Estudantes que desenvolvem redes de apoio e se envolvem em ações coletivas tendem a lidar melhor com os desafios emocionais e acadêmicos, ampliando sua resiliência e habilidades socioemocionais. Em contrapartida, a ausência de interação pode gerar isolamento e afetar negativamente a saúde mental. Espaços como projetos de extensão, grupos de estudo e centros acadêmicos possibilitam o desenvolvimento de competências interpessoais e colaborativas, que são essenciais tanto para a formação pessoal quanto para a futura atuação profissional.

Gráfico 22 - Percepção de Apoio Social entre Colegas e Amigos na Universidade

Fonte: Elaboração própria.

O Gráfico 22 indica que 40,5% dos estudantes afirmam contar com uma rede de apoio sólida formada por colegas e amigos na universidade, enquanto 34,5% relatam ter esse suporte apenas parcialmente. Esses dados indicam que a maioria dos discentes mantém algum nível de vínculo interpessoal, o que atua como um fator protetor essencial para enfrentar as demandas acadêmicas e os desafios emocionais, conforme destacam Boacik, Oliveira e Peloso (2022) e Sahão e Kienen (2021).

Por outro lado, 19% dizem ter poucos colegas de confiança e 6% relatam não contar com ninguém. Esses percentuais alertam para a existência de estudantes em situação de vulnerabilidade social, o que pode afetar diretamente sua saúde mental, desempenho e permanência no curso. A construção de relações interpessoais no espaço universitário vai além do convívio social, atuando como fator de proteção frente ao estresse. Iniciativas de integração e acolhimento, como aquelas promovidas por projetos estudantis, são fundamentais para o fortalecimento do senso de pertencimento, especialmente em cursos como Administração, que exigem competências socioemocionais alinhadas às exigências do mercado de trabalho.

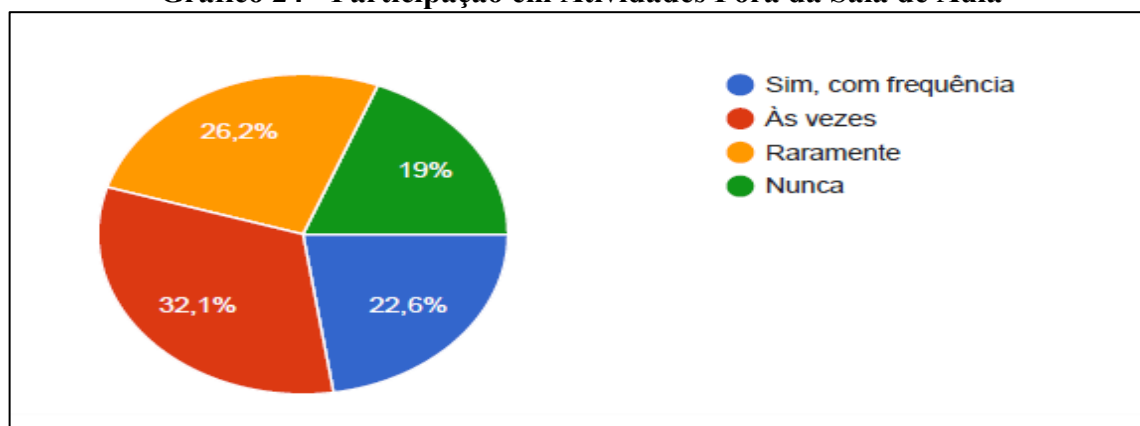
Gráfico 23 - Vínculos Sociais no Ambiente Universitário

Fonte: Elaboração própria.

O Gráfico 23, mostra que 73,9% dos estudantes consideram relativamente fácil fazer novas amizades no ambiente universitário, sendo que 31% avaliam como "muito fácil" e 42,9% como "um pouco fácil". Já 26,1% relatam dificuldades nesse processo, o que aponta para a existência de barreiras à integração social. A formação de vínculos no ensino superior é facilitada pela convivência em sala de aula, participação em grupos de estudo, atividades acadêmicas e projetos extracurriculares. No entanto, situações como a dessemestralização, que rompe com a turma de origem, tendem a dificultar essa construção de novas relações.

Esses dados evidenciam que, embora a maioria consiga se integrar, uma parte ainda enfrenta obstáculos, o que pode impactar seu bem-estar emocional. A presença de espaços de convivência, estratégias que incentivem o trabalho em grupo e ações de acolhimento institucional são fundamentais para ampliar as oportunidades de interação, fortalecer o pertencimento e reduzir os sentimentos de isolamento. Essa realidade está em consonância com os estudos de Boacik, Oliveira e Peloso (2022), que destacam a importância das relações interpessoais para a adaptação e o bem-estar emocional dos estudantes.

Gráfico 24 - Participação em Atividades Fora da Sala de Aula

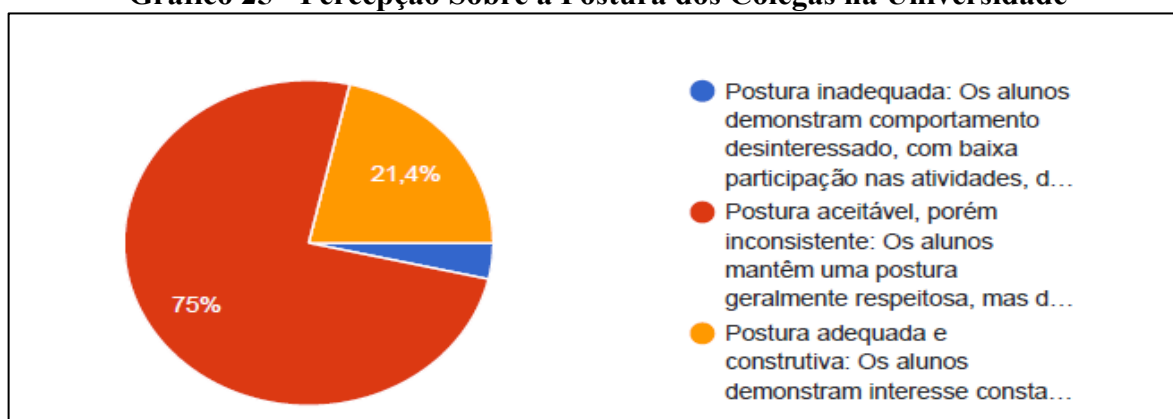


Fonte: Elaboração própria.

