

UNIVERSIDADE CATÓLICA DE SANTOS

Mestrado Profissional em Psicologia,
Desenvolvimento e Políticas Públicas

WAGNER JOSÉ TEDESCO

INTERNET, MÍDIAS SOCIAIS E TECNOLOGIAS:
ESTUDO SOBRE MOTIVAÇÃO, ANSIEDADE E
DEPRESSÃO EM INGRESSANTES NO ENSINO SUPERIOR

SANTOS - SÃO PAULO

2022

WAGNER JOSÉ TEDESCO

INTERNET, MÍDIAS SOCIAIS E TECNOLOGIAS:
ESTUDO SOBRE MOTIVAÇÃO, ANSIEDADE E
DEPRESSÃO EM INGRESSANTES NO ENSINO SUPERIOR

Dissertação apresentada à Banca do Programa de Mestrado Profissional em Psicologia, Desenvolvimento e Políticas Públicas da Universidade Católica de Santos, como requisito necessário para obtenção de título de mestre.

Orientadora: Prof.^a Dra. Daisy Inocência
Margarida de Lemos

SANTOS - SÃO PAULO
2022

[Dados Internacionais de Catalogação]
Departamento de Bibliotecas da Universidade Católica de Santos
Viviane Santos da Silva - CRB 8/6746

T256i Tedesco, Wagner José
Internet, mídias sociais e tecnologias : estudo sobre
motivação, ansiedade e depressão em ingressantes no
ensino superior / Wagner José Tedesco ; orientadora
Daisy Inocência Margarida de Lemos. -- 2022.
246 f. ; 30 cm

Dissertação (mestrado) - Universidade Católica de
Santos, Programa de Pós-Graduação stricto sensu em
Psicologia, Desenvolvimento e Políticas Públicas,
2022

Inclui bibliografia

1. Internet e mídias sociais. 2. Tecnologias. 3. Ansiedade.
4. Depressão mental. 5. Motivação (Psicologia) I.Lemos,
Daisy Inocência Margarida de. II. Título.

CDU: Ed. 1997 -- 159.9(043.3)

WAGNER JOSÉ TEDESCO

INTERNET, MÍDIAS SOCIAIS E TECNOLOGIAS:
ESTUDO SOBRE MOTIVAÇÃO, ANSIEDADE E
DEPRESSÃO EM INGRESSANTES NO ENSINO SUPERIOR

Dissertação apresentada à Banca Examinadora do Programa de Mestrado Profissional em Psicologia, Desenvolvimento e Políticas Públicas da Universidade Católica de Santos.

Área de Concentração: Psicologia, Desenvolvimento e Políticas Públicas.

Linha de Pesquisa: Psicologia, Desenvolvimento e Políticas Socioeducacionais.

BANCA EXAMINADORA

Prof.^a Dra. Daisy Inocência Margarida de Lemos - Universidade Católica de Santos

Prof.^a Dra. Luana Carramillo Going - Universidade Católica de Santos

Prof. Dr. Wellington Teixeira Lisboa – Universidade Tecnológica Federal do Paraná

DEDICATÓRIA

À minha família e aos meus amigos pelo incentivo e compreensão da ausência.

Aos amigos que partiram nesse período devido a Pandemia, minha saudade e a certeza de um reencontro futuro.

AGRADECIMENTOS

Primeiramente, agradeço Ao Nosso Pai Celestial que deu forças, energia, saúde e determinação para que eu pudesse realizar este trabalho.

Aos meus pais, José Pedro Tedesco e Aparecida do Carmo Tedesco, que sempre foram espelhos de resiliência e estímulo para o atingimento dos objetivos.

À minha irmã, Dra. Solange Aparecida Tedesco, que pelo exemplo de estudo, comprometimento com a pesquisa, escuta e carinho na fala, sempre me acompanhou e incentivou no decorrer deste trabalho.

Ao meu filho Felipe Ciarlini Tedesco e minha companheira Camila Brito Giugliano, pela compreensão de momentos de isolamento, concentração, estudos e escrita, onde não pude proporcionar maior atenção.

À professora Dra. Daisy Inocência Margarida de Lemos, minha orientadora, amiga, conselheira, colega de trabalho, por tanta capacidade, dedicação e respeito.

À Universidade Católica de Santos, fonte do saber, dos princípios e do estímulo constante à pesquisa, representada pelo Reitor Me. Marcos Medina Leite, Pró-reitora Administrativa Mariângela Mendes Lomba Pinho, Diretora do Centro de Ciências Sociais Aplicadas à Saúde Prof.^a Me. Flávia Henriques, Coordenadora do Curso de Psicologia Prof.^a Me. Iara Cândida Chalela Genovese, pelo apoio e incentivo durante todo o Programa de Mestrado.

À Coordenadora do Programa de Mestrado Profissional em Psicologia, Desenvolvimento e Políticas Públicas Prof.^a Dra. Luana Carramillo Going, que também integrou a banca de qualificação e defesa de dissertação.

Ao Prof. Dr. Wellington Teixeira Lisboa, da Universidade Tecnológica do Paraná, que fez parte da banca de qualificação e defesa de dissertação, por sua análise, paciência e profissionalismo.

Ao Prof. Dr. Hélio Alves, Prof.^a Dra. Hilda Rosa Capelão Avoglia, Prof.^a Ivanise Monfredini, Prof.^a Dra. Thalita Lacerda Nobre, Prof.^a Marina Tucunduva, pelas brilhantes aulas no Mestrado, que serviram de ponte para a construção do meu projeto.

À Prof.^a Dra. Maria Izabel Calil Stamato, que além das brilhantes aulas e reflexões produzidas, acreditou em mim e me incentivou em toda a jornada do curso.

Ao Prof. Dr. José Fontebasso Neto, pela contribuição na validação de aspectos estatísticos.

Aos colegas de curso, com quem tive a oportunidade e honra de conviver, parte presencialmente e parte pelas aulas mediadas por videoconferência, em função do período de Pandemia.

Agradeço também, todos que, direta ou indiretamente, fizeram parte desta jornada de aprendizado e crescimento pessoal e profissional.

“A procura da verdade é difícil e é fácil, já que ninguém poderá desvendá-la por completo ou ignorá-la inteiramente. Contudo, cada um de nós poderá acrescentar um pouco do nosso conhecimento sobre a natureza e, disto, uma certa grandeza emergirá.”

Aristóteles

TEDESCO, Wagner José. *Internet, Mídias Sociais e Tecnologias: Estudo sobre Motivação, Ansiedade e Depressão em Ingressantes no Ensino Superior*. 2021. Dissertação para obtenção de título de Mestre do Programa de Mestrado Profissional em Psicologia, Desenvolvimento e Políticas Públicas da Universidade Católica de Santos, Santos-SP, 2021.

RESUMO

O uso e aplicação das tecnologias digitais para o ensino e aprendizado na Educação Superior vêm sendo objeto de estudo das áreas da Educação, Comunicação e Psicologia da Educação na última década. Compreender a relação entre essas tecnologias, seu uso no panorama atual no ensino e a ampliação do uso de mídias sociais entre alunos, implica em explorar, conhecer e debater acerca das tendências e impactos sobre o comportamento dessa população. A relevância científica e social desse estudo advém da necessidade de melhor conhecer os fenômenos atuais sobre o uso da *internet*, mídias sociais e as tecnologias de forma geral, preenchendo uma lacuna nas produções que acompanham o ingressante universitário atual que já se desenvolveu e percorreu a adolescência no curso do uso da *internet* na vida pessoal e acadêmica. O estudo busca entender a relação do uso da *internet*, mídias sociais e as tecnologias e o impacto nas condições emocionais dos alunos ingressantes no nível superior de uma Universidade Particular na cidade de Santos – São Paulo e aspectos de motivação, ansiedade e depressão advindos dessa relação. Dessa forma, além de identificar as fontes causadoras e potencializadoras da problemática, procura também descrever a relação aluno *versus* uso de tecnologia (*internet* e mídias sociais), com base em tempo, tipo e forma de utilização e possíveis consequências emocionais advindas do processo. O método utilizado foi uma pesquisa quantitativa (T1), através do formulário do *Google Forms*, com grupos ingressantes em turmas de: exatas, humanas e da área da saúde, sendo analisados 100 (cem) alunos de tais turmas com questões relacionadas aos aspectos de ansiedade, depressão e motivação. A partir dos resultados apresentados na T1, foram selecionados alunos das áreas citadas, onde a partir de identificação por códigos e concordância prévia, foram convidados para participar da Etapa 2 – (T2) Pesquisa Qualitativa, através de Grupo Focal e divididos em discussões específicas para os temas de: Ansiedade (4), Depressão (5) e Motivação (10). O estudo dessa fase seguiu os critérios de Análise de Conteúdo de Laurence Bardin. Os dados obtidos nas duas etapas foram considerados para o trabalho analítico estatístico que apresenta correlações sociodemográficas com o inventário sobre ansiedade, depressão e motivação.

Palavras-chave: *internet*, mídias sociais, tecnologias, ansiedade, depressão, motivação.

TEDESCO, Wagner José. Internet, Social Media and Technologies: Study on Motivation, Anxiety and Depression in Higher Education Students. 2021. Dissertation for Qualification of the Professional Master's Program in Psychology, Development and Public Policy at the Catholic University of Santos, Santos-SP, 2021.

ABSTRACT

The use and application of digital technologies for teaching and learning in Higher Education have been the object of study in the areas of Education, Communication and Educational Psychology in the last decade. Understanding the relationship between these technologies, their use in the current scenario in teaching and the expansion of the use of social media among students, implies exploring, knowing and debating about trends and impacts on the behavior of this population. The scientific and social relevance of this study comes from the need to better understand the current phenomena on the use of the internet, social media and technologies in general, filling a gap in the productions that accompany the current university student who has already developed and gone through adolescence. in the course of using the internet in personal and academic life. The study seeks to understand the relationship between the use of the internet, social media and technologies and the impact on the emotional conditions of students entering the higher level of a Private University in the city of Santos - São Paulo and aspects of motivation, anxiety and depression arising from this relationship. Thus, in addition to identifying the sources that cause and potentiate the problem, it also seeks to describe the relationship between student vs use of technology (internet and social media), based on time, type and form of use and possible emotional consequences arising from the process. The method used was quantitative research (T1), using the *Google Forms* form, with groups entering classes in: exact, human and health areas, with 100 (one hundred) students from such classes being analyzed with questions related to aspects of anxiety, depression and motivation. Based on the results presented in T1, students from the aforementioned areas were selected, where, based on identification by codes and prior agreement, they were invited to participate in Stage 2 - (T2) Qualitative Research, through a Focus Group and divided into specific discussions to the themes of: Anxiety (4), Depression (5) and Motivation (10). The study of this phase followed Laurence Bardin's Content Analysis criteria. The data obtained in the two stages were considered for the statistical analytical work that presents sociodemographic correlations with the inventory on anxiety, depression and motivation.

Keywords: internet, social media, technologies, anxiety, depression, motivation.

LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico 1 - Gênero	64
Gráfico 2 - Faixa Etária.....	65
Gráfico 3 - Local De Origem	65
Gráfico 4 - Residência Atual.....	66
Gráfico 5 - Período Cursando	66
Gráfico 6 - Área De Concentração E Curso.....	66
Gráfico 7 - Acesso À <i>Internet</i> E Mídias Sociais.....	67
Gráfico 8 - Tempo Diário De Acesso À <i>Internet</i> E Mídias Sociais.....	67
Gráfico 9- Acesso À <i>Internet</i> E Mídias Sociais Durante O Período De Aula	68
Gráfico 10 - Comportamento Digital Prévio.....	68
Gráfico 11 - Atividades Remuneradas Ou Voluntárias Concomitantes Ao Curso	69
Gráfico 12 - Fadiga Ou Perda De Energia	70
Gráfico 13- Sente A Boca Seca, Náusea Ou Nó Na Garganta, Desde O Ingresso Na Universidade	71
Gráfico 14 - Sentir Tonturas, Flutuações Ou Sensação De Balanço Ou Desmaio, Desde O Ingresso Na Universidade	72
Gráfico 15 - Sentir Palpitação, Aceleração Do Coração Ou Tremores Internos Em Extremidades Do Corpo, Desde O Ingresso Na Universidade	73
Gráfico 16 - Percepção Quanto A Mudança De Peso (Perda Ou Ganho) Ou Alteração De Apetite, Desde O Ingresso Na Universidade	75

Gráfico 17 - Pensamentos De Desesperança E Tristeza Intensa Ou Medo De Que Ocorra O Pior, Desde Que Ingressou Na Universidade.....	76
Gráfico 18 - Sentir Fraqueza Ou Descoordenação Nas Pernas E Considerável Perda De Energia, Desde O Ingresso Na Universidade.....	77
Gráfico 19 - Ter Realizado Ações Repetitivas, Manias, Hábitos Incontroláveis E/Ou Irresistíveis, Desde O Ingresso Na Universidade.....	78
Gráfico 20 - Se Sentir Triste, Irritável Ou Deprimido, Desde O Ingresso Na Universidade	80
Gráfico 21 - Sentir Preocupações Excessivas, Maus Pressentimentos Ou Apreensão, Desde O Ingresso Na Universidade	81
Gráfico 22 - Ter Sentido Culpa, Pensamento De Inutilidade Ou Baixa Autoestima, Desde O Ingresso Na Universidade	82
Gráfico 23 - Perda De Interesse Ou Entusiasmo Nos Planos De Vida, Desde O Ingresso Na Universidade.....	83
Gráfico 24 - Se Houve Queda Brusca De Produção De Trabalhos Individuais, Leituras E Participação Nas Aulas, Desde O Ingresso Na Universidade.....	84
Gráfico 25 - Sentir Falta De Disponibilidade Ou Dificuldade Para Participar Em Trabalhos Em Grupo, Desde O Ingresso Na Universidade.....	86
Gráfico 26 - Sentir Preocupação Exclusiva Com A Presença (Chamada) Em Aula E Com As Notas Em Detrimento Da Qualidade De Sua Formação, Desde O Ingresso Na Universidade	87
Gráfico 27 – Características Modais do Grupo 0.....	91
Gráfico 28 – Características Modais do Grupo 1	91
Gráfico 29 – Características Modais do Grupo 2.....	92

Gráfico 30 - Características Modais do Grupo 3	92
Gráfico 31 - Características Modais do Grupo 4	93
Gráfico 32 - Características Modais do Grupo 5	93
Gráfico 33 - Características Modais do Grupo 6	94
Gráfico 34 - Proporção do Local de Nascimento por Grupo do Inventário.....	95
Gráfico 35 - Proporção do Local de Moradia por Grupo do Inventário	96
Gráfico 36 - Proporção da Área de Formação por Grupo do Inventário	96
Gráfico 37 - Proporção do Período do Curso por Grupo do Inventário.....	97
Gráfico 38 - Proporção da Faixa Etária por Grupo do Inventário.....	98
Gráfico 39 - Proporção do Gênero por Grupo do Inventário	98
Gráfico 40 - Proporção do Acesso à <i>Internet</i> e Mídias Sociais por Grupo do Inventário	99
Gráfico 41 - Proporção do Tempo de Acesso à <i>Internet</i> e Mídias Sociais por Grupo do Inventário	100
Gráfico 42 - Proporção do Acesso à <i>Internet</i> e Mídias Sociais durante a Aula por Grupo do Inventário	101
Gráfico 43 - Proporção do Comportamento Anterior à Universidade por Grupo do Inventário	101
Gráfico 44 - Proporção de Atividade Remunerada ou Voluntária por Grupo do Inventário	102

LISTA DE QUADROS

Quadro 1 - Explicação do Ciclo do Comportamento de Dependência	40
Quadro 2 - Classes Semânticas	111

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 - Respostas que relatam sentir fadiga ou perda de energia desde o ingresso na Universidade em grau considerável ou em boa parte do tempo.....	70
Tabela 2 - Respostas que relatam sentir fadiga ou perda de energia desde o ingresso na Universidade muito ou na maioria do tempo	70
Tabela 3 - Respostas que relatam sentir a boca seca, náusea ou nó na garganta desde o ingresso na Universidade, se aplica em grau considerável ou por boa parte do tempo e se aplica muito ou na maioria do tempo	72
Tabela 4 – Respostas que relatam sentir tonturas, flutuações ou sensação de balanço ou desmaio desde o ingresso na Universidade, se aplica em grau considerável ou por boa parte do tempo e se aplica muito ou na maioria do tempo.....	73
Tabela 5 - Respostas que relatam sentir palpitação, aceleração do coração ou tremores internos em extremidades do corpo desde o ingresso na Universidade, se aplica em grau considerável ou por boa parte do tempo e se aplica muito ou na maioria do tempo	74
Tabela 6 - Respostas que relatam perceber mudança de peso (perda ou ganho), ou alteração de apetite desde o ingresso na Universidade, se aplica em grau considerável ou por boa parte do tempo e se aplica muito ou na maioria do tempo.....	75
Tabela 7 - Respostas que relatam possuem pensamentos de desesperança e tristeza intensa ou medo de que ocorra o pior desde o ingresso na Universidade, se aplica em grau considerável ou por boa parte do tempo e se aplica muito ou na maioria do tempo	76
Tabela 8 - Respostas que relatam sentir fraqueza ou descoordenação nas pernas e considerável perda de energia desde o ingresso na Universidade, se aplica em grau considerável ou por boa parte do tempo e se aplica muito ou na maioria do tempo	78

Tabela 9 - Respostas que relatam ter realizado ações repetitivas, manias, hábitos incontroláveis e/ou irresistíveis desde o ingresso na Universidade, se aplica em grau considerável ou por boa parte do tempo e se aplica muito ou na maioria do tempo	79
Tabela 10 - Respostas que relatam se sentir triste, irritável ou deprimido desde o ingresso na Universidade, se aplica em grau considerável ou por boa parte do tempo e se aplica muito ou na maioria do tempo	80
Tabela 11 - Respostas que relatam sentir preocupações excessivas, maus pressentimentos ou apreensão desde o ingresso na Universidade, se aplica em grau considerável ou por boa parte do tempo e se aplica muito ou na maioria do tempo	81
Tabela 12 - Respostas que relatam ter sentido culpa, pensamento de inutilidade ou baixa autoestima desde o ingresso na Universidade, se aplica em grau considerável ou por boa parte do tempo e se aplica muito ou na maioria do tempo.....	82
Tabela 13 - Respostas que relatam ter sentido perda de interesse ou entusiasmo nos planos de vida desde o ingresso na Universidade, se aplica em grau considerável ou por boa parte do tempo e se aplica muito ou na maioria do tempo	84
Tabela 14 - Respostas que relatam ter havido queda brusca de produção de trabalhos individuais, leituras e participação nas aulas desde o ingresso na Universidade, se aplica em grau considerável ou por boa parte do tempo e se aplica muito ou na maioria do tempo.....	85
Tabela 15 - Respostas que relatam ter sentido falta de disponibilidade ou dificuldade para participar em trabalhos em grupo desde o ingresso na Universidade, se aplica em grau considerável ou por boa parte do tempo e se aplica muito ou na maioria do tempo	86
Tabela 16 - Respostas que relatam ter sentido preocupação exclusiva com a presença em aula e com as notas em detrimento da qualidade de sua formação, se aplica em grau considerável ou por boa parte do tempo e se aplica muito ou na maioria do tempo	87
Tabela 17 - Quantidade de Alunos por Grupo	90

Tabela 18 - Resposta Modal do Grupo 0	90
Tabela 19 - Resposta Modal do Grupo 1	91
Tabela 20 - Resposta Modal do Grupo 2	91
Tabela 21 - Resposta Modal do Grupo 3	92
Tabela 22 - Resposta Modal do Grupo 4	92
Tabela 23 - Resposta Modal do Grupo 5	93
Tabela 24 - Resposta Modal do Grupo 6	93
Tabela 25 - Contagem do Local de Nascimento por Grupo do Inventário	94
Tabela 26 – Proporção do Local de Nascimento por Grupo do Inventário	94
Tabela 27 - Contagem do Local de Moradia por Grupo do Inventário.....	95
Tabela 28 - Proporção do Local de Moradia por Grupo do Inventário.....	95
Tabela 29 - Contagem de Área de Formação por Grupo do Inventário.....	96
Tabela 30 - Proporção de Área de Formação por Grupo do Inventário.....	96
Tabela 31 - Contagem do Período do Curso por Grupo do Inventário	97
Tabela 32 - Proporção do Período do Curso por Grupo do Inventário	97
Tabela 33 - Contagem da Faixa Etária por Grupo do Inventário.....	97
Tabela 34 - Proporção da Faixa Etária por Grupo do Inventário.....	97
Tabela 35 - Contagem do Gênero por Grupo do Inventário	98
Tabela 36 - Proporção do Gênero por Grupo do Inventário	98
Tabela 37 - Contagem do Acesso à <i>Internet</i> e Mídias Sociais por Grupo do Inventário	99

Tabela 38 – Proporção do Acesso à <i>Internet</i> e Mídias Sociais por Grupo do Inventário	99
Tabela 39 - Contagem do Tempo de Acesso à <i>Internet</i> e Mídias Sociais por Grupo do Inventário	99
Tabela 40 - Proporção do Tempo de Acesso à <i>Internet</i> e Mídias Sociais por Grupo do Inventário	100
Tabela 41 - Contagem do Acesso à <i>Internet</i> e Mídias Sociais durante a Aula por Grupo do Inventário	100
Tabela 42 - Proporção do Acesso à <i>Internet</i> e Mídias Sociais durante a Aula por Grupo do Inventário	100
Tabela 43 - Contagem do Comportamento Anterior à Universidade por Grupo do Inventário	101
Tabela 44 - Proporção do Comportamento Anterior à Universidade por Grupo do Inventário	101
Tabela 45 - Contagem de Atividade Remunerada ou Voluntária por Grupo do Inventário	102
Tabela 46 - Proporção de Atividade Remunerada ou Voluntária por Grupo do Inventário	102
Tabela 47 - Erro Máximo por Formação dos Respondentes.....	109
Tabela 48 - Grupo Focal X População.....	110

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 - Correlação Entre Vida Acadêmica, Saúde Mental E <i>Internet/</i> Mídias Sociais/Tecnologias.....	21
Figura 2 - Geração Z <i>versus</i> Acesso às redes sociais.....	34
Figura 3 - Ciclo Do Comportamento De Dependência.....	40
Figura 4 - Modelo de Comportamento Humano de Ruy A. Matos.....	46

LISTA DE ABREVIATURAS, ACRÔNIMOS E SIGLAS

ARPA	<i>Advanced Research and Projects Agency</i>
ARPANET	<i>Advanced Research Projects Agency Network</i>
CYAND	<i>China Youth Association for Network Development</i>
DSM-IV	Manual de Diagnóstico e Estatística dos Transtornos Mentais Quarta Edição
IES	Ingressantes no Ensino superior
INEP	Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira
LGPD	Lei Geral de Proteção de Dados
OMS	Organização Mundial da Saúde
OPAS	Organização Pan-Americana da Saúde
RA	Rendimento Acadêmico
TA	Transtorno de Ansiedade
TCLE	Termo de Consentimento Livre e Esclarecido
UNB	Universidade de Brasília
UFT	Universidade Federal do Tocantins
UniSantos	Universidade Católica de Santos

