



**UNIVERSIDADE FEDERAL DO TOCANTINS**  
**CAMPUS DE ARAGUAÍNA**  
**CURSO DE GRADUAÇÃO EM LETRAS**

**RENATA LUCIANO RODRIGUES**

**VULNERABILIDADE EMOCIONAL AUTORREFERIDA EM ESTUDANTES DO  
CURSO DE LETRAS DA UNIVERSIDADE FEDERAL DO TOCANTINS**

**ARAGUAÍNA – TO**  
**2021**

RENATA LUCIANO RODRIGUES

VULNERABILIDADE EMOCIONAL AUTORREFERIDA EM ESTUDANTES DO  
CURSO DE LETRAS DA UNIVERSIDADE FEDERAL DO TOCANTINS

Artigo apresentada à Universidade Federal do Tocantins  
(UFT) – Campus Universitário de Araguaína – TO para  
obtenção do título de graduada em Letras.

Orientadora: Prof<sup>ª</sup>. Dra. Thelma Pontes Borges.

ARAGUAÍNA – TO

2021

**Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)**  
**Sistema de Bibliotecas da Universidade Federal do Tocantins**

---

- R696v Rodrigues, Renata Luciano.  
Vulnerabilidade Emocional Autorreferida em Estudantes do Curso de Letras da Universidade Federal do Tocantins. / Renata Luciano Rodrigues. – Araguaína, TO, 2021.  
25 f.
- Artigo de Graduação - Universidade Federal do Tocantins – Câmpus Universitário de Araguaína - Curso de Letras - Português, 2021.  
Orientadora : Thelma Pontes Borges
1. Vulnerabilidade Emocional. 2. Universidade. 3. Estudantes. 4. Análise Psicológica. I. Título

**CDD 469**

---

TODOS OS DIREITOS RESERVADOS – A reprodução total ou parcial, de qualquer forma ou por qualquer meio deste documento é autorizado desde que citada a fonte. A violação dos direitos do autor (Lei nº 9.610/98) é crime estabelecido pelo artigo 184 do Código Penal.

**Elaborado pelo sistema de geração automática de ficha catalográfica da UFT com os dados fornecidos pelo(a) autor(a).**

RENATA LUCIANO RODRIGUES

VULNERABILIDADE EMOCIONAL AUTORREFERIDA EM ESTUDANTES DO  
CURSO DE LETRAS DA UNIVERSIDADE FEDERAL DO TOCANTINS

Artigo avaliado e apresentado à Universidade Federal do Tocantins (UFT) - Campus Universitário de Araguaína – TO, Curso de Letras - Língua Portuguesa e Literaturas para a obtenção do título de graduada em Letras, e aprovada em sua forma final pela orientadora e pela Banca Examinadora.

Data de aprovação: 12/04/2021

Banca Examinadora

---

Prof<sup>a</sup>. Dra. (Thelma Pontes Borges), orientadora, UFT

---

Prof<sup>a</sup>. Dra. (Luiza Helena Oliveira da Silva), examinadora, UFT

---

Prof<sup>a</sup>. (Danielle Mastelari Levorato), examinadora, UFT

ARAGUAÍNA – TO

2021

## RESUMO

Este trabalho apresenta informações da vulnerabilidade emocional dos alunos do curso de letras da Universidade Federal do Tocantins, focando no desenvolvimento emocional dos discentes, esse artigo trata-se de desenvolver uma pesquisa para que possa trazer informações direta dos acadêmicos, enfatiza a ideia de aluno pensador e organizador de seus próprios conhecimentos psicológicos para que no entanto de forma geral possa conhecer o nível de vulnerabilidade emocional como comportamento e sentimentos vividos de cada indivíduo que se encontra na universidade. Nos dias atuais há uma grande deficiência em relação à compreensão comportamental, por isso esse artigo busca a importância de se trabalhar desenvolvimento emocional em sala de aula.

**Palavras-chave:** Vulnerabilidade Emocional. Universidade. Estudantes. Análise Psicológica.

## **ABSTRACT**

This paper presents information on the emotional vulnerability of the students of the course of letters of the Federal University of Tocantins, focusing on the emotional development of the students, this article is about developing a research so that it can bring direct information from the students, emphasizes the idea of student thinker and organizer of their own psychological knowledge so that, however, in general, you can know the level of emotional vulnerability as behavior and feelings experienced by each individual who is in the university. Currently there is a great deficiency in relation to behavioral understanding, so this article seeks the importance of working emotional development in the classroom.

**Key-words:** Emotional Vulnerability. University. Students. Psychological Analysis.

## LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico 1 - Dados Gerais: Perfil por gênero .....	17
Gráfico 2 - Dados Gerais: Perfil por faixa etária .....	17
Gráfico 3 – Dados Gerais: Cursos .....	18
Gráfico 4 – Dados Gerais: Estado civil .....	19
Gráfico 5 – Dados Gerais: índice de respostas afirmativas sobre insônia .....	20
Gráfico 6 - Dados Gerais: nível de concordância .....	20
Gráfico 7 – Dados: Índice de respostas afirmativas sobre a ingestão de bebidas alcoólicas por gênero .....	21
Gráfico 8 – Dados: Isolamento social .....	22

## **LISTA DE SIGLAS**

TCC	Trabalho de Conclusão de Curso
UFT	Universidade Federal do Tocantins
OMS	Organização Mundial de Saúde
CEU	Casa do Estudante Universitário



## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO .....</b>	<b>10</b>
<b>2 ASPECTOS DA VULNERABILIDADE PSICOLÓGICA .....</b>	<b>11</b>
<b>3 ADOECIMENTO EMOCIONAL EM UNIVERSITÁRIOS .....</b>	<b>14</b>
<b>4 METODOLOGIA E APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS .....</b>	<b>16</b>
<b>CONSIDERAÇÕES FINAIS .....</b>	<b>23</b>
<b>REFERÊNCIAS .....</b>	<b>25</b>

## 1 INTRODUÇÃO

A saúde mental é importante em todos os âmbitos sociais, é por isso que o número de profissionais na área vem crescendo cada vez mais. É destacado principalmente quando refere-se ao contexto educacional, pois é onde pode perceber de perto toda a abordagem de sofrimento emocional.

A importância da educação emocional vem sendo cada vez mais comentada na sociedade e no geral, podendo conter vantagens tanto pessoal como social. Sabe-se que a vulnerabilidade emocional autorreferida em estudantes refere-se às dificuldades internas vivenciadas ao longo da vida e percebidas por ele. Essas dificuldades, na maioria das vezes, acontecem por contextos familiares, sociais, de trabalho ou até mesmo desenvolvimento pessoal trazendo alguns transtornos como pressa, ansiedade, solidão, tédio e depressão. São situações que podem ser identificadas no meio social e principalmente nas instituições de ensino.

Para Hohmann e Weikart (2007), os pais precisam ser a base das relações desde criança ofertando suporte e apoio nos momentos difíceis. É possível afirmar que as mudanças socioafetivas ocorrem desde o primeiro contato familiar possibilitando de forma direta e indireta a influência da família. É compreensível dizer que emoções são criadas e estabelecidas conforme o meio de socialização e os aspectos culturais, pois tudo depende do meio social do indivíduo. No desenvolvimento da adolescência é imprescindível dizer que cada indivíduo pode passar por diversas situações na vida, conjunturas pessoais nem sempre esperadas, mas comuns neste momento da vida, como por exemplo, a gravidez na adolescência, consumo de drogas lícitas e ilícitas, transtornos de identidade.

Esses fatores favorecem e interferem de forma significativa na saúde mental. Na concepção de Faria (2011) que delimita na sua obra o objetivo de mostrar que atualmente a educação e a socialização estão ligadas pela escola e pela família, introduz esses ambientes com relevâncias semelhantes na constituição da saúde do sujeito. No entanto, as intuições de ensino nem sempre conseguem ter tal consciência e nem estão totalmente contextualizadas na comunidade em que se localiza.

O espaço escolar é justamente aquele em que se é mais perceptível às dificuldades emocionais vivenciadas pelos adolescentes, cabendo a ela compreender a situação e constituir possibilidades de intervenção e acolhimento. O ensino superior se configura como de alto fator estressor para os discentes, pois além da angústia esperada para esta fase de desenvolvimento, aumenta a pressão social por definições de vida e emprego.

O presente trabalho de conclusão de curso (TCC) apresentado ao curso de licenciatura em Letras- português tem como objetivo realizar estudos sobre vulnerabilidade emocional autorreferida em estudantes do curso de Letras da Universidade Federal do Tocantins. Tal trabalho foi realizado a partir de um questionário online aplicado aos discentes do curso.

É possível entender que há um agravamento dos transtornos emocionais na contemporaneidade, e, querendo ou não a universidade tem um papel fundamental de oferecer ajuda, pois, na maioria dos casos a visibilidade do problema ocorre dentro do ambiente escolar.

Dessa forma o artigo será dividido em três partes, a primeira referente ao debate acerca da vulnerabilidade psicológica, a segunda com uma revisão sobre adoecimento em universitários e a terceira com os resultados da pesquisa. Além da introdução e considerações finais.

## **2 ASPECTOS DA VULNERABILIDADE PSICOLÓGICA**

Falar sobre sofrimento emocional não é algo novo, pois sempre existiu o interesse sobre o tema, mas na atualidade ocorre a sensação de que há um aumento manifesto dos problemas no âmbito escolar. A definição do conceito sofrimento emocional vem sendo cada vez mais reconhecido dentro do estudo da psicologia, é por isso que, inúmeras pessoas já ouviram falar sobre o tema.

É possível acreditar que o sofrimento psíquico está inserido a algo mais abrangente e, e que, não necessariamente, deixa marcas físicas. Na concepção da autora Alzina (2000), que estuda estados emocionais da criança desde pequena, afirma que ela já tem a capacidade de exprimir emoções. Esse desenvolvimento de emoções é inter-relacionado internamente no ser humano, como perdas, injustiças, privação material, pressões sociais, exclusões, entre outros que está incluído.

A dor pode ser manifestada em várias formas, podendo aparecer em choros, falas, desenhos, reclusão, dificuldades escolares ou diversas outras formas de expressões, como exemplo a automutilação. Werlang e Mendes (2019) definem o sofrimento emocional como um problema que se apresenta de forma subjetiva, contudo é possível afirmar que há uma semelhança entre a dor e o sofrimento, ambas apresentam semelhanças, porém são coisas diferentes. A dor pode ser considerada algo fisiológico, o sofrimento psíquico, contudo aspectos emocionais podem gera dores físicas e sintomas reais. Para os autores Hohmann e Weikart (2007), entende-se que criança em idade pré-escolar embora muito nova já tem preponderância sobre seu próprio mundo e os sofrimentos e emoções são capazes de identificar relações

positivas e negativas, fazendo escolha as que lhe são mais prazerosas e tendo o sentimento em conta dos outros.