O Gráfico 24, mostra que 22,6% dos estudantes participam com frequência de atividades extracurriculares, enquanto 32,1% se envolvem ocasionalmente. Em contrapartida, 26,2% participam raramente e 19% nunca se engajaram. Esses dados indicam que, embora exista uma adesão moderada, quase metade dos alunos possui baixa participação. A presença de estudantes pouco ou nada engajados pode estar relacionada à sobrecarga de tarefas, falta de divulgação das oportunidades ou ausência de iniciativas alinhadas aos interesses dos discentes. Isso sugere a necessidade de repensar estratégias institucionais para ampliar a inclusão nessas ações.

Já o grupo que participa com frequência evidencia o potencial das atividades extracurriculares como espaços de integração, desenvolvimento socioemocional e apoio à adaptação acadêmica. Tais experiências também contribuem para o fortalecimento de vínculos sociais e promoção da saúde mental. Esse cenário pode ser explicado, conforme apontam Boacik, Oliveira e Peloso (2022) e Pereira e Reis (2020), pela sobrecarga de demandas acadêmicas e pessoais, assim como pela insuficiente divulgação das oportunidades e pela falta de programas que atendam aos interesses e necessidades dos estudantes.

Gráfico 25 - Percepção Sobre a Postura dos Colegas na Universidade



Fonte: Elaboração própria.

O Gráfico 25, mostra que 75% dos estudantes percebem uma conduta aceitável, mas instável entre os colegas, o que indica envolvimento parcial com as atividades do curso e com as interações coletivas. Esse cenário pode indicar a prevalência de métodos ainda tradicionais, pouco estimulantes à participação ativa dos estudantes. A Resolução CNE/CES nº 5/2021 (Brasil, 2021, Art. 3), propõe uma formação que desenvolva habilidades de colaboração, comunicação e resolução de problemas. Assim, ao favorecer metodologias interativas e centradas no protagonismo discente, as diretrizes apontam caminhos para uma convivência acadêmica participativa e produtiva, ampliando o sentimento de pertencimento à comunidade universitária.

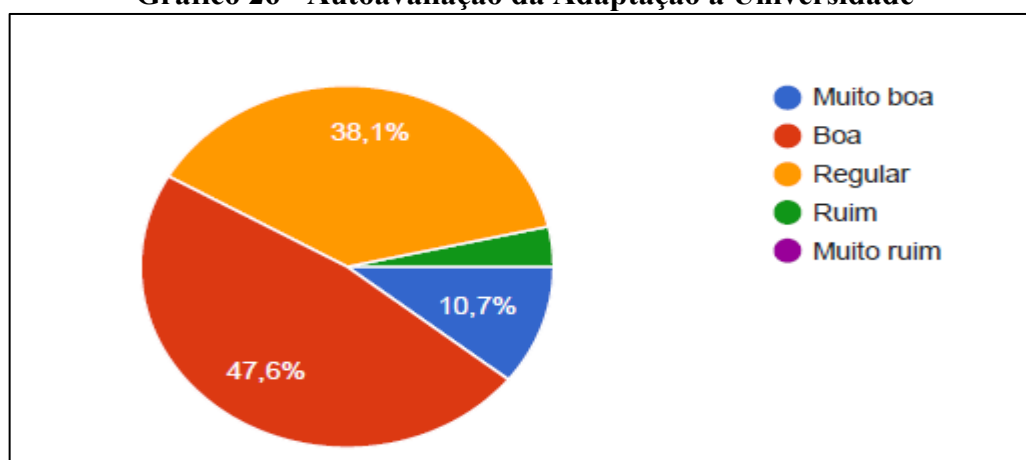
Já 21,4% apontam uma postura construtiva, revelando a presença de grupos mais engajados que contribuem positivamente para o clima institucional. Apenas 3,6% percebem atitudes claramente inadequadas, o que sugere que comportamentos de descompromisso extremo são pontuais e não representam a maioria. Apesar disso, o alto índice de inconsistência na postura dos colegas acende um alerta sobre possíveis fragilidades na cultura de participação, com impactos no rendimento acadêmico coletivo.

4.5. PERCEPÇÕES DOS ESTUDANTES SOBRE SUA TRAJETÓRIA ACADÊMICA

Compreender as percepções dos estudantes sobre sua trajetória acadêmica ajuda a identificar fatores que influenciam sua experiência na universidade. Essas opiniões revelam tanto vivências individuais quanto aspectos coletivos que indicam pontos fortes e fragilidades institucionais. A escuta ativa dos alunos possibilita captar dimensões subjetivas, como sentimentos e expectativas, que nem sempre aparecem nas análises quantitativas. Esse entendimento visa orientar intervenções que aprimorem o suporte pedagógico e emocional.

Ao valorizar as opiniões dos discentes, a universidade pode desenvolver práticas mais inclusivas e humanizadas, fortalecendo o vínculo dos estudantes com a instituição e contribuindo para a redução da evasão. Portanto, coletar essas percepções é estratégico para que a universidade e o colegiado do curso ajustem políticas de acolhimento, apoio emocional e ações que promovam o pertencimento e o desenvolvimento acadêmico dos alunos.

Gráfico 26 - Autoavaliação da Adaptação à Universidade

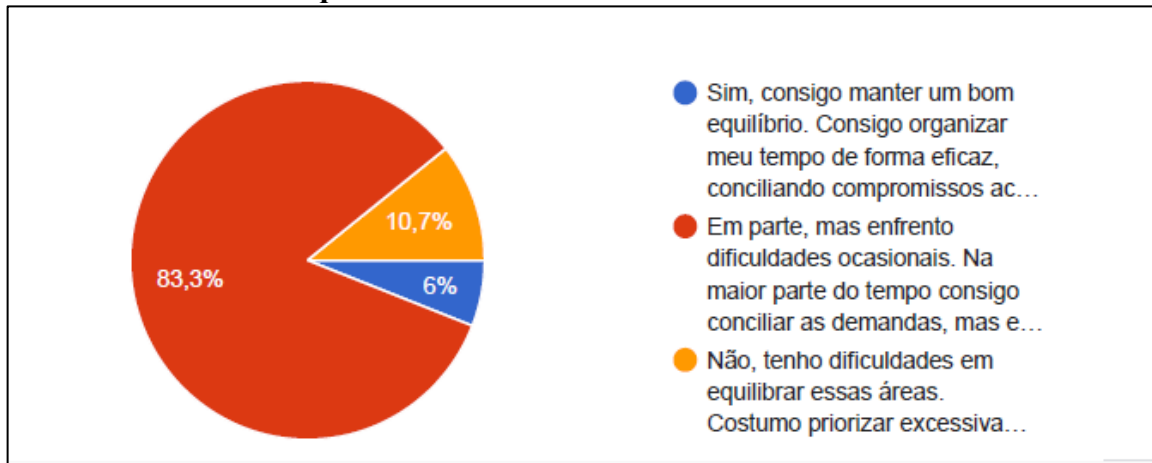


Fonte: Elaboração própria.