SUMÁRIO

APRESENTAÇÃO.....	17
INTRODUÇÃO.....	20
SOBRE A PESQUISA.....	22
Problema de Pesquisa.....	22
Hipótese.....	22
Objetivos	22
1. SAÚDE MENTAL DA POPULAÇÃO BRASILEIRA: BREVE RELATO.....	24
2. ENSINO SUPERIOR NO BRASIL	28
2.1 ALUNOS INGRESSANTES NO ENSINO SUPERIOR (IES)	31
2.2 GERAÇÃO Z – ATUAIS INGRESSANTES NAS IES	32
3. A <i>INTERNET</i> , MÍDIAS SOCIAIS E TECNOLOGIAS.....	36
3.1 O USO DA <i>INTERNET</i> E A DEPENDÊNCIA – NOMOFOBIA.....	39
4. MOTIVAÇÃO, ANSIEDADE E DEPRESSÃO: ALGUMAS CONSIDERAÇÕES	44
4.1 MOTIVAÇÃO	44
4.2 ANSIEDADE.....	48
4.3 DEPRESSÃO.....	51
5. MÉTODO	56
5.1 DELINEAMENTO	56
5.2 PARTICIPANTES.....	57
5.3 INSTRUMENTOS.....	57
5.4 PROCEDIMENTO	58
5.5 ASPECTOS ÉTICOS	59
5.6 ANÁLISE DOS DADOS.....	59
6. ANÁLISE DOS RESULTADOS	63
6.1 PARTICIPANTES - ETAPA 1.....	63
6.2 PERFIL SOCIODEMOGRÁFICO- ETAPA 1.....	64
6.2.1 Dados de Identificação:.....	64
6.2.2 Inventário:	69
6.2.3 Análise Estatística e Descrição das Distribuições de Respostas.....	90
6.3 GRUPO FOCAL - ETAPA II.....	109

6.3.1 Subdivisão de Grupos Focais	109
6.3.2 Procedimentos para o desenvolvimento dos Grupos Focais	110
6.3.3 Etapa 2: Análise do Conteúdo	110
DISCUSSÃO	123
CONSIDERAÇÕES FINAIS	129
7. PRODUTO TÉCNICO	132
INTRODUÇÃO	138
Objetivo geral:	141
Objetivos específicos:	141
PLANO DE AÇÃO	142
Etapas do Projeto:	142
Fase 1: Ações preliminares ao ingresso dos alunos	142
Fase 2: Identificação de demandas	143
Fase 3: Manutenção do projeto	143
Fase 4: Validação do projeto	143
Proposta de Intervenção:	143
1. Docentes e profissionais da Instituição:	143
2. Alunos ingressantes:	144
REFERÊNCIAS BÁSICAS DO PRODUTO	145
REFERÊNCIAS	147
GLOSSÁRIO	160
ANEXO	161
ANEXO 1. PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP – PLATAFORMA BRASIL..	162
APÊNDICE	165
APÊNDICE 1. CONVITE	166
APÊNDICE 2. TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO.....	167
APÊNDICE 3. PESQUISA QUANTITATIVA	169
APÊNDICE 4. ROTEIRO PESQUISA QUALITATIVA.....	174
5.1 Grupo focal - roteiro para grupo de pesquisa – ansiedade:	174
5.2 Grupo focal - roteiro para grupo de pesquisa – depressão:	174
5.3 Grupo focal - roteiro para grupo de pesquisa – motivação:	175
APÊNDICE 5. CONVITE GRUPO FOCAL	176

APÊNDICE 6. PESQUISA QUALITATIVA: TRANSCRIÇÃO	177
7.1 Grupo focal – transcrição do grupo de pesquisa ansiedade:	177
7.2 Grupo focal – transcrição do grupo de pesquisa depressão:	186
7.3 Grupo focal – transcrição do grupo de pesquisa motivação:	205

APRESENTAÇÃO

Apresenta-se, para banca do Programa de Mestrado Profissional em Psicologia, Desenvolvimento e Políticas Públicas da Universidade Católica de Santos, este estudo intitulado: ***Internet, Mídias Sociais e Tecnologias: Estudo sobre Motivação, Ansiedade e Depressão em Ingressantes no Ensino Superior.***

Atuando como docente de Psicologia, há mais de 30 anos, em Instituição Particular de Ensino na cidade de Santos - São Paulo, fui provocado pelo interesse em relação ao ingressante no ensino superior (IES) e as mudanças nessa etapa da vida, onde percebeu-se, nos últimos anos, um aumento significativo nas queixas ou sinais de ansiedade, depressão e falta de motivação na formação acadêmica e no direcionamento profissional. Tais fatores, ainda que notadamente presentes, carecem de pesquisa e compreensão, de forma a não ficarem no campo da subjetividade, visto que o olhar do autor exige comprovação científica.

A opção de estudar os aspectos ligados ao sofrimento psíquico e sua relação com o uso da *internet*, mídias sociais e uso das tecnologias, deu-se à proximidade institucional com esta população e com as evidências que apontam que, na transição para o ensino superior, os estudantes parecem estar expostos a circunstâncias que aumentam a necessidade de adaptações e os riscos no desencadeamento de problemas emocionais.

Com base nessas questões, procurou-se investigar os fatores associados à vida acadêmica e suas inter-relações com a motivação e sinais de sofrimento psíquico, principalmente ansiedade e depressão emocional ou clínica, bem como as relações com os aspectos tecnológicos na utilização de *internet* e mídias sociais. Havia a preocupação também de abordar nesse estudo os aspectos relacionados ao rendimento acadêmico, porém, ainda que previsto inicialmente, foi decidido investigar tais aspectos em seguimento dessa pesquisa, especialmente pelas transformações e transitoriedade em que vivemos, ligados à saúde mental e as técnicas de ensino.

Um fator independente e, pode-se dizer, imponderável, foi o advento da Pandemia Covid-19*¹ que, entre inúmeras adaptações necessárias, modificou a estrutura acadêmica a partir de março de 2020 no Brasil e o ingresso de novos alunos no ensino superior no país em 2021, adaptando toda estrutura acadêmica para a mediação digital. O desenho dessa pesquisa, assim como seus Objetivos foram mantidos, porém, ajustados para, seguindo todos os protocolos de segurança, realizar o levantamento de dados e exploração do fenômeno com os ingressantes do ano de 2021 de forma virtual.

A partir do exposto, importante ressaltar que o foco desse estudo não se limita, exclusivamente, ao adoecimento psíquico entre universitários ingressantes no Ensino Superior gerado pelo ensino à distância, remoto por mediação digital ou outro método que não o presencial, mas sim, sobre o uso indevido da tecnologia interferindo nas condições emocionais dessa população.

¹ Covid-19: é uma doença infecciosa causada pelo coronavírus da síndrome respiratória aguda grave SARS-CoV2. A OMS decretou a pandemia da nova doença em março de 2020. Diversos protocolos sanitários foram criados no país pelo Ministério da Saúde e medidas de *lockdown* foram definidas pelas Secretarias de Saúde dos Estados e Municípios.

INTRODUÇÃO

INTRODUÇÃO

No meio acadêmico, as exigências e demandas a que o estudante universitário se depara, desde o seu ingresso na Instituição, caracterizam a necessidade de recursos cognitivos, emocionais e comportamentais complexos. (ALMEIDA, 2007; ALBURQUEQUE et cols, 2008). A relação entre a demanda de exigências, adaptação às mudanças e meio acadêmico podem ser geradores de estresse e sobrecarga, fatores esses correlacionados à manifestação de transtornos mentais (SOUZA et cols, 2017; GOMES et cols, 2020). Esse processo pode interferir no bem-estar psicossocial, nas relações com o meio acadêmico e no desempenho nesse contexto (PADOVANI et al., 2014; CALIATO & ALMEIDA, 2020).

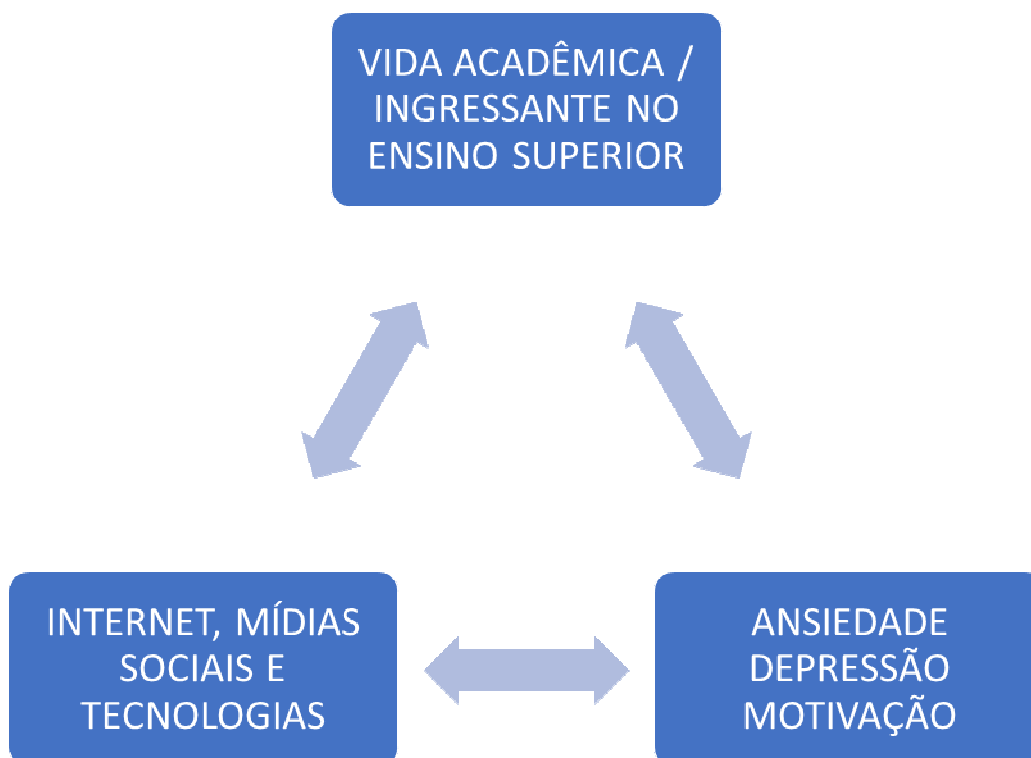
O sistema de ensino no Brasil insere, na maioria dos casos, estudantes que iniciam sua formação acadêmica no final da adolescência e início de fase adulta, período em que se caracteriza por uma série de transformações psicossociais, escolhas de carreira e a aquisição de uma nova identidade (MOREIRA & DUTRA, 2013). Essa questão tem provocado, entre os docentes e coordenadores, discussões sobre a didática no ensino superior e a utilização cada vez mais significativa de recursos tecnológicos (MONDINI, 2012; IACOVELO, 2017; CARDIAS & REDIN, 2019).

Compreender a relação entre essas tecnologias, seu uso no panorama atual do ensino e a ampliação do uso de mídias sociais entre alunos, implica em explorar, conhecer e debater acerca das tendências e impactos sobre o comportamento dessa população (MERCURI & LIMA- LOPES, 2020).

Estudos apontam que o uso da *internet*, o acesso às mídias sociais e a exposição constante às diversas tecnologias, podem relacionar-se aos problemas de sono, alteração de humor e sensação de dependência, com que o aluno adolescente se depara, prejudicando o desenvolvimento saudável e gerando os impactos ligados à ansiedade, depressão e problemas motivacionais (ALIMORADI et al., 2019).

A relevância científica e social deste estudo advém da necessidade de melhor conhecer os fenômenos contextuais que impactam na vida acadêmica, principalmente através dos aspectos relacionados ao uso da *internet*, mídias sociais e tecnologias, interferindo ou correlacionando-se às queixas de saúde mental descritas como Ansiedade, Depressão e Motivação, preenchendo, assim, uma lacuna nas produções que acompanham o ingressante universitário atual que já se desenvolveu e percorreu a adolescência no contexto de integração globalizada. A análise e descrição desse fenômeno permitiu, como produto acadêmico dessa pesquisa, a elaboração de um protocolo de apoio acadêmico para o ingressante (IES).

Figura 1 - Correlação Entre Vida Acadêmica, Saúde Mental E *Internet*/ Mídias Sociais/Tecnologias



Fonte: Elaborada pelo autor.

