



**UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE TERAPIA OCUPACIONAL
TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO 2**

GISELLY THALLYTA DOS SANTOS

**INGRESSO NO ENSINO SUPERIOR EM TERAPIA
OCUPACIONAL: IMPACTOS OCUPACIONAIS E EMOCIONAIS
AOS ESTUDANTES**

RECIFE, 2024

Giselly Thallyta dos Santos

**INGRESSO AO ENSINO SUPERIOR EM TERAPIA
OCUPACIONAL: IMPACTOS OCUPACIONAIS E EMOCIONAIS
AOS ESTUDANTES**

Artigo científico elaborado segundo as normas da Revista Interinstitucional Brasileira de Terapia Ocupacional, como exigência final para obtenção do grau de terapeuta ocupacional, pelo Curso de Terapia Ocupacional da Universidade Federal de Pernambuco.

Orientadora: Profa. A Dra. Maria de Fátima Ferrão Castelo Branco

RECIFE, 2024

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	6
METODOLOGIA	8
RESULTADOS E DISCUSSÃO	10
CARACTERIZAÇÃO DOS PARTICIPANTES	10
SOBRE A ROTINA OCUPACIONAL DOS DISCENTES.	12
SOBRE A INFLUÊNCIA QUE A ROTINA OCUPACIONAL EXERCE NA SAÚDE MENTAL DOS ESTUDANTES.	14
SOBRE O PROCESSO DE ADAPTAÇÃO À ROTINA OCUPACIONAL EM UMA UNIVERSIDADE PÚBLICA NO CURSO DE TERAPIA OCUPACIONAL.	16
CONCLUSÃO	17
REFERÊNCIAS	18

**INGRESSO AO ENSINO SUPERIOR EM TERAPIA OCUPACIONAL:
IMPACTOS OCUPACIONAIS E EMOCIONAIS AOS ESTUDANTES**

**ADMISSION TO HIGHER EDUCATION IN OCCUPATIONAL THERAPY:
OCCUPATIONAL AND EMOTIONAL IMPACT ON STUDENTS**

**ADMISIÓN A LA EDUCACIÓN SUPERIOR EN TERAPIA OCUPACIONAL: IMPACTO
OCUPACIONAL Y EMOCIONAL EN LOS ESTUDIANTES**

Resumo:

Introdução: O ingresso em uma instituição de ensino superior ocasiona uma série de modificações na rotina ocupacional, devido a todas as demandas inerentes ao processo de um novo engajamento ocupacional. Essas modificações são percebidas de diferentes formas por cada aluno, impactando a saúde psíquica de diferentes formas, emergindo assim a necessidade de reflexões frente a essa problemática. **Objetivo:** investigar as alterações na rotina ocupacional dos recém-ingressos ao ensino superior em Terapia Ocupacional de uma universidade pública no estado de Pernambuco e os possíveis impactos na saúde mental dos indivíduos. **Métodos:** Estudo de campo com abordagem qualitativa, utilizando-se entrevista semiestruturada e informações sociodemográficas como estratégia de coleta de dados. A análise dos dados foi realizada simultaneamente à coleta de dados, seguindo a técnica da análise temática do conteúdo. **Resultados:** A rotina do estudante do primeiro ano da graduação sofre sérias modificações pelos novos papéis ocupacionais assumidos, levando a um prejuízo no desempenho ocupacional de outras áreas. Além disso, a saúde psíquica dos estudantes é impactada de forma negativa, trazendo prejuízos como: alterações emocionais, ansiedade e esgotamento. **Conclusão:** estudantes calouros enfrentam problemas relacionados à adaptação da rotina acadêmica e isso leva a impactos emocionais importantes. Urge a necessidade de políticas públicas que favoreçam o cuidado integral à saúde psíquica do graduando.

Palavras-Chave: Ensino Superior. Rotina acadêmica. Saúde Mental.

Abstract

Introduction: Entering a higher education institution brings about a series of changes in the occupational routine, due to all the demands inherent in the process of a new occupational engagement. These changes are perceived in different ways by each student, impacting psychic health in different ways, thus emerging the need for reflection on this problem. **Objective:** To investigate the changes in the occupational routine of recent entrants to higher education in Occupational Therapy at a public university in the state of Pernambuco and the possible impacts on the mental health of individuals. **Methods:** A field study with a qualitative approach, using semi-structured interviews and socio-demographic information as a data collection strategy. Data analysis was carried out simultaneously with data collection, following the thematic content analysis technique. **Results:** The routine of the first-year undergraduate student undergoes serious modifications due to the new occupational roles assumed, leading to impaired occupational performance in other areas. In addition, the students' psychological health is negatively impacted, causing damage such as emotional changes, anxiety and exhaustion. **Conclusion:** Freshmen students face problems related to adapting to the academic routine and this leads to significant emotional impacts. There is an urgent need for public policies that promote comprehensive care for undergraduates' psychological health.

Keywords: Higher education. Academic routine. Mental health.

Resumen

Introducción: ingreso a una institución de enseñanza superior trae consigo una serie de cambios en la rutina ocupacional, debido a todas las exigencias inherentes al proceso de un nuevo compromiso ocupacional. Estos cambios son percibidos de forma diferente por cada estudiante, impactando de diferentes maneras en su salud psicológica, surgiendo así la necesidad de reflexionar sobre esta problemática. **Objetivo:** Investigar los cambios en la rutina ocupacional de los recién ingresados en la enseñanza superior de Terapia Ocupacional en una universidad pública del estado de Pernambuco y los posibles impactos en la salud mental de los individuos. **Método:** Estudio de campo con abordaje cualitativo, utilizando entrevistas semiestructuradas e informaciones sociodemográficas como estrategia de colecta de datos. El análisis de los datos se realizó simultáneamente con la recolección de datos, siguiendo la técnica de análisis temático de contenido.