O Gráfico 26, mostra que 47,6% dos estudantes avaliam sua adaptação ao ambiente universitário como “boa”, enquanto 38,1% a consideram “regular”. Apenas 10,7% percebem essa adaptação como “muito boa” e 3,6% a classificam como “ruim”, sem registros de avaliações “muito ruins”. Esse panorama indica que quase metade dos alunos se sente bem adaptada, mas uma parcela ainda enfrenta desafios que dificultam uma adaptação plena. A avaliação “regular” evidencia dificuldades comuns, como estabelecer vínculos sociais e equilibrar demandas acadêmicas com responsabilidades pessoais, conforme apontam Severo et

al. (2020) e Tomás et al. (2014). A baixa proporção de estudantes que se consideram muito bem adaptados sugere que barreiras institucionais e emocionais persistem, possivelmente relacionadas à falta de apoio psicopedagógico.

Gráfico 27 - Equilíbrio entre Vida Pessoal e Acadêmica/Profissional



Fonte: Elaboração própria.

O Gráfico 27 indica que 83,3% dos estudantes conseguem equilibrar a vida acadêmica, pessoal e profissional apenas “em parte”, enfrentando dificuldades eventuais. Apenas 6% mantêm esse equilíbrio de forma consistente, enquanto 10,7% relatam dificuldades constantes. Esse quadro evidencia que a sobrecarga é comum, resultado da combinação das demandas acadêmicas com responsabilidades pessoais e, muitas vezes, trabalho. Além da gestão do tempo, o desafio envolve também competências emocionais, como controle do estresse. A baixa proporção que consegue equilíbrio pleno aponta para a necessidade de maior apoio institucional em desenvolvimento de habilidades socioemocionais. Já o grupo com dificuldades constantes sinaliza risco de exaustão, queda no desempenho e evasão, evidenciando necessidade de intervenções para minimizar esses impactos. Esses dados dialogam diretamente com as análises de Barros e Peixoto (2022) e Manica (2022), que apontam que o acúmulo de funções na vida do estudante universitário compromete o rendimento acadêmico.

4.6. SUBJETIVIDADE

As respostas abertas oferecidas pelos acadêmicos possibilitaram a identificação de aspectos subjetivos da vivência universitária que não foram captados pelos itens fechados do questionário. As falas revelam percepções sobre a rotina acadêmica, desafios emocionais, apoio social e expectativas quanto ao futuro profissional, contribuindo para uma compreensão do processo de adaptação ao curso de Administração.

Questão 28 - Principais desafios enfrentados na UEFS

Analisando as respostas da questão 28, onde indica que a gestão do tempo e a conciliação de rotinas são os maiores desafios para alguns estudantes, evidenciando a dificuldade em organizar as múltiplas demandas da vida acadêmica, pessoal e profissional, esse fator contribui para o estresse e pode prejudicar o desempenho acadêmico. As questões emocionais, como ansiedade e sobrecarga mental, aparecem com bastante frequência, mostrando a relevância do impacto psicológico no processo de adaptação, especialmente na ausência de suporte adequado.

A qualidade do ensino e o preparo dos professores também influenciam a adaptação, sendo citados por alguns dos alunos. A carga horária excessiva, mencionada por eles, revela que o volume de atividades, sem acompanhamento emocional e organizacional, agrava o estresse dos estudantes.

A locomoção, apontada por uma parte, destaca barreiras logísticas que dificultam a frequência e integração, afetando especialmente quem mora longe do campus. Ainda, a dificuldades de socialização e integração, embora menos citadas, continuam sendo um fator relevante, pois a falta de vínculos pode fragilizar a adaptação acadêmica. A categoria “outros” poucos sinaliza a presença de desafios individuais que também influenciam a experiência universitária.

Analisando a resposta da estudante respondente número 12, oferece um retrato profundo e sincero das dificuldades emocionais enfrentadas durante sua trajetória acadêmica. Ela expressa um sentimento recorrente entre universitários: a sensação de que o ambiente universitário, ao invés de acolhedor, funciona muitas vezes como um espaço de pressão constante, que testa não só o desempenho acadêmico, mas também a saúde mental e emocional dos alunos.

A participante menciona um sentimento de esgotamento, provocado não apenas pelas cobranças acadêmicas em si, mas por um sistema educacional que parece desconsiderar as necessidades emocionais dos estudantes. Ela pontua que o modelo atual não flexibiliza e não escuta, o que contribui para a sensação de invisibilidade e inadequação. É um desabafo potente que revela a existência de barreiras invisíveis como crises de ansiedade, exaustão e falta de suporte, que muitas vezes não são compreendidas ou acolhidas pela instituição.

Apesar disso, a estudante mostra uma força notável ao descrever suas formas de enfrentamento: apoio de amigos, acompanhamento psicológico, uso de medicação e, acima de tudo, auto-resiliência. Ela destaca que o que a mantém de pé é a esperança em um futuro melhor, onde o esforço atual seja recompensado. Essa visão demonstra um nível de maturidade emocional importante, mas também evidencia o custo que essa resistência pessoal exige.

O desabafo da participante reforça a urgência de se repensar a universidade como um espaço mais humano, acessível e adaptável às realidades emocionais e sociais dos seus alunos. Sua fala é um chamado à ação institucional: para que a saúde mental deixe de ser vista como responsabilidade individual e passe a ser considerada um compromisso coletivo e uma prioridade na gestão universitária

A Resolução CNE/CES nº 5/2021 (Brasil, 2021), propõe mudanças estruturais ao defender uma formação baseada no desenvolvimento de competências e na articulação entre teoria e prática. A flexibilização curricular, o uso de metodologias ativas e a valorização do contexto regional são elementos centrais dessa abordagem. Tais mudanças visam construir uma trajetória acadêmica mais coerente com os desafios contemporâneos, promovendo não apenas o conhecimento técnico, mas também o fortalecimento emocional e a autonomia do estudante ao longo da graduação.