SOBRE A PESQUISA

Problema de Pesquisa

Existe correlação positiva entre os sintomas de ansiedade, depressão e perda da motivação com os usos da *internet*, mídias sociais e tecnologias, em alunos ingressantes no ensino superior?

Hipótese

O comportamento digital no uso de tecnologia e acesso às mídias sociais, entre alunos ingressantes no nível superior, interferem em seus aspectos motivacionais e emocionais influenciando negativamente na vida acadêmica.

Objetivos

Objetivo Geral

Identificar fontes causadoras e potencializadoras da problemática: ansiedade-depressão e perda de motivação, na vida acadêmica em relação ao uso de *internet*, mídias sociais e tecnologias.

Objetivos Específicos

- Verificar a relação aluno e usos da *internet*, mídias sociais e tecnologias e possíveis consequências emocionais advindas dessa relação.
- Entender se os usos da *internet*, mídias sociais e das tecnologias, interferem na motivação do aluno, prejudicando a vida acadêmica.
- Identificar e analisar as ações utilizadas atualmente, com o propósito de reduzir os sintomas de ansiedade e depressão junto aos alunos ingressantes no nível superior.
- Estabelecer caminhos para diminuir riscos na saúde mental e melhorar a trajetória acadêmica.

SAÚDE MENTAL DA POPULAÇÃO BRASILEIRA: BREVE RELATO

1. SAÚDE MENTAL DA POPULAÇÃO BRASILEIRA: BREVE RELATO

Dados da Organização Mundial da Saúde, no início da pesquisa (OMS, 2017), revelaram que a prevalência mundial de transtorno de ansiedade (TA) foi de 3,6%. O continente americano apresentou índices de 5,6% de sua população e o Brasil teve destaque frente a esse transtorno mental onde apresentou 9,3% de sua população convivendo com o transtorno de ansiedade, isto é, 18,6 milhões de brasileiros sofreram com o TA.

A OMS também apontou que 5,8% da população brasileira sofreu de depressão, muito acima da média global, que foi de 4,4%. Isso significa que quase 12 milhões de brasileiros sofreram com a doença. No mundo, segundo a Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS, 2017), mais de 300 milhões de pessoas, de todas as idades, sofreram com esse transtorno, sendo ele a principal causa de incapacidade em todo o mundo, contribuindo de maneira importante para a geração de outras doenças e ainda podendo levar ao suicídio.

Dados recentes (OPAS, 2021), apontam o efeito devastador da pandemia Covid-19 em relação à saúde mental e o bem-estar dos seres vivos nas Américas, onde pelo menos 4 em cada 10 brasileiros, por exemplo, apresentaram problemas de ansiedade. Em outros países da América, sintomas de depressão, entre outros problemas psicológicos, principalmente entre mulheres, jovens, pessoas com problemas pré-existentes ligados à saúde mental, profissionais da saúde e pessoas que vivem em condições de vulnerabilidade, foram significativos, sendo os distúrbios mentais e suicídio as causas mais significativas de incapacidade e mortalidade. Os transtornos depressivos são as maiores causas de incapacidade nas Américas, respondendo por 7,8% de incapacidade total, seguido por transtornos de ansiedade em 4,9%. Em setembro de 2020 foi publicado no *Journal of Clinical Medicine*, artigo com o título: Impacto psicológico precoce da pandemia de Covid-19 no Brasil: uma pesquisa nacional (CAMPOS et. al., 2020), cujo método utilizado foi um estudo observacional transversal, com amostra mínima estimada de 9.734, estratificada para garantir a

participação de todos os Estados Brasileiros e o Distrito Federal, onde somente maiores de 18 anos puderam participar e cuja conclusão foi a seguinte:

Uma alta prevalência de sintomas de saúde mental foi encontrada na população adulta brasileira durante a pandemia de SARS-Cov2. O nível de impacto dos sintomas de depressão, ansiedade e estresse, e o impacto de fatores diretamente relacionados ao contexto atual, enfatizam a importância do cuidado em saúde mental. A probabilidade de ter sintomas psicológicos foi afetada por várias características da amostra (por exemplo, sexo, idade, diagnóstico prévio de transtorno relacionado à saúde mental, indivíduos mais expostos a notícias de pandemia), que devem ser consideradas no desenvolvimento de apoio, prevenção e tratamento estratégicas.

Esses números e os pontos elencados apontam uma grande preocupação do reflexo da dinâmica da sociedade moderna, que se não bastassem os riscos da competitividade, medo do desemprego, atividades laborais impróprias, processos acadêmicos distantes da realidade, assim como das exposições e volume de informações nas mídias sociais e na *internet* de forma geral, além da necessidade de acompanhamento par a passo do avanço tecnológico, que por si só já podem contribuir para esse aumento de transtornos mentais e comportamentais, nesse processo pandêmico, houve uma potencialização de fatos e casos.

Na esfera acadêmica, encontramos alunos desmotivados e em conflito com uso excessivo da *internet* e mídias sociais, através de seus *smartphones*, buscando satisfação egóica e conexão quase que permanente, desviando foco de atenção sobre a: formação, conteúdo acadêmico e interações sociais (ELHAI JD et. al., 2016).

Algumas pesquisas (SANTANA et. al., 2016) apontam o transtorno de ansiedade como uma das principais causas de afastamento no trabalho dentre os transtornos mentais e comportamentais.

Em função dos aspectos enumerados acima, no contexto universitário, intervenções de profissionais da educação e da saúde mental, visando prevenir, diminuir ou impedir que ocorram sofrimentos emocionais e/ou prejuízos em jovens ingressantes no universo acadêmico, segundo o Dossiê Saúde Mental e Adoecimento nas IES (RODRIGUES; PEREZ; BRUN, 2020, apud SILVA; GHIZONI, 2019, p. 140) em início de formação e carreira profissional, Silva e Ghizoni realizaram levantamento de

intervenções que vem sendo praticadas por Universidades nos últimos anos. O atendimento psicológico e a prevenção ao adoecimento para estudantes servem como um dos exemplos de intervenção. Também foram criadas disciplinas específicas, intituladas como: “Felicidade” na Universidade de Brasília (UNB), visando fornecer recursos aos estudantes para enfrentarem as dificuldades acadêmicas e dos aspectos psicossociais envolvidos. Nessa mesma linha e inspirada na UNB, a professora doutora Liliam Deisy Ghizoni, coordenou trabalho acadêmico de mestrado na Universidade Federal do Tocantins (UFT), oferecendo a disciplina optativa “Prazer e Sofrimento na Universidade”, com o objetivo de:

[...] a) trabalhar com os discentes o cuidar do outro e de si mesmo enquanto acadêmico; b) dialogar sobre os fatores psicológicos que interferem no desempenho acadêmico, como insegurança e desamparo, ansiedade, timidez, depressão, etc. e c) construir coletivamente caminhos para dar espaço ao sofrimento criativo, ao prazer e a saúde mental no espaço acadêmico.[...]. (RODRIGUES; PEREZ; BRUN, 2020, apud SILVA; GHIZONI, 2019, p. 140)

ENSINO SUPERIOR NO BRASIL

2. ENSINO SUPERIOR NO BRASIL

As primeiras Faculdades surgiram no país com a transferência da Corte Portuguesa para o Brasil em 1808, onde a partir disso D. João VI criou a escola Superior de Medicina em Salvador – Bahia e a do Rio de Janeiro, de Técnicas Agrícolas, a Real Academia Naval e a Academia Militar, sendo as duas últimas escolas militares (SAMPAIO, 1991).

Já as primeiras faculdades de Direito foram criadas em Recife e em São Paulo no ano de 1827, com o Brasil já independente de Portugal (VAINFAS, 2002).

Em 1839 foi criada a Faculdade de Farmácia de Ouro Preto e em 1876 a Escola de Minas - Ouro Preto, ambas no Estado de Minas Gerais (DIAS, 1989).

Até a Proclamação da República em 1889 o Ensino Superior se desenvolveu muito lentamente, mas a partir da Proclamação iniciou-se um novo ciclo e a criação de Faculdades em diversos Estados. No ano de 1891 foi criada a Faculdade Nacional de Direito no Rio de Janeiro (ALEGRIA, 1985) e em 1892 a Faculdade de Direito em Belo Horizonte – Minas Gerais (SAMPAIO, 1991).

Em São Paulo, no ano de 1893 foi criada a Escola Politécnica e em 1896 a Escola de Engenharia Mackenzie. Em Goiás, no ano de 1898 foi criada a Faculdade de Direito.

Importante ressaltar que havia muita dificuldade de contratação de docentes adequados para o Ensino Superior e muitos eram importados de outros países e deviam ter equiparação com a qualidade de docentes da Universidade de Coimbra (MATTOS, 1983).

O modelo de ensino era baseado principalmente na formação de profissionais liberais, assim como também procurava, com o diploma superior, garantir a ocupação de cargos privilegiados em um mercado de trabalho restrito e que trazia *status* social ao profissional formado. Com isso também, foram gerados vários docentes que passaram a

contribuir com a criação de novas Faculdades e Institutos de Pesquisa espalhados pelo país (MATTOS, 1983).

Em 1920 iniciou-se uma discussão sobre a criação de Universidades e sua importância para a sociedade, permitindo promover a ciência a partir de pesquisas (MATTOS, 1983). Com base no tripé Ensino-Pesquisa-Extensão, em 1934 foi criada a primeira Universidade Brasileira moderna, a Universidade de São Paulo – USP, que também importou boa parte de seus docentes.

O período de 1931 a 1945 foi marcado de intensa disputa pelo controle do Ensino entre as lideranças Católicas e Laicas, onde o Governo implementou o ensino religioso nos ciclos básicos e concedeu à Igreja Católica tal responsabilidade. Mas as ambições da Igreja Católica voltadas ao ensino de forma geral, em especial ao superior, culminaram na criação de suas próprias Universidades na década seguinte (MARTINS, 2002).

A população brasileira teve um crescimento histórico de 70% entre 1940 e 1960, onde passou de 41,2 milhões para 70 milhões, sendo que as matrículas para o ensino superior triplicaram nessa época. Com o aumento de demanda houve uma expansão extraordinária no período de 1960 a 1980 de matrículas em Instituições privadas, pois as Instituições públicas não conseguiam atender essa população, uma vez que houve um salto de matrículas de 200.000 para 1,4 milhão, sendo atendidas em sua maioria pelo setor privado. Cabe salientar, que em função do setor público aliar ensino à pesquisa dentro das Universidades, tal exigência acabou elevando sobremaneira os custos do setor público, restringindo seu crescimento e possibilitando a abertura cada vez maior do setor privado para atender à demanda não absorvida pelo Estado. Vale observar, ainda, que em muitos casos a busca pelo lucro nas Instituições privadas ocorre em detrimento da qualidade oferecida (MARTINS, 2002).

A partir de 1980 com a evasão de alunos do então 2º grau, dificuldades das universidades atenderem às novas exigências e demandas do mercado de trabalho, percebeu-se uma redução significativa e progressiva da demanda para o ensino superior (MARTINS, 2002). Observa-se a importância e olhar direcionado às reais necessidades

do mercado de trabalho e consequente investimento e direcionamento na formação de profissionais qualificados que atendam essas perspectivas, respeitando o território e as exigências tecnológicas de cada formação.

Na década de 1990 o Brasil ocupava o 17º lugar entre os países latino-americanos, com a proporção de 11,4% de jovens entre 20 e 24 anos que ingressavam no nível superior. Tal fator não ocorre necessariamente em função da falta de vagas no ensino público ou privado, pois as transformações do ensino do Século XX mostraram o acesso não apenas da elite, como também de atendimento às classes populares com acesso ao ensino superior, mas pela dificuldade e deficiências do ensino fundamental e médio e às questões ligadas à problemática social (GARCIA, 1997). Ainda que algumas deficiências do ensino público fundamental sejam supridas, parcialmente, pela qualidade de ensino em instituições privadas, não devemos generalizar o ensino e o ingressante às diversas instituições públicas ou privadas, devido nossa territorialidade, cuja realidade é própria de cada região do país, exigindo cada vez mais equidade do Governo Federal no estabelecimento de políticas públicas de distribuição de renda, educação, saúde e trabalho, que contemplem a melhor formação do cidadão.