Resultados: La rutina del estudiante de primer año de pregrado sufre serias modificaciones debido a los nuevos roles ocupacionales asumidos, lo que conlleva a un deterioro del desempeño ocupacional en otras áreas. Además, la salud psicológica de los estudiantes se ve afectada negativamente, causando daños como cambios emocionales, ansiedad y agotamiento. **Conclusión:** Los estudiantes de primer año enfrentan problemas relacionados con la adaptación a la rutina académica y esto lleva a impactos emocionales significativos. Urgen políticas públicas que favorezcan la atención integral de la salud psicológica de los estudiantes de pregrado.

Palabras-clave: Enseñanza superior. Rutina académica. Salud mental.

INTRODUÇÃO

Atualmente há diversas maneiras de se inserir no ensino superior, seja através do meio privado ou público. O Sistema de Seleção Unificada (SISU), programa do Ministério da Educação, viabiliza o acesso às universidades públicas do país, possibilitando que jovens ingressem à universidade a partir da nota obtida no Exame Nacional do Ensino Médio (ENEM). Foi incorporado também nas políticas públicas de educação a Lei de Cotas nº 12.711/12, que garante 50% das vagas de instituições federais para alunos advindos do ensino público ou que estejam em situação de vulnerabilidade social, tenham características etnico-raciais preta, parda ou indígena, como também pessoas que possuam algum tipo de deficiência. Não obstante, há outras iniciativas, como o Programa Universidade Para Todos (PROUNI), que oferece bolsas integrais e parciais e o Financiamento Estudantil (FIES), que permite financiar os custos de uma graduação, ambos destinados à instituições de ensino superior privadas oferecidos pelas políticas públicas do Governo do Estado (Brasil, 2012).

Dentre as muitas opções de cursos existentes nas áreas de ciências da saúde, exatas ou humanas, há a graduação em Terapia Ocupacional, ao qual este estudo se refere. De acordo com o CREFITO (Conselho Regional de Fisioterapia e Terapia Ocupacional) (2015, p. 1):

é uma área do conhecimento voltada aos estudos, à prevenção e ao tratamento de indivíduos portadores de alterações cognitivas, afetivas, perceptivas e psico-motoras, decorrentes ou não de distúrbios genéticos, traumáticos e/ou de doenças adquiridas, através da sistematização e utilização da atividade humana como base de desenvolvimento de projetos terapêuticos específicos.

A Terapia Ocupacional (TO), uma profissão regulamentada pelo Decreto-Lei 938/69, pertencente ao campo da saúde e que atua em diversos contextos, com públicos variados. Tem como objeto de trabalho as ocupações humanas, e sua graduação é oferecida em grande parte do território brasileiro, a partir do ensino presencial e híbrido, com carga horária básica de 3.600 horas e duração mínima de 8 semestres e máxima de 16 semestres, como previsto por lei (RENETO, 2020).

O envolvimento ocupacional, termo muito discutido nos constructos teóricos da ciência ocupacional que fundamenta a profissão anteriormente citada, reflete a capacidade humana de se engajar em uma atividade, ação ou ocupação em variados contextos sociais e culturais, para prover saúde, bem estar subjetivo, funcionamento diário,

funções laborais, desenvolvimento de habilidades e obtenção da qualidade de vida, considerando todo o significado atribuído a estas ocupações, como também as emoções sentidas e expressadas que se manifestam a partir de todo simbolismo vivido de modo singular. Todos esses aspectos reunidos constroem o “repertório ocupacional” (grifo nosso), ao que diz respeito a um conceito dinâmico e instável, referindo-se à interação entre sujeito, atividade e ambiente, que formam a identidade pessoal do indivíduo de acordo com suas habilidades e interesses, preenchendo a sua existência a partir do seu fazer em determinado período e contexto que está inserido. (Schell B., 2013; Faustino & Figueiredo, 2022).

No contexto supracitado, os estudantes recém ingressos ao ambiente acadêmico (denominados “calouros”) podem perceber algumas mudanças em suas rotinas ocupacionais, visto que estão inseridos em um novo contexto de suas vidas e entrando em um novo papel ocupacional. Concomitantemente, estudos apontam que os jovens universitários são uma parcela da população que apresenta maior tendência ao sofrimento psíquico quando comparados a grupos de jovens não estudantes (Constantinidis & Matsukura, 2022).

A Organização Mundial da Saúde (OMS, 2001) entende a saúde mental como um estado de bem-estar subjetivo no qual o indivíduo se percebe, considerando o exercício funcional de suas atividades, de forma a contribuir através de suas capacidades para a comunidade em que vive. Yerxa (1994, p; 589), afirma ainda que “a saúde será percebida não apenas como ausência de doença, mas como um conjunto de habilidades para atingir os propósitos de alguém”. Essas habilidades podem ser pensadas de uma melhor forma quando estão contextualizadas dentro das ocupações em que as pessoas se envolvem e que compõem seus respectivos repertórios ocupacionais.

Constantinidis & Matsukura (2021) apontam, outrossim, que uma série de particularidades pode contribuir para esse processo de adoecimento, tais como as relações interpessoais dentro e fora da universidade, condição econômica do discente, condições de moradia (considerando a distância percorrida diariamente e se houve ou não a necessidade de realocação), estado civil e estrutura familiar.