Questão 28 - Ajuda para lidar com os desafios

Analisando as respostas da questão 29 onde mostram que o apoio familiar e de amigos é o recurso mais citado pelos estudantes, ressaltando a importância das redes sociais no fortalecimento emocional diante dos desafios universitários. Em seguida, organização e gestão da rotina também são destacadas, evidenciando o reconhecimento da necessidade de planejar e priorizar tarefas para evitar sobrecarga.

A terapia e o acompanhamento psicológico aparecem como recurso relevante, refletindo maior consciência sobre a importância do cuidado com a saúde mental no contexto acadêmico.

Atividades físicas são mencionadas por uma boa parte dos respondentes, associadas à melhora do bem-estar e ao suporte para o equilíbrio emocional e desempenho. A força pessoal, perseverança e fé se destaca, indicando que parte dos estudantes recorre a recursos internos e espirituais para enfrentar dificuldades.

O papel dos professores e da universidade foi citado por uma minoria, destacando que um ambiente acolhedor contribui para o sentimento de pertencimento e suporte às demandas acadêmicas. Outras estratégias, como meditação, hobbies e lazer, também aparecem, indicando que momentos de desconexão são valorizados para manutenção da saúde mental. O objetivo de formar-se e buscar um futuro melhor foi mencionado, sugerindo que o projeto de vida, embora presente, não é o foco imediato para muitos no enfrentamento diário. Além disso, uma parte dos estudantes relatam ainda não ter encontrado formas eficazes para lidar com os desafios, evidenciando a necessidade de políticas institucionais mais robustas para suporte acadêmico e psicossocial.

A análise da resposta número 26 do questionário, revela que a estudante enfrenta desafios significativos na vida universitária, especialmente relacionados à distância até a universidade, à pressão por cumprir prazos e ao nível de exigência de alguns professores. Apesar dessas dificuldades, nota-se um esforço ativo de adaptação. A aluna tem buscado otimizar o tempo disponível, inclusive aproveitando momentos dentro do transporte para atualizar atividades acadêmicas, demonstrando um alto grau de resiliência e organização.

Além disso, a participante também destacou o uso de estratégias práticas, como o gerenciamento de tempo, para evitar o acúmulo de tarefas, o que reflete uma postura proativa diante das exigências do curso. Essa resposta evidencia a importância de desenvolver habilidades de autorregulação emocional e organização pessoal para enfrentar os desafios cotidianos do ambiente acadêmico.

Em conjunto com outras respostas do formulário, percebe-se que, embora haja impactos emocionais, como estresse e ansiedade a estudante tem recorrido a diferentes formas de suporte (como amigos, familiares e hobbies), o que contribui positivamente para o processo de adaptação. Essa vivência reforça a relevância de políticas de apoio acadêmico e psicológico que considerem as múltiplas dimensões da vida do estudante universitário.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O estudo atingiu seus objetivos por meio de análise bibliográfica e questionário aplicado com acadêmicos da UEFS, revelando os principais desafios na adaptação universitária.

Observou-se que, apesar de muitos considerarem sua adaptação satisfatória, ainda há dificuldades relacionadas ao equilíbrio emocional, organização do tempo e múltiplas demandas. A pesquisa evidenciou que esse processo de adaptação envolve não só esforços individuais, mas também fatores institucionais, sociais e impactos no ensino superior, como a pandemia, a pressão por desempenho e alterações recentes dos parâmetros para desenvolvimento dos cursos de Administração com base na DCN atual.

A literatura aponta que, quando não reconhecidos ou adequadamente acolhidos, os sinais de sofrimento psíquico tendem a evoluir para transtornos mentais, impactando não apenas a trajetória universitária, mas também os vínculos sociais e profissionais dos estudantes. Assim, a adaptação desses acadêmicos é um processo dinâmico, influenciado por fatores individuais, institucionais e contextuais. Reforça-se a necessidade de que a universidade amplie sua atuação no campo do acolhimento psicológico, da promoção de ambientes saudáveis e da construção de políticas institucionais que contemplem a diversidade de experiências dos seus estudantes.

A trajetória universitária envolve não apenas formação acadêmica, mas também desafios emocionais, onde estudantes dessa fase representam um grupo estratégico para o futuro do país. As experiências desse estudo, demonstram a necessidade de ações voltadas à saúde mental na universidade, considerando que o ingresso e permanência no ensino superior envolvem uma transição complexa.

A crise provocada pela pandemia de COVID-19 intensificou esse cenário, elevando os níveis de insegurança e desmotivação entre os discentes. A retomada das aulas presenciais evidenciou a urgência de estratégias de acolhimento emocional. Um exemplo disso foi a iniciativa da UEFS, que promoveu uma Aula Magna dedicada à discussão da saúde mental, sinalizando a importância do suporte institucional nesse momento de reconstrução de vínculos e rotinas.

A expressiva presença de estudantes que precisam conciliar a rotina acadêmica com atividades laborais, presentes no questionário aplicado, mostra que essa realidade demanda não apenas reconhecimento, mas também articulação com as políticas institucionais já existentes, como o Programa de Assistência Estudantil (PAE), que visa oferecer suporte financeiro e psicossocial a esse público. Integrar esses dados à reflexão sobre as condições da permanência estudantil contribui para uma compreensão abrangente dos desafios enfrentados no percurso universitário, reforçando a importância de ações que promovam equidade no ambiente acadêmico.

A experiência da parentalidade no contexto acadêmico impacta diretamente o tempo disponível para os estudos e impõe demandas específicas aos estudantes com filhos, tornando-

se um fator importante para a compreensão dos desafios de adaptação à vida universitária. Nesse sentido, é fundamental que as instituições de ensino superior desenvolvam ações que considerem essa realidade como um marcador social relevante. Nesse contexto, as políticas de assistência estudantil devem ser ampliadas, contemplando auxílios direcionados a esse público, como o auxílio-creche e o auxílio maternidade ou paternidade estudantil. Essas medidas, contribuem para mitigar as desigualdades de permanência enfrentadas por estudantes com filhos, especialmente aqueles em situação de vulnerabilidade socioeconômica.

Por outro lado, a análise apontou que, frente aos obstáculos, muitos estudantes desenvolveram estratégias para manter sua saúde emocional. Entre essas ações, destacam-se a busca por redes de apoio entre colegas, o uso consciente das mídias digitais, a adoção de rotinas pessoais, o reforço de vínculos familiares e, em alguns casos, o acesso a apoio psicológico. Essas práticas demonstram que, mesmo em contextos adversos, é possível construir caminhos de autocuidado que favorecem o desenvolvimento acadêmico.