Foi também a partir do final dos anos 1990, com a disseminação das tecnologias de informações e de comunicação, que começaram a surgir os cursos de graduação à distância – EaD (Ensino a Distância), permitindo o acesso mais rápido e facilitado, com cada vez mais adeptos (MUGNOL, 2009). Aliado a esse fator, os últimos 20 anos foram palco de uma grande transformação no ensino superior, passando a registrar aumento nas matrículas em cursos de graduação. Eram 2,7 milhões de matriculados em 2000 nos cursos presenciais, passando a 8,6 milhões em 2019, triplicando os alunos matriculados, segundo dados da Sinopse Estatística da Educação Superior 2000 e Notas Estatísticas 2019, do INEP (Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais) e do Ministério da Educação.

Apesar disso, em 2019 no Brasil, pouco mais de 1,2 milhão de adultos com idade entre 25 e 34 anos concluiu o ensino superior, sendo 20,1% da rede pública e 79,9% da rede privada. Além disso, enquanto o número de concluintes em cursos de

graduação presencial teve queda de 5,7% em relação a 2018, a modalidade a distância aumentou 15,4% no mesmo período. Os dados são do Caderno de Notas Estatísticas 2019 do INEP.

2.1 ALUNOS INGRESSANTES NO ENSINO SUPERIOR (IES)

Com o avanço da tecnologia, principalmente nos últimos anos, e a incorporação de ferramentas, aplicativos, *softwares* e novas modalidades de ensino já vivenciadas nos níveis fundamental e médio, caracterizando o aluno tecnológico (PALFREY e GASSER, 2011; PRENSKY, 2001), assim denominado pela literatura educacional, encontramos IES com “marcas digitais” que propiciam comportamentos e atitudes próprias, formas diferentes de falar, escrever e se comunicar. Alunos que desde pequenos se familiarizaram com o uso de *smartphones*, *internet* e mídias sociais, navegando num mundo aparentemente conhecido, estando imersos num universo diferente, vivenciam o real e o virtual com apenas um toque. Possuem amigos reais e virtuais, próximos ou distantes e a qualquer hora se conectam sem a menor formalidade.

Com base no que falamos até aqui, uma referência importante encontramos numa seção do trabalho de Gomes (2012), descrevendo as características desse aluno, com algumas referências bibliográficas:

Segundo a literatura, os alunos, de modo geral, dispensam horas do seu dia usando o computador e a *internet* (MERCHANT, 2001; FARMER, 2003; MARCUSCHI, 2005; FREITAG & FONSECA E SILVA, 2006). As várias janelas abertas na tela do computador denunciam as múltiplas atividades que estão em curso, tornando o aluno de hoje único, onde dinamismo encontra-se mais presente em suas ações. Exemplo disto consiste na forma como escrevem e leem na *Internet*. (GOMES, 2012)

Outra característica pesquisada, é que o gênero feminino (57%) predomina em relação ao número de estudantes matriculados no Brasil, tanto para a modalidade presencial como a distância, sendo que o turno noturno predomina nas matrículas dos cursos presenciais. Na modalidade presencial as matrículas de alunos são em maior parte para os cursos de bacharelado e na EaD predominam cursos de licenciatura. A média de idade para ingressantes em cursos presenciais é de 19 anos e a distância, 20

anos, bem como sua conclusão se dá aos 23 e 30 anos, respectivamente, dados extraídos das Notas Estatísticas 2019 do INEP.

O Mapa do Ensino Superior no Brasil 2020, divulgado pelo Instituto Semesp (Secretaria de Modalidades Especializadas do Ministério da Educação), aponta que a maior parte dos alunos ingressantes em IES é proveniente do ensino médio público, reside com os pais e tem que trabalhar para ter uma renda de até dois salários-mínimos. Os cursos mais procurados e que despertam interesse dos alunos que procuram cursos a distância em instituições privadas são os de pedagogia (440,6 mil matrículas); administração (214,1 mil); e contabilidade (131,6 mil). Nas Instituições públicas de ensino superior os cursos mais procurados são: pedagogia (37,4 mil matrículas); matemática para formação de professores (16,5 mil); administração pública (13,2 mil); engenharia de produção (11,5 mil); e letras português, para formação de professores (10 mil). Em relação aos presenciais, na rede privada, os mais procurados são: direito (776,9 mil matrículas), administração (357,2 mil), enfermagem (256,5 mil), engenharia civil (250 mil) e psicologia (233,7 mil). Na rede pública são pedagogia (93,6 mil matrículas), direito (86 mil), administração (75,9 mil), medicina (58,6 mil), engenharia civil (52,1 mil) e agronomia (51,1 mil).

A taxa de evasão presencial tem se mantido estável na comparação dos anos de 2013 a 2018, variando de 24,9% para 26,5%. No entanto, nos cursos de ensino a distância, nesse mesmo período, a taxa de evasão é mais alta passando de 28,8% para 36,5% e demonstrando tendências de crescimento.

2.2 GERAÇÃO Z – ATUAIS INGRESSANTES NAS IES

Após passarmos pelas diversas gerações de indivíduos que nasceram e cresceram, viveram e sofreram impactos sociais, políticos, econômicos, mudanças tecnológicas e foram classificados por *Baby Boomer*, Geração X e Y, chegamos na geração Z, atual geração, que nasceu num mundo conectado e cresceu com um celular na mão, por isso também são chamados de nativos digitais. São extremamente ágeis,

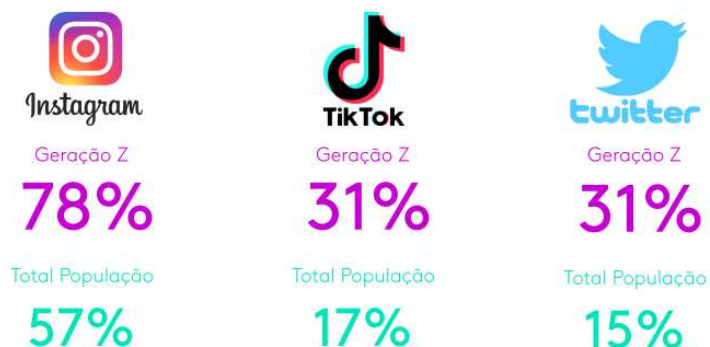
capazes de se envolver com diversas tarefas ao mesmo tempo e de absorver uma grande quantidade de informações. O nome “Z” foi inspirado na ideia de *zapear*, pela característica de mudar rápido e repetidamente.

Apesar de não haver consenso a respeito do período exato que divide cada geração, o início da geração Z é apontado, em geral, na primeira metade da década de 1990, enquanto seu fim ainda é indeterminado pela maioria dos autores. Porém, dessa forma, o jovem ingressante numa IES, certamente, encontra-se nessa geração.

A Geração Z nunca concebeu o mundo sem computador, aplicativos de mensagens, redes sociais e telefonia celular e sua maneira de pensar foi influenciada, desde o nascimento, pelo mundo complexo e veloz que a tecnologia engendrou. Para essa geração não há tempo a perder e como esses equipamentos são algo comum e natural, desenvolveram habilidades desde cedo no trato das tecnologias e como consequência do uso rotineiro, com necessidade de trânsito rápido de informações, interatividade proporcionada pelas diversas mídias disponíveis, provocando consequências no comportamento desse grupo geracional, culminando na impaciência e imediatismo (SANTOS, LISBOA, 2016). Segundo o relatório da Kantar IBOPE Media, cuja pesquisa foi publicada em setembro de 2021, uma das características marcantes da Geração Z é ser altamente conectada: 98% deles acessam a *internet*, com a ressalva que conectividade não significa só estar “*online*”. Destacam-se também pela intensidade do uso da tecnologia, acessando a *internet* por mais dispositivos e por mais tempo. Enquanto a população geral navega, em média, 5h26 por dia, os nativos da geração Z passam 6h45 navegando, sendo o dispositivo mais comum para essa missão, o *smartphone*, onde 98% acessam a *internet* por esse meio. Computador ou *notebook* (37%), *Smart TV* (25%) e *videogame* (5%). As redes sociais têm grande impacto para esta geração, onde por preferirem comunicações mais rápidas e dinâmicas focam mais em *stories* (publicações curtas e temporárias) e menos na linha do tempo (*posts* longos e permanentes). Ainda que o *Facebook* seja o mais consumido entre todas as faixas etárias, o destaque fica com as redes sociais como *Instagram*, *TikTok* e *Twitter*, cujo uso é acima da média da população. (figura 2)

Apesar do acima exposto, é importante ressaltar que tais dispositivos e inovações tecnológicas, não estão ao alcance de todos os jovens nascidos neste período em função da desigualdade encontrada em nosso território nacional.

Figura 2 - Geração Z *versus* Acesso às redes sociais



Fonte: Kantar IBOPE Media | Target Group Index | BR TG 2021 R1 | Entre Internautas

A INTERNET, MÍDIAS SOCIAIS E TECNOLOGIAS

3. A INTERNET, MÍDIAS SOCIAIS E TECNOLOGIAS

A *Internet* é um sistema global de computadores mundiais interligados e que utilizam de protocolos com o objetivo de servir progressivamente os usuários no mundo inteiro. Consiste em milhões de empresas privadas, públicas, acadêmicas e de governo ligados a uma rede com alcance local e global, com uma extensa e vasta gama de informações e serviços. Surgiu a partir de um projeto da agência norte-americana *Advanced Research and Projects Agency* (ARPA), com o objetivo de conectar os computadores do departamento de pesquisa. Com isso, em 1969, nasceu a partir da ARPANET (*Advanced Research Projects Agency Network*), interligando quatro instituições: Universidade da Califórnia, Los Angeles e Santa Bárbara, Instituto de Pesquisa de Stanford e Universidade de Utah. (ESCOLA, Equipe Brasil)

A comunicação via *Internet* pode ser de diversos tipos: dados, voz, vídeo e multimídia. Atualmente, todo sistema de comunicação: telefonia, música, cinema, televisão e rádio foram remodelados em função da *internet* dando origem a novas formas de se comunicar e se relacionar com o outro, através de aplicativos de troca de mensagens e comunicação em áudio e vídeo, fóruns de discussão e redes sociais. A velocidade das alterações no universo informacional cria a necessidade de permanente atualização do homem para acompanhar essas mudanças. As tecnologias da comunicação evoluem sem cessar e com muita rapidez. A todo instante novos produtos diferenciados e sofisticados – telefones celulares, *softwares*, vídeos, computador, multimídia, televisão interativa, realidade virtual, *videogames* – são criados. (KENSKI, 2010)

As novas formas de socialização, interação, organização e atividades sociais, com o uso cada vez maior da tecnologia, especialmente *internet* e os dispositivos móveis, influenciam diversos aspectos da vida em sociedade ganhando novas dimensões e efeitos ainda não conhecidos totalmente. Assim, as influências e as implicações das Tecnologias de Informação e Comunicação (comumente denominadas como TICs) em diferentes práticas sociais tornam-se cada vez mais evidentes e intensas na contemporaneidade, nesta sociedade da informação (CASTELLS, 2003; BARROS,

2009), na qual a sociedade vive em rede (CASTELLS, 2011 e 2013) e em crescente processo de convergência digital, oferecendo informações importantes e necessárias, não somente para os alunos, mas também para os professores (PEREIRA, 2011).