A vivência emocional entre crianças de seis 11 anos de idade vai ser marcado por emoções associadas diretamente à escola em fases posteriores.

Hoje existem programas de educação socioemocional que ensinam as crianças, desde pequenas, a lidar com os problemas e frustrações da vida, além de auxiliar no trabalho de reconhecimento das próprias emoções. Com o aumento das manifestações psíquicas patológicas na escola, cabe às instituições de escolares ensinarem o alunado lidar com as emoções “A vida emocional é um domínio que, tão seguramente como a matemática ou a leitura, pode ser tratado como maior ou menor perícia” (GOLEMAN, 2003, p. 56), ou seja, se as escolas abordassem de forma concreta o debate sobre as emoções poderia auxiliar as crianças e adolescentes a se desenvolverem de forma mais saudável e equilibrada.

Goleman (2003) afirma que a inteligência emocional é a competência que as pessoas possuem em reconhecer e lidar com as próprias emoções produzindo respostas adequadas ao contexto. Isso significa que controlar os impulsos é odiar o prazer da recompensa, regulando o estado de espírito para impedir que o desânimo reprima ou controle a capacidade de pensar formando ainda mais sentimento de empatia e trazendo esperança. Neste sentido o autor considera que a educação tende evoluir no sentido de promover interação emocional e que educar para as emoções múltiplas da inteligência no ambiente escolar, com interação de estudantes que são distintas entre si, auxilia na promoção de esquemas diversos de lidar com os sentimentos e capacidades. É importante ressaltar que na escola em particular deve apostar na formação de competências emocionalmente sociais.

A chegada da fase adulta e adolescência é basicamente o momento mais desafiador para o ser humano, é onde somos testados a ir além de seus próprios limites, é o momento que percebe que não é forte o quanto acredita, mas também não é fraco ao extremo. Acredita-se que as dificuldades da fase adulta são resultantes das transições da adolescência para esse momento.

É um momento muito importante, pois é na adolescência que nota-se a responsabilidade pessoal e decisões para a vida adulta podendo ser chamada de fases de transições. Nos dias de hoje a adolescência vem perdurando por mais tempo como, por exemplo, as pessoas estudam por mais tempo, os casamentos estão acontecendo um pouco mais tarde com isso a adolescência vem prolongando. Por isso há uma dificuldade em reconhecer o amadurecimento. A fase da adolescência é um período em que o indivíduo se situa entre a infância até a fase adulta é um momento em que luta por se encontrar, começando a desenvolver estratégias para se adaptar ao meio social e descobrir sua própria personalidade, é justamente nesta fase de reconhecer a si

mesmo que podem surgir dificuldades emocionais como; a aceitação, bipolaridade, dificuldades de fazer amizade, organização de tempo e outras circunstâncias que pode levar a depressão, ansiedade, solidão e tédio. Por isso, os indivíduos podem apresentar fenômenos que evoluem de acordo com o tempo, que podem adaptar-se ao ser hoje com os problemas do passado “fenômeno evolutivo, durante o qual evoluem também as problemáticas anteriores e atuais, numa espécie de revolução, acompanhada por vezes pela eclosão de algumas formas psicopatológicas” (MATOS, 2005, p. 125).

Percebemos que o número de suicídios e depressão no Brasil e no mundo vem aumentando, o que gera um estado de alerta e de cuidado com o outro. MATOS (2005, p. 125) esclarece as dificuldades enfrentadas pelo próprio processo de desenvolvimento da adolescência até a fase adulta que somadas aos contextos sociais, familiares, escolares, entre outros podem levar a um sofrimento ou adoecimento. Ser adolescente é buscar por uma identidade própria e para tanto irá passar por diversos grupos, experimentar novas situações na busca de uma estabilidade de um ego. A família, muitas vezes, culpa-se pelas dificuldades enfrentadas pelo filho sem muito saber como agir.

As incertezas da própria vida e do desenvolvimento somadas a precariedade social faz com que se tenha que pensar nas vulnerabilidades que o ser humano está exposto, especificamente o jovem. No geral, o conceito sobre vulnerabilidade, se incorporou na área da psicologia, para Werlang e Mendes (2013), o indivíduo dos dias atuais é vulnerável, pois os mecanismos de proteção social passam, segundo elas, por relaxamento.

Castel afirma que o indivíduo hoje é vulnerável, uma vulnerabilidade gerada pelo afrouxamento dos mecanismos de proteção social. Tal afrouxamento articula-se, por sua vez, a toda uma ideia subjacente de se chegar a uma situação de autonomia: a promessa de autonomia do indivíduo não se cumpre, em verdade. Para o autor, a questão envolvendo a vulnerabilidade é central na análise das transformações sociais em curso e que remetem a uma emergência de uma vulnerabilidade acentuada. Estaria em curso uma incerteza com relação ao desejo de viver “o fardo de cada dia” (WERLANG; MENDES, 2013, p. 751).

As dificuldades individuais somadas a vulnerabilidade social e os enfrentamentos advindos de entrada em um curso universitário podem agravar a situação dos estudantes com relação à sua saúde mental.