A universidade, deve promover não apenas o conhecimento técnico, mas também condições favoráveis ao bem-estar emocional e à construção de um ambiente inclusivo e acolhedor. Compreender o processo formativo de forma ampliada implica reconhecer a importância de habilidades como empatia, comunicação, liderança e responsabilidade social na preparação de profissionais capazes de lidar com desafios reais.

Mais do que formar indivíduos capacitados tecnicamente, a missão da universidade deve ser a de formar cidadãos conscientes, que saibam aplicar o conhecimento de maneira ética e comprometida com o bem comum. Para isso, o fortalecimento do vínculo institucional, o respeito à diversidade e o incentivo à participação ativa dos estudantes são fundamentais para reduzir a evasão e favorecer o desenvolvimento integral dos futuros administradores.

Outro ponto que merece destaque é que mesmo dinâmicas consideradas positivas, como o trabalho em grupo, podem gerar estresse quando não há mediação ou as habilidades socioemocionais dos estudantes ainda são frágeis. Para que esse tipo de atividade cumpra seu papel integrador, é preciso que exista um ambiente de respeito, confiança e suporte para lidar com conflitos. Sem essas condições, as atividades de grupo deixam de ser promotoras de aprendizado, tornando-se mais uma fonte de tensão.

A literatura revisitada ao longo deste estudo reforça que apesar da boa avaliação dos serviços de apoio por quem os utilizou, a baixa procura revela obstáculos que ainda cercam o acesso a esse tipo de cuidado, fatores que podem estar relacionado ao desconhecimento e a resistência de procura de ajuda por parte dos discentes. Isso indica a necessidade de campanhas que reduzam estigmas e ampliem a visibilidade dessas iniciativas dentro das instituições.

A vida social no ambiente universitário também se destaca como elemento decisivo na adaptação dos discentes. Embora muitos relatem algum nível de suporte, uma parcela expressiva enfrenta dificuldades em construir vínculos, o que contribui para sentimentos de isolamento, ansiedade e estresse, prejudicando o rendimento acadêmico e o bem-estar geral.

Dessa forma, embora a UEFS ofereça ações importantes como bolsas de iniciação científica, restaurante universitário e transporte para atividades externas, ainda é necessário fortalecer iniciativas que estimulem a convivência e o desenvolvimento socioemocional. As exigências curriculares, aliadas a desafios como deslocamento e sobrecarga, reforçam a necessidade de políticas que promovam equidade no acesso à formação.

Apesar dos esforços para estabelecer contato claro e ético, com garantias de sigilo e uso exclusivo das informações para fins acadêmicos, o índice de resposta foi inferior ao esperado. Tal limitação impactou diretamente a profundidade das análises qualitativas, restringindo o alcance interpretativo sobre experiências individuais. Ainda que os dados coletados tenham revelado tendências importantes, é necessário reconhecer que a baixa adesão dos discentes impôs um recorte amostral que, embora válido, não abrangeu toda a diversidade presente no universo pesquisado.

Com base nos resultados, sugere-se que as instituições ampliem ações de apoio acadêmico e emocional, promovendo oficinas sobre organização do tempo e competências socioemocionais. Também é necessário qualificar os docentes para metodologias mais inclusivas e integradas às necessidades estudantis. A pesquisa demonstrou a necessidade de qualificar os docentes com base nas DCN's, visando a implementação de metodologias ativas e adaptadas às necessidades dos estudantes, proporcionando um ambiente acadêmico saudável e desafiador.

Assim, esta pesquisa não só reforça a complexidade da adaptação universitária, mas também aponta caminhos concretos para que as universidades possam atuar de maneira efetiva, promovendo um ambiente educativo propício ao desenvolvimento integral dos acadêmicos.

REFERÊNCIAS

ARIÑO, Daniela Ornellas; BARDAGI, MarúciaPatta. Relação entre fatores acadêmicos e a saúde mental de estudantes universitários. **Revista psicologia em pesquisa**, v. 12, n. 3, 2018.

BARDIN, Laurence. **Análise de conteúdo**. São Paulo: Edições 70, 2011. Disponível em: <https://ia802902.us.archive.org/8/items/bardin-laurence-analise-de-conteudo/bardin-laurence-analise-de-conteudo.pdf>, Acesso: 02 jun.2025

BOACIK, Daniela; OLIVEIRA, Marlize Rubin; PELOSO, Franciele Clara. Interculturalidade: experiências e desafios da/na Universidade. **Práxis Educativa**, v. 17, 2022.

BORGES, Eleonora; GOMES, Ricardo Marins; SAGAZ, Valéria Rossi. Saúde mental do estudante universitário: principais transtornos. **Trabalhos de Conclusão de Curso-Faculdade Sant'Ana**, 2021.

BARROS, Rebeca Neri de; PEIXOTO, Adriano de Lemos Alves. Integration to higher education and mental health: a study in a brazilian public federal university. **Avaliação: Revista da Avaliação da Educação Superior (Campinas)**, v. 27, n. 3, p. 609-631, 2022.

BEZERRA, Cintia; MOURA, Kilvia Pereira; DUTRA, Elza. Plantão psicológico on-line a estudantes universitários durante a pandemia da COVID-19. **Revista Nufen: Phenomenology and Interdisciplinarity**, v. 13, n. 2, 2021.

BRASIL. Ministério da Educação. Conselho Nacional de Educação. **Resolução CNE/CES nº 4, de 13 de julho de 2005**. Institui as Diretrizes Curriculares Nacionais do Curso de Graduação em Administração, bacharelado, e dá outras providências.

BRASIL, **Parecer CNE/CES nº 438/2020**, aprovado em 10 de julho de 2020 - Diretrizes Curriculares Nacionais do Curso de Graduação em Administração.

BRASIL, **Resolução CNE/CES nº 5, de 14 de outubro de 2021** - Institui as Diretrizes Curriculares Nacionais do Curso de Graduação em Administração.

CFA, Conselho Federal de Administração. **Diretrizes Curriculares Nacionais do Curso de Graduação em Administração: comentada** / Conselho Federal de Administração. – Brasília: Conselho Federal de Administração, 2022. 72 p.: il. Disponível em: <chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglelefindmkaj/https://cfa.org.br/wp-content/uploads/2022/06/Guia-DCNs-E01-V3-Web.pdf>. Aceso em: 04 mai.2025.