A partir dos dados apresentados acima, esse estudo pretende investigar como se dá a rotina ocupacional dos recém-ingressos ao ensino superior em Terapia Ocupacional de uma universidade pública no estado de Pernambuco (PE) e se esta afeta de alguma forma a saúde mental destes indivíduos.

METODOLOGIA

O estudo se refere a uma pesquisa de campo, de abordagem qualitativa, que segundo o estudo de Piana (2009), se configura como um tipo de pesquisa que pretende buscar a informação diretamente com a população que vive o fenômeno que está sendo estudado. Deste modo, trata-se de estudo que exige ao pesquisador um contato direto com as pessoas que farão parte da pesquisa abordada. Este foi realizado de acordo com a Resolução nº 510/16 do Conselho Nacional de Saúde após a avaliação e aprovação pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Centro de Ciências da Saúde da UFPE (CEP-CCS/UFPE), sob o parecer nº 6.271.542 (CAAE 70460623.2.0000.5208).

Abrangeu o público de estudantes da graduação do Curso de Terapia Ocupacional numa Universidade pública, localizada no Município do Recife-PE. Em relação à amostra de participantes, a pesquisa qualitativa não se detém aos aspectos quantificáveis para asseverar a qualidade de seus resultados. De acordo com Deslandes (2002), a amostragem ideal é a que proporciona a abrangência da compreensão do problema estudado em suas diferentes dimensões. Desta forma, participaram da pesquisa dez (10) discentes, como pré-estabelecido no planejamento do estudo. Assim, não se refere a uma pesquisa com um grande número de indivíduos, pois é necessário aprofundar o conhecimento nas vivências e significados desses em função de expressar com maior profundidade e intensidade as complexidades envolvidas no tema (Costa & Colaboradores, 2018). Para que se preservasse a identidade dos entrevistados, foi solicitado no momento da coleta que escolhessem um nome fictício de suas preferências, que substituiu seus respectivos nomes verdadeiros no estudo.

Foram incluídos na pesquisa discentes que estavam cursando o primeiro ou segundo período da graduação, com idade igual ou superior aos 18 anos. Foram excluídos discentes com diagnóstico prévio de algum transtorno mental; que estavam de licença, em trancamento de curso ou cursando menos de 4 (quatro) disciplinas no período; e aqueles que estavam inseridos em outra graduação ou curso técnico em simultaneidade com o curso de Terapia Ocupacional. O processo de inclusão e exclusão ao estudo foi apresentado aos participantes a partir do preenchimento de um formulário eletrônico disponibilizado após aprovação do projeto de pesquisa pelo CEP.

Os dados foram coletados através de um questionário sociodemográfico e de uma entrevista individual semiestruturada. A entrevista é um procedimento comum no estudo de campo, pois através dela o pesquisador almeja compreender informes contidos no

discurso dos sujeitos sociais, ela proporciona um aprofundamento da temática a partir de uma flexibilidade na coleta de dados (Manzini, 2004).

Nessa modalidade, a relevância da linguagem e o significado da fala são determinantes para compreender a relevância e veracidade dos dados coletados. A partir deste cenário, a entrevista na modalidade individual semi estruturada é composta por perguntas fechadas e abertas sobre o tema proposto, igualmente apresentada a todos participantes, mas se dispendo a abranger suas singularidades discursivas (Manzini, 2004). Dessa maneira, foi possível compreender a rotina ocupacional acadêmica, as relações sociais estabelecidas neste meio e os possíveis agravos à saúde mental dos graduandos pelas modificações em suas rotinas dentro de uma universidade pública pernambucana.

A análise dos dados foi realizada utilizando a técnica de análise textual discursiva que segundo Moraes (2003, p. 02), é:

Um processo auto-organizado de construção de compreensão em que novos entendimentos emergem de uma sequência recursiva de três componentes: desconstrução dos textos do corpus, a unitarização; estabelecimento de relações entre os elementos unitários, a categorização; o captar do novo emergente em que a nova compreensão é comunicada e validada. Esse processo em seu todo pode ser comparado com uma tempestade de luz. O processo analítico consiste em criar as condições de formação dessa tempestade em que, emergindo do meio caótico e desordenado, formam-se flashes fugazes de raios de luz iluminando os fenômenos investigados, que possibilitam, por meio de um esforço de comunicação intenso, expressar novas compreensões atingidas ao longo da análise.

Para Moraes (1999), a análise de dados divide-se em quatro focos, que se fazem de maneira subsequente, sendo eles: desmontar os textos, para assim examinar minuciosamente os materiais e fragmentá-los para produzir as unidades constituintes referentes ao estudo; estabelecer relações, visando correlacionar as unidades separadas na etapa anterior, combinando-as e classificando-as no sentido de compreender como esses elementos unitários podem ser reunidos na formação de conjuntos mais complexos, as categorias; captar um novo emergente, possibilitando assim a compreensão renovada do todo e apresentando-se como um produto obtido a partir dos passos que o antecedem; auto organizar o processo, estabelecendo o ciclo de análise

descrito, ainda que composto de elementos racionalizados e em certa medida planejados, forma novas compreensões.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

CARACTERIZAÇÃO DOS PARTICIPANTES

Para viabilizar que esse estudo discuta os resultados de caráter qualitativo, faz-se necessário apresentar uma amostra de dados quantitativos, para enriquecer a percepção situacional dos discentes que compuseram a pesquisa.