### **3 ADOECIMENTO EMOCIONAL EM UNIVERSITÁRIOS**

A vulnerabilidade emocional pode aparecer em diversos ambientes, notoriamente as universidades são grandes produtoras de tal situação em função da mudança radical do modo de se relacionar com o conhecimento, com a estrutura acadêmica, com a autorregulação do tempo de estudo, com as dificuldades de autonomia, entre outros. A vida universitária envolve muitas dificuldades, de exigências e demandas, dificuldades do ingresso até a formação.

Os acadêmicos do curso de licenciatura já ingressam sabendo que no futuro trabalhará na área da educação, apesar de já saber das preocupações, angústias diante do cenário de ensino. Por isso, o assunto de sofrimento mental diante dos alunos do ensino superior pode gerar conflitos e diferentes pesquisas e pontos de vistas, uma das dificuldades é a questão financeira grande maioria mora em outra cidade e sonha com a casa do estudante e se depara com as dificuldades que inclui no procedimento acadêmico como: a realidade precária que não é toda universidade que oferece moradia de qualidade, mas não é só a questão de moradia, também enfrentam o desamparo emocional em função das diversas novas vivências. Para Rigoni (2012) o não acolhimento do sofrimento pode de alguma forma prejudicar o grupo com comportamentos de riscos. O comportamento mais comum é o consumo de bebidas alcoólicas, tabaco, e drogas ilícitas que de modo geral se associa no grupo de amigos ou até mesmo em festas para se sentir membro de um determinado grupo ou por curiosidade. Ou, pode-se desenvolver níveis variados de sofrimento emocional que podem ou não culminar em patologias.

É importante ressaltar que universitários jovens possuem atitudes e características de adolescentes em que sentimentos, autoestima, são adquiridos, podendo passar por aceitação e participação em grupos. De acordo com Azevedo (2013) os discentes das universidades costumam fazer uso de drogas lícitas ou ilícitas além do fato de querer experimentar ou se encaixar em algum grupo social. Entre universitários a experimentação de drogas atinge o dobro que na população em geral (AZEVEDO, 2013).

Uns dos fatores que pode acontecer é o transtorno depressivo, é uma alteração do humor, com isso esse humor pode gerar algumas consequências como, por exemplo, diminuição de energia, falta de interesse por atividades, isso se chama humor rebaixado faz com que não tenha contato com outras pessoas, podendo perder sono, falta de apetite, gerando isolamento social, pode acontecer muitas consequências umas delas é social e familiar. A depressão multifatorial podendo ser genética ou eventual, tudo depende da maneira de lidar com fatos do dia a dia (FONSECA, COUTINHO, AZEVEDO, 2008).

Entre universitários a depressão é considerada um dos principais fatores de vulnerabilidade emocional.

Os estudantes com sintomas de depressão representam a mesma como algo desencadeado por um conjunto de problemas advindos do sofrimento, da solidão, do preconceito e o fato de eles apresentarem sintomas dessa doença, faz com que eles tenham uma representação de si mesmos como tristes, sozinhos e desmotivados, que necessitam de ajuda para enfrentar este problema. O ser depressivo vem espelhado em seus conhecimentos do senso comum e de si próprios quando trazem a necessidade de apoio como fundamental para a saúde e melhora da pessoa que sofre com a depressão. Observa-se aqui, de acordo com o saber prático dos participantes da presente pesquisa que a depressão é consequência de problemas afetivos e relações sociais insatisfatórias, mostrando a necessidade de se priorizar o estado psicológico do indivíduo através da atenção, da compreensão e socialização (FONSECA, COUTINHO; AZEVEDO, 2008, p. 496).

Assim este trabalho pretende verificar como os alunos do curso de Letras da Universidade Federal do Tocantins autorreferenciam seu sofrimento.

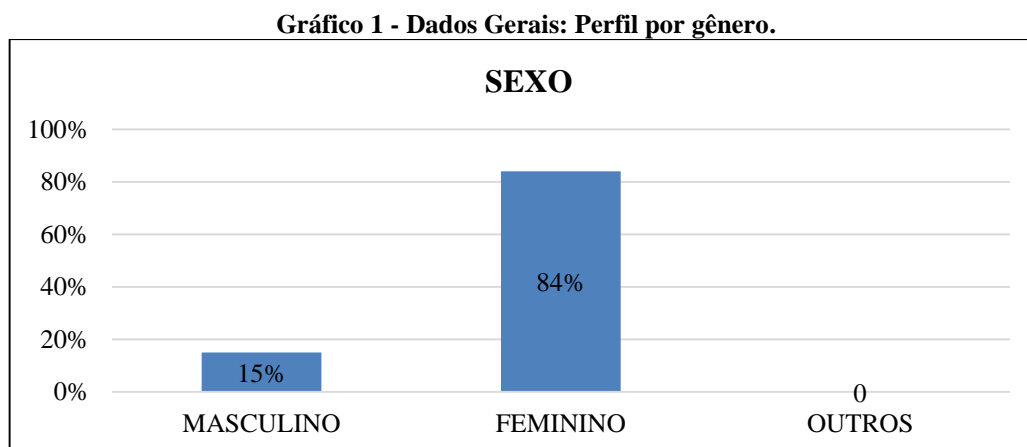
#### **4 METODOLOGIA E APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS**

A pesquisa é de caráter quantitativo e foi desenvolvida com os acadêmicos através de questionário semiaberto com formulário online contendo 38 perguntas. A aceitação e adesão à pesquisa foi tranquila permitindo a produção dos resultados que ocorreu através de estatística descritiva.