CUPANI, Gabriela. **Saúde mental dos brasileiros pós-pandemia é uma das piores do mundo**. Publicado em 16/05/24; Atualizado: 16/05/24. CNN, Brasil. 2024. Disponível em: <https://www.cnnbrasil.com.br/saude/saude-mental-dos-brasileiros-pos-pandemia-e-uma-das-piores-do-mundo/>. Acesso em: 13 jun.2025.

DA SILVA FILHO, José Damião et al. O impacto da pandemia da Covid-19 na saúde mental de estudantes universitários. **Arquivos de Ciências da Saúde da UNIPAR**, v. 27, n. 2, p. 574-592, 2023.

DE ARAÚJO, Beatriz Evangelista; DE ANDRADE, Lorena Schalken. A saúde mental dos estudantes universitários em tempos de pandemia. **Revista NUFEN: Phenomenology and Interdisciplinarity**, v. 15, n. 1, 2023.

DE PAULO, Marina Costa Cândido; COSTA, Danilo de Melo; ANDRADE, Rodrigo Mascarenhas Morato de. Desafios da gestão universitária contemporânea: presenteísmo e seus impactos no desenvolvimento discente. **Revista Gestão Universitária na América Latina-GUAL**, v. 11, n. 4, p. 1-19, 2018.

FOLHA DO ESTADO DA BAHIA, **Novo restaurante da UEFS será concluído no segundo semestre de 2025**. Publicado: 11/03/2025. Disponível em: <https://www.jornalfolhadoestado.com/geral/novo-restaurante-da-uefs-sera-concluido-no-segundo-semester-de-2025>. Acesso em: 01jun.2025.

GIL, Antônio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 5. ed. São Paulo: Atlas, 2008.

KOIAMA, Jéssica Rumi. **O impacto da ansiedade em alunos das universidades e suas consequências**. 2021. Tese de Doutorado. Universidade de São Paulo.

LEITE, Vanessa Ferraz et al. Indicadores de sofrimento emocional e atenção plena em estudantes universitários: estudo transversal. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 77, p. e20230499, 2024.

LIMA, Telma Cristiane Sasso de; MIOTO, Regina Célia Tamasso. Procedimentos metodológicos na construção do conhecimento científico: a pesquisa bibliográfica. **Revista katálysis**, v. 10, p. 37-45, 2007.

MANICA, Guilherme Bulcão. **O impacto da pandemia de COVID-19 na saúde mental de estudantes universitários: o efeito mediador do capital psicológico**. 2022. Dissertação de Mestrado.

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

MENEGALDI-SILVA, Catherine et al. Saúde mental e recursos de enfrentamento em estudantes universitários brasileiros em tempos de pandemia. **Avaliação: Revista da Avaliação da Educação Superior (Campinas)**, v. 27, n. 3, p. 632-650, 2022.

MINAYO, Maria Cecília de Souza. **O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde**. 14. ed. São Paulo: Hucitec, 2010.

OMS, ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Relatório sobre a saúde no mundo: saúde mental - nova concepção, nova esperança**. Genebra: OMS, 2001.

PADOVANI, Ricardo da Costa et al. Vulnerabilidade e bem-estar psicológicos do estudante universitário. **Revista brasileira de terapias cognitivas**, v. 10, n. 1, p. 02-10, 2014.

PALMA, Tarciso de Figueiredo; RIBEIRO, Sara Maria Alves; SANTOS, Vitória Maria Teixeira. A autoimagem, os transtornos mentais comuns e a depressão em estudantes de graduação. **Revista de Saúde Coletiva da UEFS**, v. 10, n. 1, p. 108-115, 2020.

PEREIRA, Thiago Ingrassia; REIS, Kelly Cristina dos. Estudo da evasão universitária em contextos emergentes: desafios à permanência estudantil. **Revista Da Faculdade de Educação**, v. 33, n. 1, p. 209-225, 2020.

PEREIRA, Noemi Ferreira Felisberto; VITORINI, Rosilene Alves da Silva. Curricularização da extensão: desafio da educação superior. **Interfaces-Revista de Extensão da UFMG**, v. 7, n. 1, 2019.

PINOTTI, Fernanda. Dois em cada três universitários sofrem com ansiedade no Brasil, diz pesquisa. **CNN**. São Paulo, 30/11/2023. Disponível em: <https://www.cnnbrasil.com.br/saude/dois-em-cada-tres-universitarios-sofrem-com-ansiedade-no-brasil-diz-pesquisa/>. Acesso em: 12 set.2024.

PINTO, Francisco Roberto et al. Resiliência em discentes de administração, por idade, religiosidade e gênero. **Revista da faculdade de administração e economia. Ceará**, v. 5, n. 2, p. 141-162, 2014.

RAMIRES, Elaine da Rocha. **Percepção sobre qualidade de vida: um estudo com acadêmicos dos cursos de Administração e Biologia e Química do Instituto de Natureza e Cultura-INC/Universidade Federal do Amazonas-UFAM**. 2024.

RAMOS, Fabiana Pinheiros et al. Oficina de controle de ansiedade e enfrentamento do estresse com universitários. **Revista Psi UNISC**, v. 3, n. 1, p. 121-140, 2019.

ROCHA, Saulo José dos Santos. **A contribuição do egresso do Curso de Administração da Universidade Estadual de Feira de Santana (UEFS) ao desenvolvimento do município de Feira De Santana**. UNIFACS, Salvador, 2014.

ROCHA, Monique Soares et al. Ansiedade, depressão e estresse em estudantes universitários durante a pandemia do COVID-19. **Brazilian Journal of Development**, v. 7, n. 8, p. 80959-80970, 2021.

RODRIGUES, Ana Alice Brandão. **A inclusão no ensino superior: atenção psicossocial aos discentes com necessidades educacionais da Universidade Estadual de Feira de Santana**. 2019.

RUFATO, Fabrício Duim; ROSSETTO, Elisabeth; WILKON, Nickson Willian Vedigal. O adoecimento psíquico em jovens universitários. **Revista Tempos e Espaços em Educação**, v. 15, n. 34, 2022.

SAHÃO, Fernanda Torres; KIENEN, Nádia. Adaptação e saúde mental do estudante universitário: revisão sistemática da literatura. **Psicologia Escolar e Educacional**, v. 25, p. e224238, 2021.

SANTOS, Rosianny Nascimento dos. **Habilidades sociais e ansiedade em universitários na pandemia de Covid-19**. Universidade Federal do Amazonas. Manaus. 2021.