Foram entrevistados 10 (dez) estudantes, estando estes 50% matriculados no primeiro período e 50% no segundo período do Curso.

O estudo sociodemográfico abrangeu um público composto por 9 mulheres e 1 homem (18-26 anos), onde 100% dos estudantes alegaram não possuir vínculo empregatício ou atividade remunerada, como também não serem bolsistas em nenhum programa da universidade. Nenhum participante possui deficiência ou filhos, e todos são solteiros. Destes, 100% residem em zonas urbanas. Os dados referidos acima estão dispostos na tabela a seguir:

Tabela 1. Estudo sociodemográfico - Caracterização dos estudantes.

Variáveis	Agrupamento das respostas
Sexo	Feminino: 9 Masculino: 1
Idade	Abaixo de 20 anos: 7 Acima de 20 anos: 3
Vínculo empregatício/Atividade remunerada	Não possui vínculo: 10 Possui vínculo: 0
Filhos	Não possui filhos: 10 Possui filhos: 0
Bolsista (monitoria, extensão ou programas de assistência estudantil)	Não possui bolsa: 10 Possui bolsa: 0
Estado civil	Solteiro(a): 10 Casado(a), união estável ou outro: 0
Endereço	Residem em zona urbana: 10 Residem em zona rural: 0

Fonte: Elaborada pelos autores.

Outros dados foram considerados relevantes para a compreensão geral da população abordada, dos quais: o meio de acesso à universidade, onde utilizam como principal meio de locomoção transporte público (60%), como também carro (30%) ou caminhada (10%). Os participantes que utilizam transportes coletivos como meio de locomoção relatam que gastam muito tempo no percurso e referem mais cansaço do que aqueles que vão de carro ou que moram perto do campus o suficiente para ir caminhando.

Tiveram percursos de aprendizagem precedentes à universidade construídos a partir do ensino de escolas particulares (70%) e nenhum dos participantes possui outra graduação, o que evidencia que estão inseridos na primeira experiência no meio acadêmico e que precisam se adaptar a um ambiente antes não vivenciado sem preparo prévio, já que saíram de uma modelo de ensino muito diferente do atual.

Em relação a primeira opção ao prestar vestibular os cursos de Terapia Ocupacional, que relaciona-se com os sentimentos de frustração ou autoeficácia, têm-se: Terapia Ocupacional (70%), Medicina (20%) e Psicologia (10%), o que permite constatar que grande parte obteve satisfação por ter conquistado a vaga no curso que almejava. Dos discentes, 90% tiveram como modalidade de ingresso ao ensino superior através do SISU por Ampla Concorrência e 10% a partir do sistema de cotas do mesmo programa. Enquanto se ocupam da trajetória acadêmica, esse público precisa gerenciar suas novas rotinas dentro de uma graduação de ensino presencial e integral, com todos os desafios inerentes ao processo de aprendizado e da vida cotidiana externa à graduação. Todos esses demais dados associados estão dispostos na tabela a seguir:

Tabela 2. Dados associados - Caracterização dos estudantes.

Variáveis	Agrupamento das respostas (Quantidade)
Forma de acesso à universidade	Transporte particular: 3 Transporte coletivo: 6 Caminhada: 1
Modalidade de ensino médio	Ensino particular: 7 Ensino público: 3
Primeira opção ao prestar vestibular	Terapia Ocupacional: 7 Outro: 3
Modalidade de entrada na universidade (SISU)	Ampla concorrência: 9 Sistema de cotas: 1

Fonte: Elaborada pelos autores.

SOBRE A ROTINA OCUPACIONAL DOS DISCENTES.

O questionário semi-estruturado apresentou a questão: 1. "Como é a sua rotina de atividades desde que você deu início à graduação de Terapia Ocupacional?" As respostas propiciaram entender as principais atividades em que os alunos se envolvem no dia a dia estando inseridos na graduação em Terapia Ocupacional.

Grande parte dos alunos (80%) informou que todas as suas ocupações desempenhadas restringem-se ao envolvimento nas atividades de vida acadêmica.

Luísa: "[...] Esse período (o primeiro) tem uma grade (de horários) bem puxada, tem aula todos os dias, tem dias que a gente larga aqui umas 17:30, passo duas horas no ônibus e ainda tenho que estudar. Tudo gira em torno da faculdade."

Aurora: "Então, né, eu acordo de manhã, venho pra cá todo dia, passo o dia todo aqui basicamente. Quando chego em casa, tenho que organizar tudo para trazer no outro dia. Tem dia que eu descanso, tem dia que eu estudo um pouco mais ainda [...] Tem toda essa rotina, né?"

Belinha: "Desde que eu iniciei o curso, a minha rotina é toda adaptada pensando no curso. Eu trabalhava e tive que parar, por conta da rotina apertada. No segundo período está sendo muito difícil, o deslocamento é muito longo e eu fico pensando: 'tomara que eu chegue cedo, porque aí eu janto e vou dormir'. Eu durmo cedo e acordo de madrugada pra estudar. É tudo em função do curso nesse período. Eu não consigo chegar e focar porque tô cansada e aí eu prefiro dormir logo e acordar bem cedo pra estudar."

Rita: "[...] Tô vivendo só pro segundo período, sem fazer mais nada. Meus feriados são estudando. O transporte também é cansativo, então eu nunca quero fazer nada ou sair. Em casa eu ajeito o quarto, coisa básica de casa mesmo... Eu tenho o privilégio de minha mãe me ajudar pra eu estudar. A saída que eu ainda consigo ir é ir à praia, uma vez ou outra. Eu vivo pra faculdade. No feriado eu vejo as pessoas saindo e eu fico em casa estudando, não tem o que fazer."