Em função da pandemia a aplicação do questionário foi online e a divulgação ocorreu por meio de comunicação *whatsapp* tendo sido compartilhado por colegas do curso de Letras e de outros cursos. O questionário foi constituído por meio de perguntas relacionadas a problemas mais recorrentes de saúde em universitários, com os problemas dos quais os alunos se reclamam. O questionário abordou questões sobre ansiedade, dificuldades para dormir, vícios, sintomas associados à depressão, ideação suicida, e entre outros.

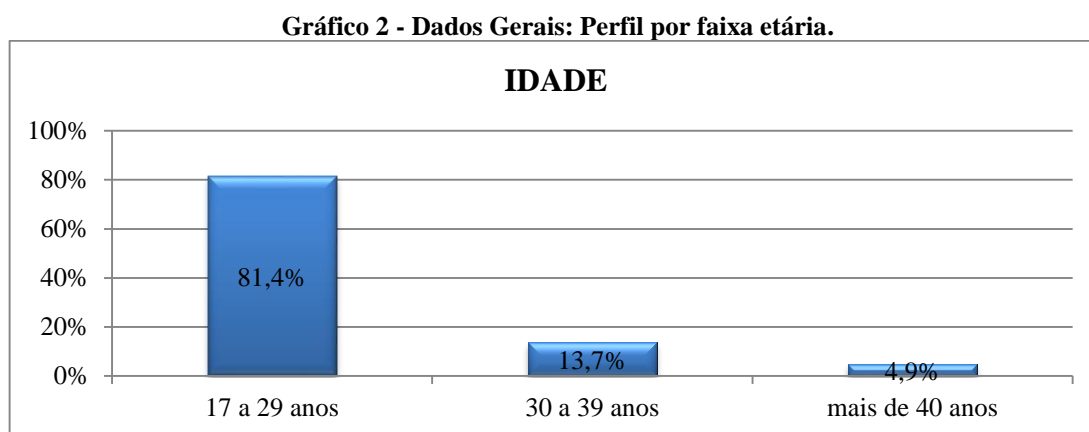
O objetivo é compreender como o discente se sente em relação a si mesmo, sobre a interferência dos estudos e dos ambientes acadêmicos e o estilo de vida durante todo o período de formação. Foram observados os sofrimentos psíquicos, sintomas de conflitos emocionais autorreferido, não constituindo em diagnóstico. Foi aplicado em universitários de ambos os sexos, matriculados no período matutino e noturno da Universidade Federal do Tocantins. A seguir serão mostrados os resultados da pesquisa dos estudantes da UFT que participaram, totalizando 100 alunos sendo dividido por curso, mas o foco central foi o curso de letras, os dados gerais do público foi subdividido entre idade, sexo, estado civil, moradia, se mora em Araguaína - TO, qual curso de graduação e período será mostrado também os sofrimentos psíquicos, sintomas emocionais autorreferido com o esquema conceptual é um gráfico de

resultados. A pesquisa teve 100 respostas sendo elas 84,8% do gênero feminino e 15,2% do gênero masculino.



**Fonte: Elaborado pela autora.**

Entre toda a pesquisa o público maior foi o feminino, o número maior do gênero masculino foi o curso de letras inglês, o maior numero de discente dentro do curso de Letras é de mulheres, segundo os autores Fonseca, Coutinho e Azevedo (2008), entre mulheres há predominância maior de sintomas de depressão. Eles demonstram que a média de 20 anos de idade é mais suscetível ao adoecimento. É possível notar que o alunado da universidade é composta por jovens com a idade média de 17 a 29 anos.



**Fonte: Elaborado pela autora.**

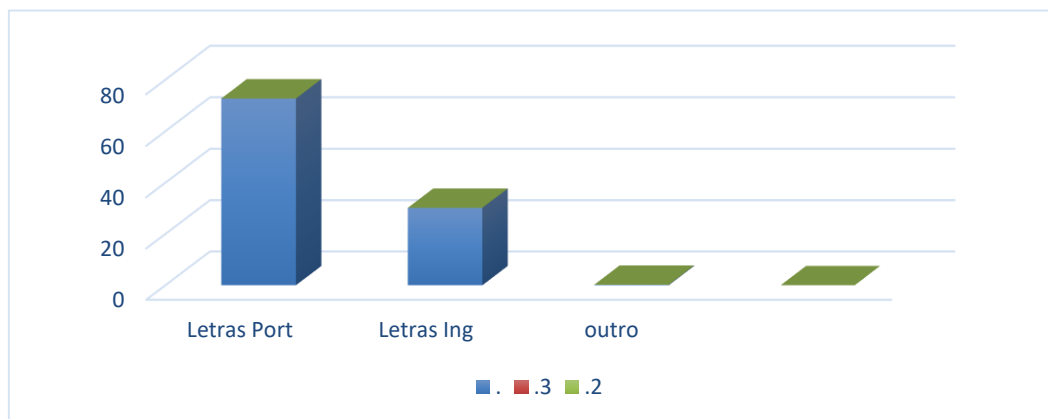
No terceiro momento foi possível coletar dados de que dentre 53,3% não moram em Araguaína e 43,8% moram em Araguaína, podendo concluir que a maioria mora fora e tem que deslocar de sua cidade para chegar até a instituição de ensino. 43,8% têm facilidade de não precisar se deslocar de outros municípios, e isso, é um ponto positivo para quem mora próximo a Universidade, contudo para aqueles que são de outras cidades, as apontadas foram:



Babaçulândia, Wanderlândia, Nova Olinda, Aragominas é preciso um meio de transporte, tempo, gastos extras, jornada de trânsito.