SEVERO, José Leonardo Rolim de Lima et al. “Ser estudante” no ensino superior: aspectos valorativos da experiência na perspectiva discente. **Linhas Críticas**, v. 26, 2020.

SILVA, Willianne Geovana Vicente da. **Responsabilidade social da universidade pública na saúde mental: relato de experiência de uma discente perante desafios vivenciados**. 2023. Trabalho de Conclusão de Curso.

SILVA, Luciana Rios da. Trajetória de estudantes da graduação em medicina da UEFS: Percursos para permanência e conclusão do curso, frente às expectativas familiares. **Universidade Católica do Salvador**, 2020.

TOMÁS, Rita Antunes et al. **Adaptação pessoal e emocional em contexto universitário: O contributo da personalidade, suporte social e inteligência emocional**. 2014.

UEFS, **Aula Magna do semestre 2022.2 da UEFS discutiu saúde mental no ambiente acadêmico**. Notícias 23/08/2022. Disponível em: <https://www.uefs.br/2022/08/4637/Aula-Magna-do-semester-20222-da-Uefs-discutiu-saude-mental-no-ambiente-academico.html>. Acesso em: 22 set.2024.

UEFS, **Portal da Universidade Estadual de Feira de Santana**. Disponível em: <https://www.uefs.br/portal.php>. Acesso em: 23 mar.2025

UNICESUMAR, **Índice de ansiedade entre universitários é preocupante**. 10 de maio de 2019. Disponível em: <https://www.unicesumar.edu.br/nai/indice-de-ansiedade-entre-universitarios-e-preocupante/>. Acesso em: 18 set.2024.

WELLICHAN, Danielle Da Silva Pinheiro; LINO, Carla Cristine Tescaro Santos. **A biblioteca universitária como espaço de ensino e aprendizagem no ensino superior: relato de experiência da Semana do Livro e da Biblioteca em instituição particular de ensino superior**. 2018.

YIN, Robert K. **Estudo de caso: planejamento e métodos**. 5. ed. Porto Alegre: Bookman, 2015.

APÊNDICE

16/07/2025, 18:32

PESQUISA PARA TCC

PESQUISA PARA TCC

Olá querido(a) colega, espero que esteja bem!

Sou Mariele Oliveira graduanda do curso de Administração da Universidade Estadual de Feira Santana (UEFS) e conto com a sua colaboração para uma pesquisa sobre: Gestão do bem-estar (pessoal e emocional) acadêmico: um estudo de caso da adaptação de estudantes de administração ao ambiente universitário.

Objetivo: Investigar os fatores que influenciam a adaptação pessoal e emocional dos estudantes universitários.

Instruções: As respostas são confidenciais e serão utilizadas apenas para fins acadêmicos. Marque a alternativa que melhor representa sua opinião ou situação atual. Desde já, agradeço por sua participação!

** Indica uma pergunta obrigatória*

1. **DADOS SOCIODEMOGRÁFICOS ***

Idade:

2. **Gênero: ***

Marcar apenas uma oval.

- Masculino
- Feminino
- Prefiro não dizer

3. **Estado civil, ***

Marcar apenas uma oval.

- Solteiro(a)
- Casado(a)
- União estável

16/07/2025, 18:32

PESQUISA PARA TCC

4. Moradia *

Marcar apenas uma oval.

- Com os pais
- Sozinho(a)
- Com colegas (república/apartamento)
- Outro

5. Renda pessoal/familiar *

Marcar apenas uma oval.

- Até R\$ 1.518,00
- R\$ 1.518,00 a R\$ 2.000,00
- R\$ 2.001,00 a R\$ 5.000,00
- Acima de R\$ 5.000,00

6. Quantos filhos você tem? *

Marcar apenas uma oval.

- 01
- 02
- 03 ou mais
- Não tenho filho(a)

7. Em que semestre você se encontra atualmente? *

8. Cidade/ Bairro onde Reside *

16/07/2025, 18:32

PESQUISA PARA TCC

9. Você trabalha atualmente? *

Marcar apenas uma oval.

- Sim, em periodo integral
- Sim, em periodo parcial
- Não trabalho

10. Meio de transporte deslocamento até a UEFS *

Marcar apenas uma oval.

- Transporte próprio
- Transporte público
- Carona
- Transporte por aplicativo
- Não utilizo transporte

ADAPTAÇÃO ACADÊMICA

As próximas perguntas têm como objetivo investigar aspectos da sua adaptação à vida acadêmica ao longo do curso de graduação. Essa etapa é fundamental para compreender como os estudantes lidam com os desafios acadêmicos, sociais e emocionais, especialmente no que diz respeito ao gerenciamento do tempo, integração ao ambiente universitário e estratégias de aprendizagem. As informações coletadas contribuirão para a construção do Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) e poderão subsidiar ações de apoio aos alunos.

16/07/2025, 18:32

PESQUISA PARA TCC

11. Como você avalia sua adaptação ao ambiente universitário? *

Marcar apenas uma oval.

- Minha adaptação ao ambiente universitário tem sido ótima. Consegui me organizar bem com os horários, conheci colegas e professores muito receptivos, e estou confortável com a metodologia de ensino
- Minha adaptação está sendo gradual. Ainda estou me acostumando com a carga de estudos e a rotina, mas acredito que estou progredindo aos poucos.
- Tenho enfrentado desafios na minha adaptação. A carga horária é alta e estou encontrando dificuldade para me organizar.
- Sinto que, com o tempo, estou me ajustando. No início foi difícil, mas agora entendo melhor como lidar com as demandas do curso
- Minha adaptação depende de fatores como apoio acadêmico e infraestrutura. Tive dificuldade no começo, mas o suporte da universidade tem ajudado bastante.

12. Qual fator foi mais desafiador para sua adaptação na universidade? *

Marque todas que se aplicam.

- Carga horaria
- Exigências acadêmicas
- Relacionamento interpessoal - colegas
- Relacionamento interpessoal - Professores
- Distância de casa
- Mudança na rotina
- Questões emocionais como ansiedade e estresse

13. Você consegue acompanhar as aulas e as tarefas do curso? *

Marcar apenas uma oval.

- Sim, com muita dificuldade
- Sim, porém com pouca dificuldade
- Não tenho dificuldade

16/07/2025, 18:32

PESQUISA PARA TCC

14. Você sente que o curso tem impactado sua saúde emocional? *

Marcar apenas uma oval.