A *internet*, progressivamente, tem deixado de ser uma possibilidade e desejo eventual para se transformar em necessidade, onde dependemos dela quase que exclusivamente grande parte de nosso tempo. Neste sentido, com apenas um celular nas mãos, conectado à *internet*, resolvemos uma boa parte de nossas rotinas: abertura e fechamento de contas em instituições bancárias, controles, acompanhamentos, transferências e pagamentos de contas, compras, pesquisa de consumo, local, valores e horário de funcionamento de estabelecimentos comerciais, leitura de notícias em tempo real, de livros, artigos acadêmicos, participação em reuniões e aulas por videoconferência, pesquisas em diversos órgãos governamentais, ligações por vídeo para qualquer lugar do mundo, participação em grupos de conversa, entre outras diversas possibilidades. Em termos práticos, significa uma transformação profunda no modo de agir, interagir e se comunicar, gerando uma revolução das práticas sociais presenciais para práticas virtuais. Em pesquisa publicada em novembro de 2021 pela Cetic.br – Centro Regional de Estudos para o Desenvolvimento da Informação, referente ao uso das tecnologias de informação e comunicação nos domicílios brasileiros – Tic Domicílios 2020, o acesso à *internet* nas casas brasileiras cresceu em 2020 e o índice atingiu 83% puxado pelo aumento entre os mais pobres. Considerando as classes A e B, a conexão residencial cresceu 100% desde 2014; 91% para a classe C e 64% para as classes D/E, no mesmo período. Estima-se que em 2020, aproximadamente 152 milhões de brasileiros eram usuários da rede, com aumento de 19 milhões em comparação a 2019, sendo esse movimento impulsionado por residentes tanto da área rural (de 53% para 70%), quanto urbana (de 77% para 83%), resultando no menor patamar de desigualdades entre as áreas da série histórica da pesquisa. Outro ponto que chama a atenção na pesquisa é que nos domicílios com acesso a computador e *internet* em 2020, a região sudeste do país, possui 52% das pessoas com acesso ao computador, enquanto 86% acessam a *internet*.

Com o uso da *internet* também foi possível desenvolver uma dimensão qualitativa no ensino-aprendizagem, no que se refere ao conteúdo e variedade, permitindo o aluno interagir com a autoaprendizagem, com professores e com uma visão de cooperação de colegas e Instituições espalhadas pelo mundo. Dessa forma, as tecnologias de informação e comunicação ampliaram as possibilidades de aprendizagem, permitindo também novos formatos, modalidades e diversas ferramentas nos processos de ensino e aprendizagem. Neste contexto, defrontamo-nos com a rapidez e dinamismo com que a informação circula atualmente e a necessidade imperativa de nos mantermos conectados, informados e com sentimento de inclusão nas mais diversas atividades que acontecem no mundo virtual e acompanhar essa velocidade e mudanças podem trazer reflexos nos processos educacionais e nos perfis dos atores sociais envolvidos, especialmente nos aspectos ligados à saúde mental.

As mídias sociais são sistemas projetados que facilitam e propiciam a interação social a partir do compartilhamento de informações amplas e em formatos diversos. Integram tecnologia, interação social e a criação e estruturação de palavras, vídeos, fotos e áudios, sendo apresentados a partir de sua forma de enxergar o mundo, de suas perspectivas de mundo e de acordo com sua subjetividade. Promovem também a interatividade e participação dos usuários, não apenas ao acesso à informação, mas produzindo-a a seu modo, possibilitando que diferentes sentimentos possam ser compartilhados entre os usuários, como indignação, repúdio, cancelamento, esperança e crença, tornando-se sentimentos coletivos. (CASTELLS, 2013). Dessa forma, consideramos o termo “comportamento digital” como apropriado para descrever o *modus operandi* com que o usuário da *internet* e mídias sociais se relaciona com esse universo digital. Esse termo também pode ser utilizado para definir o comportamento de consumo *online* e a maneira que lida com os aplicativos, correios eletrônicos, redes sociais, portais de mensagens e de notícias, entre outros meios digitais.

Muitos autores (MEIRA, 2016; CASTANHO e ZORZIM, 2017; SALLES, 2005) entendem que a sociedade tem em mãos um instrumento revolucionário que pode alterar e afetar as relações sociais, o modo como nos relacionamos, além da visão empresarial e o relacionamento de suas marcas com o público consumidor, produzindo

novos significados e sentidos, além de constituir elemento essencial de transformação da subjetividade social. No entanto, longe de ser isenta de riscos, essa realidade desperta a necessidade de identificar estratégias de promoção de utilização responsável das mídias sociais, a partir do estudo e identificação dos efeitos nefastos do seu uso (SHAH et al., 2019).

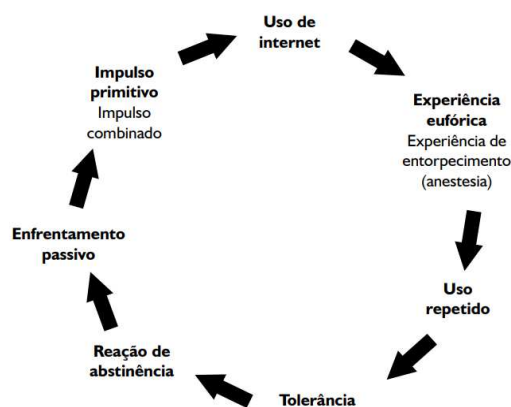
3.1 O USO DA *INTERNET* E A DEPENDÊNCIA – NOMOFOBIA

Realmente, os riscos advindos da prática inadequada ao uso de *internet* e de recursos tecnológicos, têm trazido preocupação para pesquisadores do mundo inteiro. Em 2005, a *China Youth Association for Network Development* (CYAND), com a preocupação crescente da dependência da *internet* na sociedade chinesa, elaborou um padrão de verificação e identificação para avaliar a dependência da *internet*, incluindo um pré-requisito: “a dependência da *internet* deve prejudicar gravemente o funcionamento social e a comunicação interpessoal do jovem” e três condições, que apontadas qualquer uma delas, o indivíduo já pode ser classificado como dependente de *internet* (YOUNG, ABREU et cols., 2011, p 25): “1.Sentir que é mais fácil se autorrealizar virtualmente que na vida real; 2.Experenciar disforia ou depressão sempre que o acesso à *internet* for interrompido ou deixar de funcionar; 3.Tentar esconder dos membros da família o tempo real de uso.”

Foi proposto um modelo neuropsicológico de encadeamento para explicar o comportamento de dependência (TAO, YING, YUE E HAO, 2007, apud ALVES, 2014) (Figura 3 e Quadro 1), onde Ying, ocupando a cadeira de diretor do Instituto de Desenvolvimento Psicológico de CYAND, examinou o impulso primitivo associado à dependência, partindo do comportamento cerebral associado a dependência química. Relata a ativação farmacológica dos sistemas de recompensa cerebrais e sua ligação com as potentes propriedades das drogas. As características de personalidade, aspectos genéticos e sociais também podem ser disparadores e influenciadores para o uso inicial das drogas, mas os fatores determinantes para a dependência estão ligados aos efeitos químicos no sistema nervoso central. Ainda, no caso das drogas, o uso compulsivo pode estar ligado aos aspectos farmacológicos e não farmacológicos. No sistema nervoso

central encontramos vários neurotransmissores, sendo um deles a dopamina que está ligado a diferentes funções de nosso organismo, envolvendo a sensação de prazer e o humor. Dessa forma, com o impulso primitivo de busca de prazer, ao utilizar a *internet*, o indivíduo procura encontrar uma forma de evitar a dor e sentir felicidade e satisfação, a partir de estímulo do sistema nervoso central, que procura manter e prolongar o estado de euforia no uso contínuo da *internet*. Essa experiência eufórica se transforma em hábito, caracterizando nesse momento, a dependência. A experiência de felicidade começa exigir a permanência por mais tempo de conexão como forma de tentar saciar a necessidade criada. Quando o indivíduo interrompe ou é impedido de utilizar a *internet*, começam a surgir as reações de abstinência que incluem alterações emocionais, sensoriais e comportamentais importantes.

Figura 3 - Ciclo Do Comportamento De Dependência



Fonte: CYAND (TAO, YING, YUE E HAO, 2007)

Quadro 1- Explicação do Ciclo do Comportamento de Dependência

Explicação da cadeia neuropsicológica da dependência de <i>internet</i>	
Conceito principal	Explicação específica
Impulso primitivo	O instinto do indivíduo de buscar prazer e evitar a dor, que é representativo de vários motivos e impulsos de usar a <i>internet</i> .
Experiência eufórica	As atividades virtuais estimulam o sistema nervoso central do indivíduo, que se sente feliz e satisfeito. O sentimento impulsionará a pessoa a usar continuamente a <i>internet</i> e prolongar a euforia. Depois de estabelecida a dependência, a experiência eufórica logo se transforma em hábito e em estado de entorpecimento.

Tolerância	Devido ao uso repetido de <i>internet</i> , o limiar sensorial do indivíduo diminui; a fim de atingir a mesma experiência de felicidade, o usuário precisa aumentar o tempo e o apego à <i>internet</i> . A tolerância de nível elevado é o trampolim para a dependência de <i>internet</i> e o resultado do reforço da experiência eufórica referente à <i>internet</i> .
Reação de abstinência	As síndromes física e psicológica acontecem quando o indivíduo interrompe ou diminui o uso de <i>internet</i> , e incluem principalmente disforia, insônia, instabilidade emocional, irritabilidade, e assim por diante.
Enfrentamento passivo	Quando o indivíduo se confronta com frustrações ou sofre efeitos prejudiciais do mundo exterior, surgem comportamentos passivos de acomodação ao ambiente, comportamentos que incluem imputação adversa de eventos, falsificação de cognições, supressão, escape e agressão.
Efeito avalanche	O efeito avalanche inclui experiências passivas que consistem em reação de tolerância e abstinência, e impulso combinado consistindo em estilos de enfrentamento passivos com base no impulso primitivo do indivíduo.

Fonte: CYAND (TAO, YING, YUE E HAO, 2007)

A pesquisa realizada pela Associação de Jovens da China para o Desenvolvimento de Redes (*China Daily*), aponta que o número de jovens viciados em *internet* subiu para 24 milhões em 2009, quase o dobro de 2005, enquanto a população da *internet* continua a disparar no país. Esses números crescentes vão de encontro com o processo de reeducação e tratamento, imposto pelo governo em diversos níveis, para combater esse vício em escolas de reabilitação, acampamentos e clínicas espalhadas em todo o país, onde mesmo com o fechamento de cibercafés e planos para instalação de *softwares* de filtragem em todos os computadores, continuaram crescendo. O Governo chinês ainda impôs sérias restrições de acesso à *internet*, redes sociais, jogos digitais aos menores de idade, procurando ajustar o que percebeu como permissividade concedida na última década. No início de 2020, foi imposta a lei do login digital, que determinava um tempo limite permitido para menores de idade passarem seu tempo em jogos, que originalmente era de 90 minutos por dia e de 3 horas nos fins de semana e feriados, sendo proibido o login entre 22h00 e 8h00 do dia seguinte. Porém, perceberam que essas regras eram brandas demais e desde 1º de setembro daquele ano, o tempo de jogo para menores de 18 anos passou a ser de 3 horas por semana, permitido apenas às sextas-feiras, sábados, domingos e feriados e no horário pré-determinado entre 20h00 e 21h00. As empresas de tecnologias foram forçadas a realizarem modificações

apresentadas pelo governo, com vistas ao que o Estado entendia ser mais saudável ao jovem.

A questão da dependência pode ser vista como “normal” quando utilizada de forma a permitir o avanço da tecnologia para o desenvolvimento das relações de trabalho, relações sociais e crescimento pessoal, não se configurando, nesses casos, como patológica. Ao contrário, a dependência patológica, se constitui com a falta ou restrição do objeto de dependência, apresentando sintomas e alterações emocionais e comportamentais, causando sofrimento, angústia, ansiedade, nervosismo, suor, tremores, agorafobia, depressão, entre outros (KING et al., 2014)

Aqui no Brasil, em recente artigo publicado na Revista Brasileira de Educação Médica (KUBRUSLY, SILVA, VASCONCELOS, LEITE, SANTOS, ROCHA, 2021), em estudo observacional de corte transversal do qual participaram estudantes de medicina de um Centro Universitário do Ceará, sob o título: “Nomofobia entre discentes de medicina e sua associação com depressão, ansiedade, estresse e rendimento acadêmico”, sugere que o rendimento acadêmico pode ser afetado em função da nomofobia, medo de ficar sem o aparelho móvel (*no-mobile-phone-phobia*), sem celular, *tablet* ou mesmo computadores, tendo correlação direta com ansiedade, depressão e estresse. Sugerem também, que as Instituições de Ensino alertem e ajudem os alunos no que tange a essa problemática, além da necessidade de desenvolvimento de novas pesquisas.