Além disso, a maior parte dos entrevistados (80%) relatou dormir de 5 a 6 horas diárias, comprometendo assim o sono e descanso em decorrência da nova rotina assumida.

A recomendação de tempo de sono diário para adultos jovens deve ser de 7 a 9 horas/dia (Sleep Health Foundation, 2019). De acordo com o estudo de Roseno e colaboradores (2022), é possível afirmar que submeter-se à privação do sono e descanso impacta significativamente as atividades de vida diária, principalmente as desenvolvidas no contexto acadêmico, pois a redução na qualidade do sono pode provocar em potencial

as funções mentais, como atenção, concentração e memória, ocasionar fadiga ou sonolência diurna, variações no humor, desmotivação e diminuição de habilidades sociais, comprometendo assim sua saúde e bem estar como um todo.

Além disso, algumas ocupações significativas para os indivíduos foram também impactadas a partir do ingresso na universidade, já que cerca de 100% alegaram ter deixado de exercer ou diminuído a frequência de alguma atividade importante para si, tais como:

Luna: *"Sim, ler. Não leitura de artigos, mas ler um livro literário[...] Outra coisa que gosto muito e não tô conseguindo fazer é ir numa zumba, aula de dança, é algo que gosto muito e não tô fazendo. Caminhada também [...] Hidratar meu cabelo também... Antes [...] eu gostava tanto de hidratar meu cabelo, hoje se eu conseguir lavar uma vez ou duas na semana, é um milagre."*

Luísa: *"Passar um tempo maior com a minha família. Eu chego em casa, dou 'oi' e vou embora. Às vezes eles já estão dormindo [...] A participação social fica comprometida, principalmente durante a semana, mas no final de semana também. Você sai e fica com peso na consciência, tipo 'poxa, eu poderia estar estudando', e isso me afeta bastante".*

Lola: *"Olha, o que eu sinto falta é de fazer alguma atividade física. Antes eu não fazia regularmente, mas conseguia correr ou fazer algo do tipo. Hoje em dia eu fico naquela: 'se eu for eu tô perdendo tempo'".*

João: *"Academia. Por conta do TDAH, era algo que me deixava muito mais estável [...] a academia me desacelerava e eu conseguia executar todas as atividades que eu tinha pra fazer. Leitura também eu deixei de praticar [...] Sair também, eu gosto muito de sair nos finais de semana, mas me sinto tão cansado que eu não tenho vontade de sair. [...] 'tô morgado', cansado. Tiro o final de semana para descansar."*

De certo, o repertório ocupacional dos estudantes de ensino superior se torna cerceado quando a dificuldade do gerenciamento do tempo afeta o envolvimento nas ocupações, no que tange atividades que não as acadêmicas ou essenciais à manutenção da vida. Dentre as atividades tidas como importantes e que são negligenciadas, têm-se a prática de exercícios físicos ou práticas corporais como sendo as principais não exercidas na nova rotina, levando-os a ter uma vida sedentária. A prática de atividades de lazer fora do contexto universitário também foi bastante apontada como sendo deixada à segunda ordem e vem a ser restringida somente aos finais de semana ou feriados. Esses dados dialogam com os que foram trazidos por Muniz e Garrido (2021), quando em seu estudo salientam que tais hábitos de lazer e atividades físicas são facilmente postos de lado e há uma tendência na priorização exclusiva de atividades acadêmicas.

SOBRE A INFLUÊNCIA QUE A ROTINA OCUPACIONAL EXERCE NA SAÚDE MENTAL DOS ESTUDANTES.

O questionário apresentou a questão: 2. *“Você percebe alguma alteração emocional causada pela rotina vivenciada na universidade ou pela experiência de estar na universidade?”*

Todos os entrevistados relataram alguma alteração de cunho emocional auto percebida durante a rotina que experienciam.

Aurora: *“[...] Muito estresse. [...] impaciente também... Porque é tanta coisa que você tem que ver, é muito assunto. [...] Desanimada também, em certo ponto. Porque eu comecei me sentir muito pra trás, eu não me sentia assim quando eu estudava no ensino médio, eu me sentia inteligente [...] quando eu entrei, comecei a me sentir muito 'burra'. [...] tipo: nossa, eu não tô conseguindo acompanhar direito. É um sentimento de incapacidade mesmo, de medo também. Tô notando muito isso em mim desde que eu comecei”*.

Luísa: *“Teve momentos que eu tava com muita coisa na semana e sempre me dá uma crise assim, meu coração começa a palpitar, começo a suar, fico nervosa pensando que não vou dar conta de tudo. Na primeira prova de anatomia ficou bem complicado, fiquei pensando que não ia passar e não ia dar conta, chegava em casa e ficava chorando assim, uns 10 minutos parada. Eu comparo como era antes e como era agora, e mexeu muito com meu psicológico, principalmente me deu ansiedade. Eu não tinha como tenho agora, era algo leve e aumentou.”*

João: *“[...] fiquei ansioso em relação a ter que esperar mais pra conseguir trabalho, porque como o curso é integral eu vou ter que esperar muito tempo pra conseguir um trabalho, ficar dependendo de bolsa. A situação lá de casa é que eu preciso trabalhar para integrar a renda. Então eu me sinto ansioso, estressado e até um pouco triste. Não com vontade de desistir do curso, mas com receio de 'desbloquear' (trancamento das disciplinas obrigatórias), eu não queria 'desbloquear', mas eu tô vendo que vai ter que ser o caso. Então isso me deixa receoso, triste, receoso.”*