- Sim, positivamente: "O curso tem impactado minha saúde emocional de forma positiva. Sinto que estou mais confiante, motivado(a) e desenvolvendo habilidades que fortalecem minha autoestima."
- Sim, negativamente: "O curso tem causado impactos negativos à minha saúde emocional, como aumento de estresse e ansiedade devido às exigências acadêmicas, paralelo a carga de trabalho."
- Impacto misto: "O curso tem gerado efeitos mistos na minha saúde emocional. Embora eu me sinta realizado(a) pelo aprendizado, o ritmo intenso e as cobranças acadêmicas e profissionais têm gerado momentos de ansiedade."
- Não percebo impacto: "Até agora, não percebi impacto relevante do curso na minha saúde emocional."
- Impacto relacionado ao ambiente: "A forma como o curso é organizado e o ambiente acadêmico têm contribuído para um impacto emocional, às vezes positivo, e em outros momentos, desafiador."

15. Como você se organiza para estudar? *

Marcar apenas uma oval.

- Tenho rotina e consigo me organizar bem
- Tento me organizar, mas às vezes me perco
- Tenho dificuldade em manter uma rotina
- Não consigo me organizar

Emoções e Bem-Estar

Nas próximas questões, abordaremos aspectos relacionados às suas emoções e ao seu bem-estar durante o curso. Entender como você tem gerenciado o estresse, a motivação e o equilíbrio emocional é fundamental para analisar a qualidade da experiência acadêmica e identificar possíveis necessidades de suporte psicológico ou emocional. Suas respostas contribuirão para um estudo aprofundado sobre o impacto da vida acadêmica no bem-estar dos estudantes.

16/07/2025, 18:32

PESQUISA PARA TCC

16. Você sente ansiedade ou estresse por causa da faculdade? *

Marcar apenas uma oval.

- Quase sempre
- Às vezes
- Raramente
- Nunca

17. Quais atividades mais afetam a sua saúde mental? (geram ansiedade, estresse, etc) *

Marque todas que se aplicam.

- Seminários
- Provas
- Trabalho individual
- Trabalho em equipe
- Outras atividades

18. Você se sente preparado(a) emocionalmente para os desafios da universidade? *

Marcar apenas uma oval.

- Sim, estou bem preparado(a)
- Mais ou menos
- Não muito
- Não estou preparado(a)

16/07/2025, 18:32

PESQUISA PARA TCC

19. Como você lida com situações de estresse acadêmico ? *

Marque todas que se aplicam.

- Busco apoio emocional com amigos
- Busco apoio emocional com familiares
- Pratico atividades físicas ou hobbies para aliviar o estresse
- Procuo ajuda profissional (psicólogo, terapeuta)
- Tento resolver sozinho(a), sem apoio externo

20. Você já procurou ajuda emocional ou psicológica (como terapia ou apoio da universidade)? *

Marcar apenas uma oval.

- Sim
- Não

21. Se sim, a ajuda foi útil para você? *

Marcar apenas uma oval.

- Sim, foi muito boa
- Foi razoável
- Não ajudou muito
- Não se aplica

Vida Social na Universidade

Nas próximas perguntas, exploraremos aspectos relacionados à sua vida social no ambiente universitário. Buscamos entender como você tem se integrado com colegas, participando de atividades extracurriculares e construindo redes de apoio durante sua trajetória acadêmica. Essas informações são importantes para analisar o papel das relações sociais no sucesso e bem-estar dos estudantes.

16/07/2025, 18:32

PESQUISA PARA TCC

22. Você sente que tem amigos ou colegas com quem pode contar na faculdade? *

Marcar apenas uma oval.

- Sim, com certeza
- Sim, em parte
- Poucos
- Nenhum

23. É fácil para você fazer novas amizades na faculdade? *

Marcar apenas uma oval.

- Sim, muito fácil
- Um pouco fácil
- Difícil
- Muito difícil

24. Você participa de atividades fora da sala de aula (como grupos, eventos, projetos)? *

Marcar apenas uma oval.

- Sim, com frequência
- Às vezes
- Raramente
- Nunca

Sua Opinião

Nas próximas perguntas, gostaríamos de conhecer melhor a sua opinião pessoal sobre diversos aspectos relacionados à sua experiência acadêmica. Seu ponto de vista é fundamental para compreender as percepções individuais dos estudantes e contribuir para melhorias no ambiente universitário.

16/07/2025, 18:32

PESQUISA PARA TCC

25. Você considera que os demais alunos do curso/turma adotam uma postura: *

Marcar apenas uma oval.

- Postura inadequada: Os alunos demonstram comportamento desinteressado, com baixa participação nas atividades, desrespeito às normas de convivência acadêmica e pouca colaboração com os colegas e professores.
- Postura aceitável, porém inconsistente: Os alunos mantêm uma postura geralmente respeitosa, mas demonstram participação irregular, envolvimento limitado nas atividades e contribuições pontuais ao ambiente acadêmico.
- Postura adequada e construtiva: Os alunos demonstram interesse constante, participação ativa nas atividades, respeito mútuo, ética acadêmica e contribuem significativamente para um ambiente de aprendizado colaborativo.

26. De forma geral, como você avalia sua adaptação à universidade? *

Marcar apenas uma oval.

- Muito boa
- Boa
- Regular
- Ruim
- Muito ruim

16/07/2025, 18:32

PESQUISA PARA TCC

27. Você considera que sabe equilibrar vida pessoal x profissional/acadêmica? *

Marcar apenas uma oval.

Sim, consigo manter um bom equilíbrio. Consigo organizar meu tempo de forma eficaz, conciliando compromissos acadêmicos/profissionais com momentos de lazer, descanso e vida pessoal. Sinto-me produtivo(a) sem comprometer meu bem-estar.

Em parte, mas enfrento dificuldades ocasionais. Na maior parte do tempo consigo conciliar as demandas, mas em períodos de maior exigência (como provas ou prazos), tenho dificuldade em manter o equilíbrio e acabo negligenciando alguma das áreas.

Não, tenho dificuldades em equilibrar essas áreas. Costumo priorizar excessivamente as atividades acadêmicas/profissionais ou, ao contrário, tenho dificuldade em manter a disciplina necessária nos estudos/trabalho. Isso impacta meu bem-estar ou meu desempenho.

28. Quais são os principais desafios que você enfrenta na universidade? *

29. O que tem te ajudado a lidar com esses desafios? *

Este conteúdo não foi criado nem aprovado pelo Google.

Google Formulários