***MOTIVAÇÃO, ANSIEDADE E DEPRESSÃO: ALGUMAS
CONSIDERAÇÕES***

4. MOTIVAÇÃO, ANSIEDADE E DEPRESSÃO: ALGUMAS CONSIDERAÇÕES

4.1 MOTIVAÇÃO

Ao falar sobre motivação é importante estabelecer relação clara do que significa a palavra motivação, que vem do latim *motivus*, *movere*, que significa mover-se em função de algo pelo qual o comportamento humano foi estimulado ou incentivado.

O ser humano se move em direção ao seu objetivo, buscando saciar suas necessidades, carências e motivos pessoais, conscientes e inconscientes, intrínsecos e extrínsecos.

Baseado nas teorias motivacionais de Abraham Maslow² e Frederic Herzberg³, hierarquia das necessidades humanas e teoria dos dois fatores, respectivamente e, sobretudo, no Modelo de Comportamento Humano (MATTOS, 1992), vimos descrever detalhadamente a ação do indivíduo com base em três fatores: a) desequilíbrio psicofisiológico; b) necessidade de alcançar um objetivo e, c) impulso natural para a autorrealização. A partir da instauração de um dos três fatores ou a associação deles, inicia-se um processo de insatisfação interna, em seguida aumenta os níveis de tensão, independentemente de sinais externos, onde o indivíduo começa a buscar alternativas para o atendimento de suas necessidades ou motivos. Esse processo pode demorar algum tempo ou ocorrer de forma instantânea em função da intensidade da necessidade ou da facilitação de estímulos externos presentes ou apresentados ao indivíduo. Com isso, o próximo passo é a atitude, isto é, a ação ou comportamento na busca de atender tal carência que poderá traduzir em êxito se adequadamente conduzida. Dessa forma, com a ação e resultado positivo da mesma, há presença de satisfação interna da carência

² Psicólogo americano (1908-1970), conhecido pela proposta da Hierarquia da Necessidades Humanas.

³ Psicólogo americano (1923-2000), foi autor da Teoria dos dois fatores.

ou da necessidade, trazendo sensação de bem-estar e continuidade na busca de atender outras carências e motivos mais elevados na hierarquia das necessidades humanas.

Voltemos, no entanto, ao momento em que o indivíduo estabelece a ação ou comportamento, porém esse não demonstra êxito e conseqüentemente, não traz a satisfação daquela carência ou necessidade almejada. Portanto, com essa ação ou comportamento inadequado, o indivíduo se depara com a insatisfação interna que logo em seguida traduz-se em sensação de mal-estar e frustração. Nesse momento, surge a imperiosa possibilidade de revisar e observar outras formas de agir e até mesmo analisar com mais cuidado suas carências, necessidades e motivos, onde caso seja possível ou viável, devem ser alterados.

Podemos imaginar que quando o indivíduo tem uma decisão a tomar e se depara com a possibilidade de obter êxito, ou não, e já antevendo as conseqüências desse processo, a ansiedade pode surgir como desconforto e sentimento de apreensão, prejudicando inclusive a própria tomada de decisão, seja no tempo, na forma ou no conteúdo.

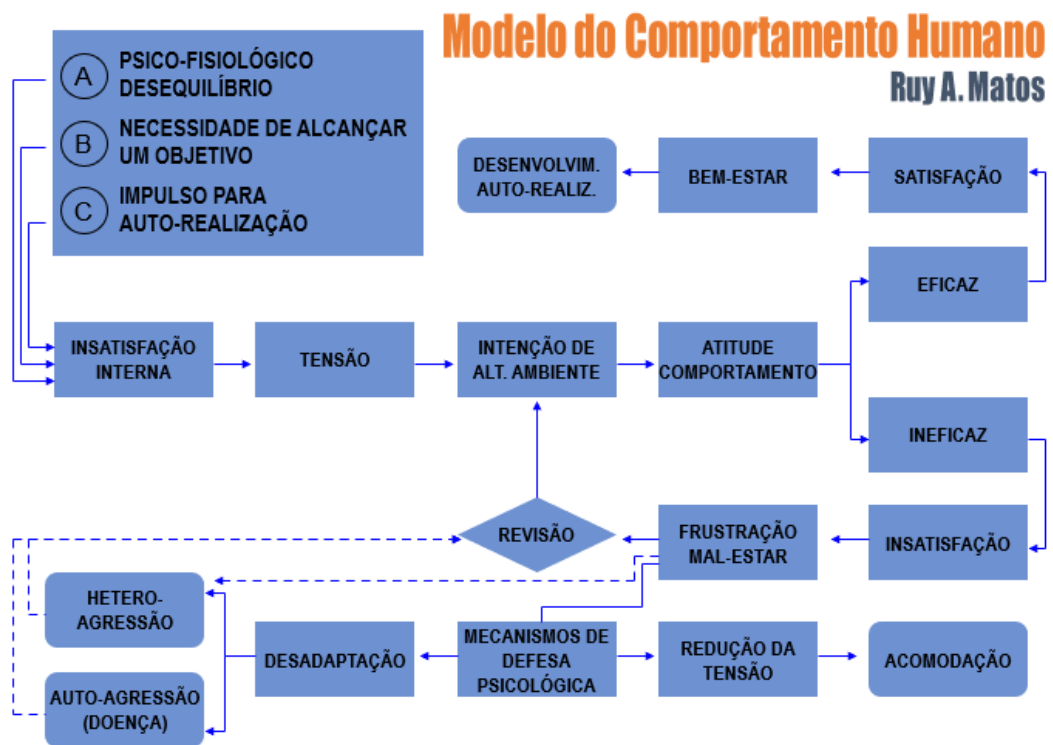
Com a revisão implementada, a nova decisão a ser tomada e a partir de mais uma ação ou comportamento, o indivíduo poderá partir para a eficácia do processo motivacional e seguir caminho na direção da autorrealização. Porém, poderá novamente, com a ineficácia do processo, vivenciar a insatisfação interna, nova frustração e mal-estar, levando-o a possível utilização de mecanismos de defesa do ego, citados por Freud⁴ pela primeira vez em 1894 em artigo intitulado: As Neuropsicoses de Defesas. Acionadas as defesas do ego, o indivíduo poderá partir para dois caminhos: um da redução da tensão, dependendo do mecanismo de defesa utilizado, trazendo em seguida a acomodação e encontrando nela uma zona de conforto, que na maioria das vezes, é muito difícil sair; ou, partir para a desadaptação, também em função do mecanismo de defesa do ego acionado, trazendo conseqüências ligadas a

⁴ Sigmund Freud – (1856-1939), médico neurologista e psiquiatra criador da psicanálise

heteroagressividade ou a autoagressividade. Podemos notar que, à medida que o indivíduo transita nas extremidades da acomodação, heteroagressividade ou autoagressividade, pode se deparar com processos contínuos e extenuantes de ansiedade e conseqüente depressão.

Importante ressaltar, que tais extremidades não podem ser consideradas como fim, mas talvez, com o impacto de tais vivências uma nova oportunidade, inadequada talvez, de repensar, revisar suas ações, comportamentos, atitudes e até a viabilidade de atendimento de seus motivos, desejos e impulsos para a autorrealização (Figura 4).

Figura 4 - Modelo de Comportamento Humano de Ruy A. Matos



Fonte: Elaborado pelo autor para fins acadêmicos.

Considerando que a necessidade de alcançar um objetivo traz por si só o impulso para a autorrealização como caminho natural e saudável, do ponto de vista psicológico, devemos considerar que nesse trajeto há o interesse, que o faz mover-se na direção do objetivo. Nesse sentido, vamos descrever o interesse individual e o situacional, sendo o primeiro relativamente duradouro e mobiliza uma disposição

interna que envolve prazer e vontade de conquistar um determinado objeto ao longo do tempo. Por outro lado, o interesse situacional pode ser descrito como um estado psicológico temporário despertado por características contextuais (HIDI & RENNINGER, 2006). No ambiente acadêmico, quando o aluno se sente atraído e despertado por um título: de um livro, de um artigo, de uma notícia, seu interesse é desencadeado por estímulos ambientais. O interesse individual também pode ser reforçado por uma situação particular, mas continuará presente independente das questões situacionais e do contexto.

Os estudos e as várias teorias motivacionais mostram que o terreno é complexo e multidimensional e que o estado de motivação pode ser influenciado por vários fatores em um ambiente. Para promover a motivação é indispensável identificar as fontes de baixa motivação em uma determinada situação e estabelecer estratégias para influenciar a motivação, como um processo sistemático e contínuo de identificação de metas que abordem problemas motivacionais e o desenvolvimento de estratégias focadas no atingimento de tais metas. (BERGAMINI, 2018)

Algumas tecnologias foram desenvolvidas para promover a motivação dos alunos. Um exemplo, são os jogos educativos que contêm muitos atributos voltados a estimular o aluno a sentir-se, intrinsecamente, motivado para jogar (PRENSKY, 2001). Também foi criado o MAPA – agente pedagógico animado motivacional, promovendo a relevância da tarefa executada e percebida e a autoeficácia dos alunos num ambiente de aprendizagem (VAN DER MEIJ, HARMSSEN, 2015), fazendo com que mensagens sonoras fossem entregues aos alunos, aumentando a relevância e a confiança dos mesmos no decorrer do seu trajeto. Esse estudo mostrou um aumento significativo na autoeficácia dos alunos após a utilização do MAPA associado a ferramentas de modelagem computacional (VAN DER MEIJ et al. 2015). Também foi criado um Agente de Mudança Virtual (VCA), um personagem animado, humano e tridimensional, contendo estratégias baseadas nas teorias motivacionais, na tomada de decisão e na regulação emocional, que propiciou suporte tecnológico para alunos de faculdades comunitárias, promovendo a motivação e a persistência em cursos *online* de matemática. Mais um exemplo de tecnologia no campo da educação, o *VTS – Virtual*

Tutee System, foi projetado para facilitar a motivação da leitura de estudantes universitários nos processos de tecnologia de aprendizagem e design instrucional, criando engajamento e tornando-os tutores de um tutorado virtual (um personagem virtual semelhante a um humano), falando sobre o conteúdo que aprenderam com as leituras (PARK & KIM, 2016).

A motivação é um pré-requisito para o processo de aprendizagem e para tal é preciso realizar mudanças contínuas na dinâmica das aulas e a promoção de tecnologias que visem o aumento da motivação do aluno. Os alunos ingressantes na IES, como vimos, pertencentes à Geração Z, nasceram e vivem num mundo dominado pela tecnologia e não apresentam dificuldade ou resistência para assimilar e adquirir aprendizado através de meios tecnológicos.

4.2 ANSIEDADE

O termo “ansiedade” é usado pelas pessoas para nomear um grande espectro de experiências. Conforme extraído do texto *Ansiedade Normal X Ansiedade Patológica* (SILVA, 2011), em termos gerais é utilizado para três grandes grupos de situações que podem didaticamente ser divididas em:

1. **Ansiedade Normal:** sensação que se caracteriza por um sentimento difuso, desagradável e vago de apreensão que pode ser acompanhado por sintomas de desconforto físico como transpiração, cefaleia, palpitações, aperto no peito e incomodo ou dor abdominal ou mesmo náuseas. A ansiedade é uma resposta a uma ameaça desconhecida, interna, vaga ou de origem conflituosa, que serve para avisar sobre um perigo iminente e possibilita a tomada de medidas para enfrentar a ameaça. (KAPLAN et cols., 1997).
2. **Ansiedade Patológica:** é um sintoma de um processo patológico mental ou orgânico (BOTEGA et cols., 2006), com sensações semelhantes à ansiedade normal. Pode ocorrer em diversos transtornos mentais ou orgânicos.