Veja a distribuição dos respondentes por curso, com predominância do curso de Letras:

**Gráfico 3 – Dados Gerais: Cursos**

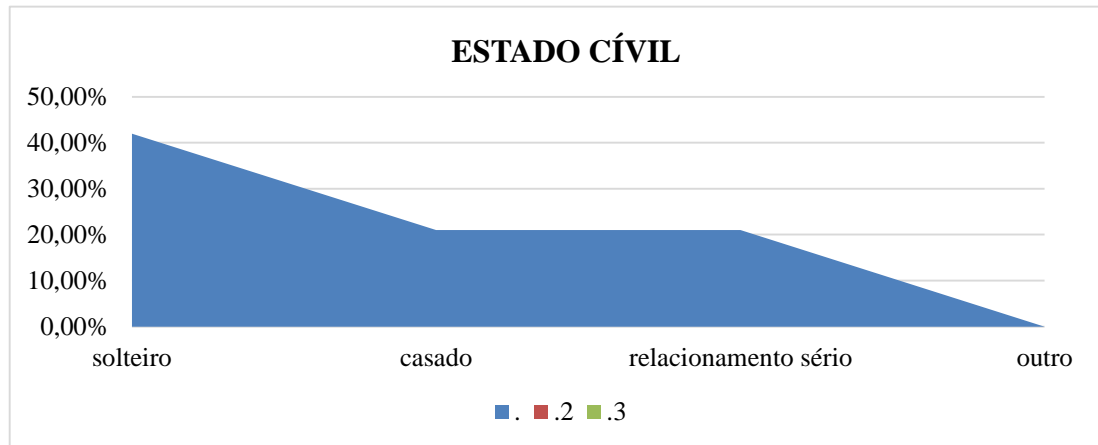


**Fonte: Elaborado pela autora.**

Com relação a situação de trabalho, entre os que responderam 60,6% dos discentes estão desempregados e 18,2 trabalham em tempo integral, 12,1% meio tempo e 9,1% outra situação. A condição de desempregado reflete nas condições socioeconômicas e interfere nas questões emocionais e de projetos de vida. Dos que estão trabalhando, com relação ao salário, grande maioria respondeu “ruim” e sobre o ambiente relacional, todos responderam confortáveis.

Normalmente nas Universidades a maioria dos alunos são solteiros, o que contribui com os comportamentos mais disruptivos como busca por aceitação, torna-se membros de grupos grande maioria não trabalha, mora com os pais etc. podendo perceber que um relacionamento pode trazer alguma dificuldade como desfocar dos estudos já que relacionamento existe uma dependência emocional e na maioria por atitudes de adolescentes pode sente-se que não está preparado, para o casamento e assim prolongando uma vida de adolescente.

**Gráfico 4 – Dados Gerais: Estado civil.**



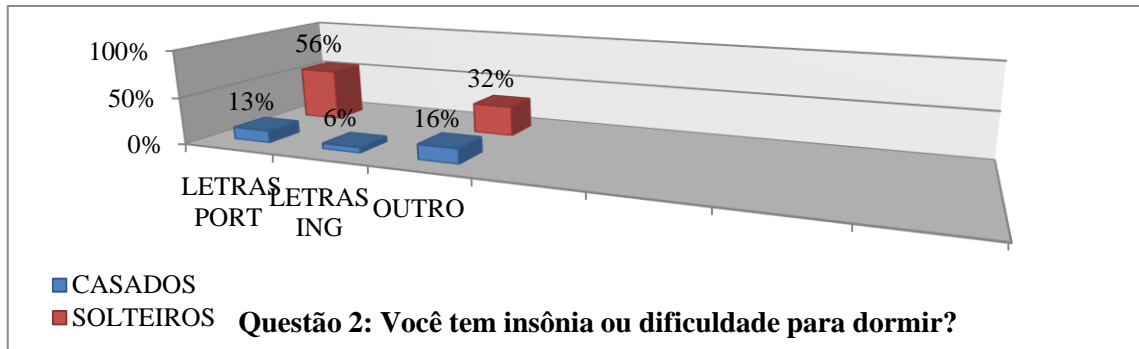
**Fonte: Elaborado pela autora.**

Cerca de 72,7% não tem filhos e 15,2% tem 1 filho, 9,1% tem dois filhos. Na escala de 1 a 10 sobre felicidade a grande maioria respondeu 8 com 18,2% e 6 com 18,2% também.

Foi considerável a questão de que os acadêmicos não se sentem mais felizes que seus amigos, dentre 78,8% responderam que não se sentem mais felizes que a maioria de seus amigos podendo concluir que 21,2% consideram-se que sim.

Sobre o sono, foi desenvolvido duas questões, se tem dificuldades para dormir e se tem insônia. Os universitários responderam que sentem dificuldades para dormir e outros não tem dificuldades para dormir, sobre a insônia 20 respondeu que não e 10 respondeu que sim. Na maioria dos casos a qualidade de sono para o estudante é escassa, pois as disciplinas exigem tempo, e demandas que na maioria desgasta, a insônia é causada por preocupação, estresse, ansiedade, esses sintomas causam insônia. Na pergunta com que frequência o mau sono te incomodou no último ano: as vezes 31,3%, quase sempre, 34,4% e 12,5%. Sobre o estado civil dos participantes da pesquisa, nessa questão, os solteiros novamente foram os que sofreram com a insônia ou dificuldades para dormir.