Michele: *“eu era muito neurótica com tudo, me cobrava perfeição, no ensino médio eu não consegui desconstruir isso. Já na faculdade eu tô bem mais tranquila[...] eu não preciso ser perfeita, e já tô aqui dentro e consegui o que eu queria, agora eu vou lutar pra fazer o meu melhor, mas se não for um melhor que não dê pra passar numa disciplina, por exemplo, eu vou ficar bem. Acho que no meu emocional ajudou”*

O estudo de Silva e Colaboradores (2021) revela que os estudantes com até 20 anos de idade, que estudam mais de 40 horas semanais e em horário integral com dedicação exclusiva, tendem a apresentar alguma alteração emocional ou até mesmo desenvolver o Transtorno Mental Comum (TMC), que é *“caracterizado por insônia, esquecimento, irritabilidade, fadiga e queixas somáticas”* (grifo nosso). No entanto, por não ter sido aplicada nenhuma avaliação específica de rastreamento, este estudo não se debruça sobre o

referido transtorno, apenas o aponta como uma possível consequência frequente aos graduandos a partir do ingresso ao ensino superior quando são submetidos a grandes períodos de sobrecarga e estresse. Não obstante, corrobora com a discussão dos autores supracitados o fato dos calouros serem muito jovens e estarem em um período de várias modificações biopsicossociais, assumindo papéis na vida adulta, o que contribui para uma maior tensão psíquica e aumento dos níveis de ansiedade.

Em contrapartida, uma das estudantes entrevistadas relatou que o *insight* da sua autoeficácia e satisfação pessoal melhorou consideravelmente após a entrada na graduação que almejava, lhe proporcionando deste modo uma melhora no quadro psíquico e nos níveis de estresse e auto cobrança. Ainda que em baixa proporção (1 para cada 10), revela que as modificações emocionais são estritamente subjetivas e não são uma atribuição universal, o que reforça a importância das pesquisas qualitativas, que atentem-se aos aspectos subjetivos do objeto de estudo.

Aprimorando a discussão acima, quando questionados sobre qual seria o(s) sentimento(s) mais predominante(s) na rotina universitária, as respostas abrangeram bons e ruins sentimentos, que persistem e oscilam entre si durante o dia a dia na universidade, de acordo com eventos que são vivenciados. A figura 1 reúne as respostas obtidas pelos participantes, de acordo com a recorrência em que apareceram nas entrevistas.

Figura 1. Nuvem de palavras que reúne as respostas dos entrevistados sobre "o sentimento mais predominante na rotina ocupacional dos estudantes universitários do primeiro e segundo período da graduação."



Fonte: Elaborada pelos autores.

A partir do exposto, é possível identificar a prevalência recorrente de sentimentos negativos e sinais de sofrimento psíquico na rotina acadêmica vivenciada no primeiro ano da graduação. Esses achados convergem com o que foi trazido por Muniz e Garrido (2021), quando entrevistaram um grupo de 8 estudantes de uma universidade do estado da Bahia e revelaram que:

“Sintomas de estresse contínuo e cansaço foram detectados em todos os estudantes. Alguns mencionaram sentirem-se desmotivados, assim como o aparecimento de sentimentos de solidão, de impotência, sensação de isolamento e desejo de desistir. Alterações no humor também foram pontuadas, como aumento da irritabilidade, bem como crises de choro. Em outro caso, cansaço extremo e esgotamento mental também foram relatados”.

SOBRE O PROCESSO DE ADAPTAÇÃO À ROTINA OCUPACIONAL EM UMA UNIVERSIDADE PÚBLICA NO CURSO DE TERAPIA OCUPACIONAL.

O questionário apresentou a questão 4: *“levando em consideração o contexto vivido por você dentro e fora da universidade, como foi ou ainda é o seu processo de adaptação? Quais são os fatores que ajudam e quais os fatores que atrapalham a sua adaptação à nova rotina?”*

Dentre as atividades que são consideradas prazerosas e são desenvolvidas dentro do contexto universitário do grupo estudado, aparece um conjunto de atividades lúdicas que funcionam como provedoras de bem-estar na rotina vivenciada e favorecem o processo de adaptação. Os discentes revelam que estar em contato social com os colegas de curso e partilhar momentos em grupo com seus semelhantes, aumenta a resiliência e motivação em seguir a graduação adiante. Os jogos de tabuleiro e atividades lúdicas aparecem como objeto unificador comum das experiências coletivas, o que aumenta o engajamento ocupacional.

Rita: *“[...] No meu grupo de amigas colocamos como obrigação nossa a termos momentos de jogar conversa fora ou jogar uno. Um tempinho que a gente tem no almoço até a próxima aula [...] Faz muito tempo que eu não vejo meus amigos de fora da universidade, então eu tento criar momentos mais prazerosos com as pessoas daqui [...]”*

Helena: *“Na hora do almoço, eu e as meninas jogamos UNO. Aproveitamos o almoço pra conversar besteira e dispersar. Isso me ajuda muito”*

Tiana: *"O que ajuda são os jogos com as meninas da minha turma. Uno, dominó, é algo que a gente usa pra espalhar mesmo aqui na universidade. O karaokê que tem aqui também... Já ajuda a esvaziar a mente."*

Luisa: *"[...] as amigadas que fiz aqui, me ajudam muito nesse processo. tem momentos que a gente fica rindo uns 30 minutos na hora do almoço, e isso alivia muito no cotidiano."*

Deste modo, entende-se que a interação social e a construção de grupos são fortes aliados na constituição das novas identidades sociais e funcionam como estratégias de enfrentamento aos fatores estressores que permeiam a rotina acadêmica. Os jogos de tabuleiro, oferecidos pelo diretório acadêmico do departamento de Terapia Ocupacional, permitem que os estudantes realizem de maneira voluntária a quebra do ócio e obtenham prazer na realização de uma atividade alternativa junto de seus pares, provocando um estreitamento nas relações sociais (Montenegro, Queiroz & Dias; 2020). Essa incorporação do lazer no cotidiano, em meio aos desafios inerentes ao contexto, possibilita uma redução do estresse e ansiedade. Os alunos apontam ainda que atividades acadêmicas como projetos de extensão ou atividades complementares que são oferecidas no próprio departamento e estão voltadas para o acolhimento e orientação ao discente surgem como forte aliada na adaptação acadêmica.

Por outro lado, como barreiras de adaptação são apontados a grade de horários e a configuração do curso em horário integral como fatores estressores e limitantes. As disciplinas no primeiro ano são dispostas em horários consecutivos e ocorrem em prédios distantes em localização dentro do campus, exigindo assim grandes deslocamentos ao longo do dia, além do fato do curso ser presencial e matutino, ocorrendo tanto no período da manhã quanto da tarde, o que preenche quase que completamente os horários da semana com as aulas e atividades complementares. Resta, deste modo, uma maior escassez de espaço de tempo para as demais atividades cotidianas e isso impacta negativamente a adequação à nova rotina. A ampliação do curso para dez semestres, bem como uma melhor divisão das disciplinas tem potencial de melhorar a qualidade de vida dos discentes, aprimorar a aprendizagem e diminuir os riscos de agravamentos emocionais em decorrência de uma rotina exaustiva.

CONCLUSÃO

Diante do exposto, entende-se que engajamento em uma nova ocupação, ao assumir um novo papel ocupacional, ocasiona uma série de modificações na rotina e altera o envolvimento em atividades diversas do cotidiano. Com o ingresso no ensino superior não é diferente, visto que demanda uma série de atribuições com diferentes graus de complexidade, requerendo uma maior disponibilidade e organização pessoal para

conseguir atender a todas solicitações recebidas. Essas modificações, por sua vez, reverberam em alterações emocionais, que em maior parte são negativas e a longo prazo tem potencial lesivo para a saúde psíquica dos indivíduos.

O período de adaptação vivido no primeiro ano da graduação é um fator altamente estressante, relatado como algo difícil e mobilizador. A adaptação, processo natural vivenciado após vivenciar uma nova situação, pode demorar a acontecer e os estudantes buscam estratégias facilitadoras junto com seus pares que possam propiciar tal habituação. Os jogos interativos e convívio social em grupo com aqueles que se tem maior afinidade aparecem como sendo facilitadores da rotina e provedores de bem estar subjetivo aos graduandos. Além disso, ações institucionais de professores, como projetos de extensão voltados para a temática de saúde e adaptação à universidade, aparecem como um elemento auxiliar, positivo a todo processo.

Urge a necessidade, portanto, de políticas dentro da universidade que priorizem ações de incentivo a uma abordagem equilibrada e integrada para a vida estudantil, levando em consideração não apenas o rendimento e atribuições acadêmicas, mas também o bem-estar geral e psíquico dos estudantes. Universidades e docentes podem desempenhar um papel importante ao promover uma cultura que valorize a importância da harmonia entre o trabalho acadêmico e as atividades que promovem a saúde física e mental. No mais, há a necessidade de modificação na grade curricular do curso em questão, ampliando-o em mais um ano e assim distribuindo melhor as demandas das disciplinas.

Este estudo apresentou limitações quanto a quantidade amostral, já que foi pesquisado apenas um único grupo dentro de um período de 6 meses, necessitando, deste modo, que sobrevenham outras investigações dando continuidade a discussão e que aprofundem as repercussões e impactos sofridos em outros grupos, para suceder as devidas comparações.

REFERÊNCIAS

CREFITO. Conselho Regional de Fisioterapia e Terapia Ocupacional da 4ª região, 2015. **Sobre a Terapia Ocupacional.** Disponível em: <<https://crefito4.org.br/site/sobre-a-terapia-ocupacional/#:~:text=Terapia%20Ocupacional%20%C3%A9%20uma%20%C3%A1rea,da%20sistematiza%C3%A7%C3%A3o%20e%20utiliza%C3%A7%C3%A3o%20da>> Acesso em: 16 de Julho de 2022.

Constantinidis, T. C. Matsukura, T. S.. Mental health of occupational therapy students: scoping review. **Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional**, v. 29, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1590/2526-8910.ctoAR2139>.

COSTA, Wagner Fernandes et al. Uso de instrumentos de coleta de dados em pesquisa qualitativa: um estudo em produções científicas de turismo. **Turismo: visão e ação**, v. 20, n. 1, p. 02-28, 2018. DOI: [10.14210/rtva.v20n1.p02-28](https://doi.org/10.14210/rtva.v20n1.p02-28).