**Gráfico 5 – Dados Gerais: índice de respostas afirmativas sobre insônia.**

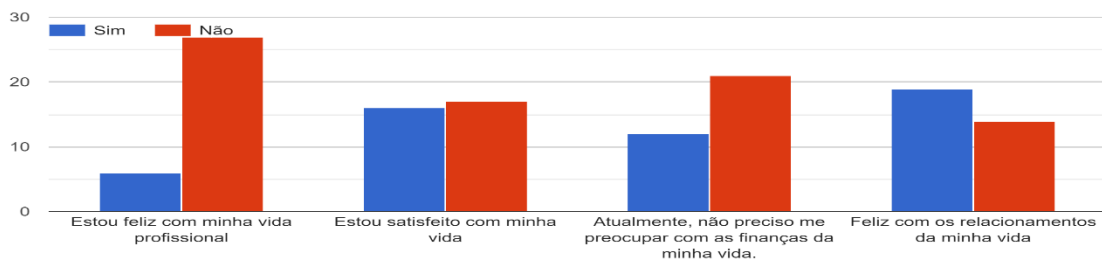


Fonte: Elaborado pela autora.

O nível de jovens universitários que se autorreferenciaram como deprimido é extenso, pois 43,8% as vezes se sente deprimido e 25% muitas vezes, um indivíduo se sente deprimido pela culpa, tristeza, desanimo, desconfiança, falta de esperança exaustão física e mental, dentre outros fatores que pode levar ao ganho e perda de peso, insônia, dormir em excesso, perda de energia para fazer atividades do cotidiano, dentre outros sintomas que pode acontecer ao se sentir deprimido. A seguir será apresentado um gráfico que mostra o nível de concordância.

**Gráfico 6 - Dados Gerais: nível de concordância.**  
 Fonte: Elaborado pela autora.

Por favor, indique o seu nível de concordância para as seguintes declarações: (Concordo totalmente, concordo, neutro, discordo, discordo totalmente)



O nível de pessoas que não é feliz com a vida profissional é grande, pois a maioria das pessoas não está satisfeito com sua vida profissional possibilitando frustrações, desequilíbrio mental e uma vida infeliz. Ter uma vida satisfeita traz a sensação de satisfação. O grau de realização foi próximo com os não satisfeito com sua vida, foi possível perceber que os solteiros não estão satisfeitos com sua vida, sobre as preocupações relacionadas as finanças, quase todos tem preocupações com a vida financeira. Sobre os relacionamentos já é esperado que os solteiros não estão felizes com sua vida amorosa alguns tem dificuldades de lidar com problemas da vida sozinhos, os demais que estão dentro de um relacionamento e não estar feliz, significa solitário por não conseguir manter-se só e acaba se frustrando por depositar sua felicidade em outra pessoa. Chamando-se de dependência emocional, por isso o que pode causar

é não ter consciência da causa é uns dos problemas, possibilitando a necessidade de suprir o vazio com o amor do outro, tornando-se emocionalmente dependente.

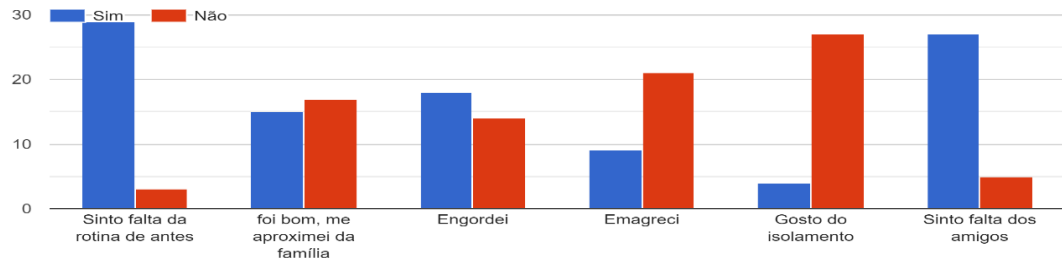
As dificuldades no meio social não são fáceis, para o alunado não é diferente, pois os problemas surgem e a grande maioria não sabe lidar com eles, podendo desenvolver insônia, ansiedade, distúrbios alimentares, depressão e outros como jogar a culpa nos outros.

Foi perguntado como o estudante se sente hoje, o maior número de respostas foi ansioso com 42,7% e 18,2% se sente estável, no outro momento foi perguntado como se comporta na maior parte do tempo e as respostas foram alegres com 37,5% e ansioso com 37,5 também. Logo após, foi adicionado respostas de como faz para superar e foram respostas diferentes e distintas como. “durmo, gosto de comer muito, procuro uma forma de resolver, tomo remédios, ouço músicas, e grande maioria recorre ao lado religioso, faz orações, ouve hinos.

Sobre a terceira questão do questionário, as porcentagens de ingestão de bebidas alcoólicas entre os universitários foram equilibrados. A maioria não ingere bebidas alcoólicas, apesar de que, as porcentagens que indicam as respostas afirmativas não estejam distante das negativas. Na pesquisa homens e mulheres consume bebidas alcoólicas socialmente e apenas finais de semana, no outro momento foi adicionada uma questão da atual situação do país e do aluno, perguntando se a pandemia ajudou psicologicamente e 15,6% responderam sim e 84,4% não, teve um levantamento de dados com as seguintes afirmações sobre o isolamento social.