Deslandes, S. F., & Assis, S. D. (2002). Abordagens quantitativa e qualitativa em saúde: o diálogo das diferenças. **Caminhos do pensamento: epistemologia e método**, 2, 195-223. [Acesso em: 20/03/2023]. Disponível em: https://books.google.com.br/books?hl=pt-BR&lr=&id=IM57AwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA195&dq=Deslandes+2002+amostragem+do+estudo&ots=HTVBn3AOR_&sig=qKpy0sE-i80etGEKrg9hLUA823U#v=onepage&f=false.

Da Silva, L. M. et al. Transtorno Mental Comum (TMC) em estudantes de Terapia Ocupacional de uma universidade brasileira. **Conjecturas**, v. 21, n. 7, p. 287-306, 2021. DOI: <https://doi.org/10.53660/CONJ-433-307>

Faustino, G. ; Figueiredo, M. O. Repertório ocupacional na literatura nacional. **Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional**, v. DOI: <https://doi.org/10.1590/2526-8910.ctoAR250332761>

Roseno, A. V. S.; Carvalho de Melo, C. K.; Lopes, A. J. S. Fernandes, T. P.; SANTANA, G. A. De Souza, L. E. S. .Montenegro, D. L. F.; Almeida, L. N. Lima, I. L. B.. Autopercepção de queixas de memória e de qualidade do sono em universitários. **Revista Neurociências**, [S. l.], v. 30, p. 1–19, 2022. DOI: [10.34024/rnc.2022.30.14241](https://doi.org/10.34024/rnc.2022.30.14241).

Manzini E.J. Entrevista semi-estruturada: análise de objetivos e de roteiros. **Seminário internacional sobre pesquisa e estudos qualitativos**, 2; 2004. Bauru: USC, 2004. CD-ROM. ISBN: 85-98623-01-6. 10p. [Acesso em 10/02/2023]. Disponível em: <http://wp.ufpel.edu.br/consagro/files/2012/03/MANZINI-Jos%C3%A9-Eduardo-Entevista-semi-estruturada-An%C3%A1lise-de-objetivos-e-de-roteiros.pdf>

Montenegro, G. M., Queiroz, B. da S., & Dias, M. C. (2020). Lazer em Tempos de Distanciamento Social: Impactos da Pandemia de Covid-19 nas Atividades de Lazer de Universitários na Cidade de Macapá (AP). **LICERE - Revista Do Programa De Pós-graduação Interdisciplinar Em Estudos Do Lazer**, 23(3), 1–26. <https://doi.org/10.35699/2447-6218.2020.24785>

Moraes, R. Análise de conteúdo. **Revista Educação, Porto Alegre**, v. 22, n. 37, p. 7-32, 1999. [Acesso em 10/02/2023]. Disponível em: https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/5314158/mod_folder/content/0/Moraes%20AN%C3%81LISE%20DE%20CONTE%C3%9ADO%201999.pdf.

Morato, G. G. ; Fernandes, A. D. S. A. Santos, A. P. N. Saúde mental e cotidiano dos estudantes de terapia ocupacional frente à Covid-19: possíveis impactos e repercussões. **Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional**, v. 30, 2022. DOI: <https://doi.org/10.1590/2526-8910.ctoAO23003035>

Muniz, G.B. , A.; Garrido, N. E. Mudanças de hábitos e saúde dos estudantes após ingresso na universidade. (2021). *Revista Psicologia, Diversidade E Saúde*, 10(2), 235-245. <https://doi.org/10.17267/2317-3394rpds.v10i2.3443>

Piana, M. C.. A pesquisa de campo. **São Paulo: Editora Unesp**, 2009. [Acesso em: 29/03/2023]. Disponível em: <https://books.scielo.org/id/vwc8q/pdf/piana-9788579830%20389-06.pdf>.

Pinho, A. P. M. Tupinambá, A. C. R. Bastos, A. V. B. **O desenvolvimento de uma escala de transição e adaptação acadêmica**. 2016. [Acesso em 28/07/2023]. Disponível em: <https://repositorio.ufba.br/handle/ri/21852>.

RENETO. Rede Nacional de Ensino e Pesquisa em Terapia Ocupacional, 2020. **Formação em Terapia Ocupacional**. Disponível em: <http://reneto.org.br/formacao-em-to-no-brasil/>>. Acesso em: 16/07/2022.

Silva, A. H. Fossá, M. I. T.. Análise de conteúdo: exemplo de aplicação da técnica para análise de dados qualitativos. **Qualit @ s revista eletrônica**, v. 16, n. 1, 2015. DOI: <https://encr.pw/qBx6f>

Silva, L. M. da., Rosas, M. A. ., Nóbrega , K. B. G. da Silva, M. M. da, Paiva , R. B. C., Lima Filho , I. de A., & Fagundes , V. L. D. (2021). Transtorno Mental Comum (TMC) em estudantes de Terapia Ocupacional de uma universidade brasileira. **CIS - Conjecturas Inter Studies**, 21(7), 287–306. <https://doi.org/10.53660/CONJ-433-307>

Schell, B.; Gillen, G. **Willard and Spackman's occupational therapy**. Lippincott Williams & Wilkins, 2018. World Health Organization (WHO). **International Classification of Functioning, Disability and Health: ICDH-2**. Geneva: WHO; 2001. p. 315-355.

YERXA, Elizabeth J. Dreams, dilemmas, and decisions for occupational therapy practice in a new millennium: An American perspective. **The American Journal of Occupational Therapy**, v. 48, n. 7, p. 586-589, 1994. DOI: <https://doi.org/10.5014/ajot.48.7.586>