**Gráfico 7 – Dados: Isolamento social.**

## Sobre o isolamento social



**Fonte: Elaborado pela autora.**

Embora as aulas sejam a distância, para os alunos os estudos não melhoraram durante a pandemia. Grande maioria sente falta da rotina de antes, outros se aproximaram da família, outro sente falta dos amigos. A relação familiar pode ser uma grande motivação, 36,7% tem uma relação boa, os demais é estável e mediana. A outra questão é se tem dificuldades de fazer amizades está relacionada às dificuldades de socialização à maioria tem dificuldades sendo 52% tem dificuldades e 42% não tem dificuldades. A última pergunta foi se já teve depressão ou tem, 70% falaram que não, e 30% afirmaram que sim, a depressão entre os alunos universitários a maioria não sente nenhum sintoma, porém alguns respondeu que sim mesmo sendo um grupo menor é de grande importância observar os índices, o curso de letras inglês foram os demonstraram taxas mais altas. Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS) a depressão afeta 5,8% da população brasileira, e os índices nos cursos da UFT estão muito acima disso, demonstrando a vulnerabilidade emocional dos alunos.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

O principal objetivo da pesquisa foi buscar conhecer fatores que associa a vulnerabilidade emocional dos universitários da Universidade Federal do Tocantins (UFT) no campus de Araguaína, focando no curso de Letras português e Letras Inglês. Foi possível entender que os universitários têm fragilidades psicológicas que se dão por meio do sofrimento emocional ligado a vulnerabilidade vivenciada no meio acadêmico, pode ser vivenciado para que o sistema universitário tenha conhecimento para que possa ter proteção social, para uma boa qualidade de vida, para que tenha bem-estar psicológico dos alunos. A vulnerabilidade dentro do contexto universitário pode de alguma forma prejudicar no processo de formação educacional e, também, profissional já que o curso de letras entende que será um futuro professor. No entanto, a universidade tem o papel fundamental de desenvolver responsabilidades como debates de prevenção da saúde mental e emocional, oferecendo um ambiente ampliado e favorável para que cada discente possa-se sentir seguro no meio em que vive, visar também a implementação de políticas institucionais que acolham e promovam o bem estar dos discentes.

Os dados analisados foram aplicados a partir de um formulário. A quantidade de participantes da pesquisa foi de 100 alunos, sendo 10 de outros cursos, possibilitando ter um conhecimento além do curso de letras. No geral, depressão, insônia, ansiedade, foram os maiores fatores que afetam os acadêmicos. No entanto a pesquisa possibilitou entender que existem multiplicidades de fatores que acarretam, em maior ou menor, sofrimento.

Partindo disso, reconhecer que ainda não acabou os assuntos para discussões relacionadas à vulnerabilidade emocional em contexto universitários, podendo ser necessário investigar em pesquisas futuras essas problemáticas, podendo ser motivo de pesquisa para outro curso, e outras formas para que possa influenciar na qualidade de vida e bem estar psicológico dos estudantes universitários.

## REFERÊNCIAS

ALZINA, R. **Educación y bienestar**. Barcelona. Editorial Práxis: S.A, 2000.

AZEVEDO, Renata Cruz Soares de. Uso de drogas por universitários. **Revista Ensino-Superior**. V. 11, out-nov 2013. Disponível: [Uso de drogas por universitários - Ensino Superior Unicamp](#). Acesso em 08/04/21.

FONSECA, Aline Arruda da; COUTINHO, Maria da Penha de Lima; AZEVEDO, Regina Lígia Wanderlei de. Representações sociais da depressão em jovens universitários com e sem sintomas para desenvolver a depressão. **Psicol. Reflex. Crit.** Porto Alegre, v. 21, n. 3, p. 492-498, 2008. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0102-79722008000300018&lng=pt&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-79722008000300018&lng=pt&nrm=iso). Acesso em: 14 mar. 2021.

HOHMANN, M.; WEIKART, D. **Educar a criança**. 4ª Ed. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian, 2007.

MATOS, M. **Adolescência, representação e psicanálise**. Lisboa: Climepsi Editore, 2005.

OSSE, Cleuser Maria Campos; COSTA, Ileno Izídio da. Saúde mental e qualidade de vida na moradia estudantil da Universidade de Brasília. **Estud. psicol. (Campinas)**, Campinas, v. 28, n. 1, p. 115-122, mar. 2011. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0103-166X2011000100012&lng=pt&nrm=isso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-166X2011000100012&lng=pt&nrm=isso). Acesso em: 13 mar. 2021.

RIGONI, Patrícia Aparecida Gaion et al. Orientação de vida e comportamentos de risco para a saúde em universitários: uma análise sob o olhar da psicologia positiva. **Rev. educ. fis. UEM**, Maringá, v. 23, n. 3, p. 361-368, set. 2012. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1983-30832012000300004&lng=pt&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1983-30832012000300004&lng=pt&nrm=iso). Acesso em: 10 mar. 2021.

WERLANG, Rosangela; MENDES, Jussara Maria Rosa. Sofrimento social. **Serv. Soc. Soc.**, São Paulo, n. 116, p. 743-768, Dec. 2013. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0101-66282013000400009&lng=en&nrm=isso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0101-66282013000400009&lng=en&nrm=isso). Acesso em: 14 mar. 2021.