3. Transtornos de Ansiedade: conjunto estruturado de sinais e sintomas que apresentam causas semelhantes, levando ao desvio do estado normal. Pelo DSM-IV (Manual de Diagnóstico e Estatística dos Transtornos Mentais - Quarta Edição) são eles: transtorno de ansiedade de separação, mutismo seletivo, fobia específica, transtorno de ansiedade social/fobia social, transtorno de pânico, agorafobia, transtorno de ansiedade generalizada, transtorno de ansiedade devido a uma condição médica geral, transtorno de ansiedade induzido por substâncias e transtorno de ansiedade sem outra especificação.

A primeira atitude a se tomar é tentar diferenciar entre Ansiedade Normal e Ansiedade Patológica, algo difícil muitas vezes, principalmente para quem sente. De acordo com Rosenbaum et cols. (1991/1994 apud SILVA, 2021) tentaram fazer esta distinção utilizando-se de quatro critérios que definem a ansiedade patológica:

- A) Autonomia: a ansiedade ocorre sem causa aparente ou, se existe um estímulo, a reação é desproporcional.
- B) Intensidade: elevada; relacionada com um alto nível de sofrimento ou com baixa capacidade de tolerá-lo.
- C) Duração: mantida ou recorrente.
- D) Comportamento: Disfuncional, mal adaptativo (rituais, evitação, compulsões), com prejuízo global do funcionamento.

Autores especializados em Saúde Mental referem que é importante discriminar efeitos emocionais e seu impacto sobre o sujeito de uma experiência de vida dos sintomas psicopatológicos que categorizam um distúrbio (DELGALARRONDO, 2008). Por exemplo, seria importante que cada pessoa pudesse diferenciar e perceber se as sensações e sintomas ansiosos precedem e acompanham uma experiência não comum ou fora do habitual que causa maior impacto ou estresse, se uma tristeza ou irritabilidade estão associadas a um evento de vida e são marcadas ou decorrentes de

uma experiência, ou ao contrário, se a persistência desses sintomas limita toda e qualquer ação e o desconforto se mantém independente da experiência vivenciada.

A ansiedade tende a produzir confusão e distorções perceptivas, não apenas em termos de tempo e espaço, mas de pessoas e significado dos eventos. Essas distorções podem interferir no aprendizado, baixando a concentração, reduzindo a memória e prejudicando a capacidade de fazer associações cognitivas (KAPLAN et cols., 1997) e essas distorções podem alterar a percepção e o entendimento de qualquer experiência, contato ou ação. Por isso é pouco efetivo dizer para a pessoa acalmar-se que nada de ruim pode acontecer. A vivência, por si só, já é ruim.

Nesse grande espectro entre o normal e patológico, um medidor importante para a pessoa e seus familiares/amigos, diz respeito à funcionalidade. Toda restrição imposta pela doença causa perdas e limitações. O problema, mais uma vez, passa a ser o fato de adaptações ineficientes, onde uma limitação se confunde com uma característica de personalidade. Não é difícil conhecermos alguém que guarda projetos e desejos devido a uma ou outra preocupação ou medo excessivo. (SADOCK & SADOCK, 2016)

Quando se fala em doença, precisamos ter em mente que muitos quadros são confundidos como características ou traços da personalidade da pessoa. Muitos desses quadros são crônicos, limitantes, mas também subdiagnosticados por profissionais de diferentes áreas. É comum pessoas com quadros patológicos de ansiedade peregrinarem por consultórios médicos em busca de explicação ou alívio para os sintomas que, se não tratados, serão recorrentes.

Outra questão importante, principalmente nos tempos atuais, é diferenciar a Ansiedade do medo. O medo é um sinal de alerta similar ao da Ansiedade, mas distingue-se por ser uma resposta a uma ameaça conhecida, externa, definida ou de origem não conflituosa. Nessa linha o medo é “caracterizado por referir-se a um objeto mais ou menos preciso” (DALGALARRONDO, 2008, p. 166). Porém temos também o medo impreciso ou oscilante. Pode ser o medo da morte, do abandono, da dependência de outros, bem como medo de si mesmo e de uma doença que vai e vem de acordo com a intensidade de exposição ou alerta a esses eventos.

Se a percepção do medo pode ser protetora aos diferentes riscos a que nos expomos, a criação de diferentes estratégias para lidar com isso pode ser um indicador de saúde mental.

Talvez essa seja uma medida. Com doenças as estratégias incluem um tratamento especializado. Na vida, na ciranda das emoções, as estratégias são nossas e essas são muito potentes.

E, nesse contexto, considerando ainda o momento de Pandemia enfrentado, a modificação da rotina, o medo do incerto e a necessidade de atitudes preventivas, seletivas e estratégicas, o impacto negativo junto aos alunos que apresentaram níveis significativamente elevados de ansiedade, depressão e estresse, pode ser pesquisado em recente estudo não experimental, transversal, quantitativo e descritivo, com duas amostras de conveniência intitulado: Ansiedade, Depressão e Estresse em Estudantes Universitários: O Impacto da COVID-19 (MAIA, DIAS, 2020). Os resultados desse estudo sugerem que o momento pandêmico provoca efeitos contundentes na saúde mental dos estudantes universitários e que se torna cada vez mais urgente, pesquisas voltadas a essa população, no sentido de traçar estratégias de prevenção ou remediação. A preocupação em manter espaços universitários próprios para o acolhimento, compreensão, manutenção de estilos de vida saudáveis, redes de apoio e tecnologia da informação e comunicação voltadas ao controle e alerta sobre comportamentos e sentimentos inadequados e sintomas iniciais ou avançados de ansiedade, além de professores e funcionários preparados para identificar e direcionar para caminhos técnicos e programas de prevenção e minimização da problemática, se faz cada vez mais necessário.

4.3 DEPRESSÃO

Também precisamos explicar que, conforme citado pela Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS), a mais antiga Organização Internacional de Saúde Pública do Mundo (1902), atuando como escritório regional da OMS para as Américas no Brasil, [a depressão é um transtorno mental caracterizado por tristeza persistente e pela perda de interesse em atividades que normalmente são prazerosas, acompanhadas

da incapacidade de realizar atividades diárias, durante pelo menos duas semanas]. De forma geral, existem 8 tipos de depressão:

A – Depressão clássica ou maior, transtorno depressivo maior

Apresenta sinais clássicos e normalmente associados à doença, onde alguns sintomas são comuns: tristeza, desânimo, pensamentos negativos, típicos de humor muito deprimido; perda ou diminuição de interesse por atividades gerais, mesmo as prazerosas; insônia, alteração de peso e apetite, sensação de inutilidade e falta de energia. Podem ocorrer pensamentos de morte ou suicídio.

B - Transtorno depressivo persistente

Pode não ser tão intenso como a depressão clássica, permitindo que as pessoas façam suas atividades normalmente, porém com falta de vontade ou sentindo-se fracas na maior parte do tempo. A baixa autoestima, desesperança e alterações de apetite e peso, também se fazem presentes. Não apresenta intensidade marcante como a depressão clássica, mas pode durar pelo menos 2 anos de forma persistente.

C - Transtorno Disruptivo de Desregulação do Humor

É característico da infância e da adolescência, manifestando-se por explosões de temperamento fortes e recorrentes, ocorrendo três ou mais vezes por semana durante pelo menos 12 meses.

D - Transtorno afetivo sazonal

Surge com as alterações das estações do ano: outono e inverno, onde os dias ficam mais curtos e com menos exposição à luz solar. Ocorrem alterações de humor em função do ciclo natural do corpo nesse período devido ao funcionamento do neurotransmissor serotonina e do hormônio melatonina.

E - Depressão pós-parto

Ocorre durante a gestação ou em até 12 meses após o nascimento do bebê.

F - Desordem disfórica pré-menstrual

Para as mulheres que sofrem da desordem disfórica pré-menstrual, aparece como uma severa tensão pré-menstrual, a chamada TPM.

G - Transtorno bipolar

Apesar de diferente da depressão, o transtorno bipolar causa euforia e explosões de humor extremo, como também episódios de humor extremamente deprimido, característico da depressão clássica.

H - Depressão psicótica

Formas extremas de depressão também podem eclodir em episódios psicóticos, onde podem surgir alucinações, delírios de culpa, ilusões e falsas crenças.

Os tipos citados de depressão mostram, de forma geral, os diversos contextos de sofrimento psíquico que causam esse transtorno mental. A pandemia e os fatores relacionados intensificam o processo e geram um alto impacto sobre a saúde mental de toda a população. Os mais jovens são mais vulneráveis à depressão e sintomas ansiosos, guardadas as características demográficas, além de doenças crônicas que podem interferir nessa ocorrência. Também colaboram para o quadro de depressão, as medidas adotadas por vários governos quanto ao isolamento, onde o fechamento de escolas e universidades, a incerteza sobre o futuro, novos formatos de ensino, quebra ou interrupção das relações interpessoais, sentimento de solidão, imaturidade para lidar com situações novas, tendo os jovens como os principais atores do processo (CAMPOS et. al, 2020).

Segundo dados publicados no *Mental Health ATLAS 2020* pela OMS Organização Mundial da Saúde, estima-se que mais de 300 milhões de pessoas, no mundo, sofram com a depressão. O Brasil é o país com mais casos na América Latina e aumentou durante a Pandemia. Outra pesquisa importante foi realizada pelo Instituto de Pesquisa Datafolha (2021), com 2.055 brasileiros entrevistados nas cinco macrorregiões do Brasil, onde ao todo 44% dos entrevistados declararam ter enfrentado problemas

emocionais, com dois pontos percentuais para mais ou para menos de margem de erro. A pesquisa identificou que jovens entre 16 e 24 anos e mulheres foram os que apontaram saúde mental mais afetada durante a pandemia de Covid-19. Foram relatados pelos jovens sintomas de depressão e ansiedade na ordem de 56% e entre as mulheres 53%. Outro ponto que a pesquisa revela é que 14% não possuía ninguém para dar suporte nesse momento e 96% concordam que a rede de apoio é essencial e favorece a recuperação.

Um alerta importante, onde grandes transformações do ponto de vista fisiológico e social se manifestam no jovem, aumentando as possibilidades de alterações psicológicas, emocionais e sofrimento psíquico de forma geral, demonstrando maior vulnerabilidade, torna-se cada vez mais importante que profissionais da educação e de convívio constante, percebam sinais de mudanças de humor e de comportamento, diferenciando a depressão de características, ditas normais e peculiares dessa fase da vida e agindo de forma estruturada e adequada. Para isso, torna-se essencial o preparo técnico básico desses profissionais.

MÉTODO

5. MÉTODO

5.1 DELINEAMENTO

Estudo transversal, exploratório e descritivo desenvolvido em duas etapas (GIL, 2017). Os dados foram coletados na primeira etapa (T1) através de um questionário elaborado pelo autor composto por 27 questões, sendo as 12 primeiras referentes ao levantamento sociodemográfico e comportamento digital, uma segunda parte denominada Inventário composto de 15 questões referentes ao levantamento de queixas de saúde mental, além de 1 (uma) última questão condicional para o aceite na participação da Etapa 2 (T2). O participante fazia a identificação com a inicial do nome e para completar essa etapa necessitava preencher todas as questões. Todos os questionários foram analisados na íntegra e realizada a análise do perfil e comportamentos relatados. Na Etapa 2 (T2), para levantamento e aprofundamento dos aspectos motivacionais, queixas de ansiedade e depressão, comportamento digital e relação com as queixas de saúde mental, foram realizados Grupos Focais em profundidade temática, coordenados pelo pesquisador, com roteiro norteador semiestruturado para temas (Apêndice 4), sobre os comportamentos identificados como Ansiedade, Depressão e Motivação. Os grupos focais foram realizados pelo pesquisador por meio do ambiente acadêmico virtual. Todas as sessões grupais foram transcritas na íntegra e os trechos de falas dos participantes para a análise do conteúdo foram identificados numericamente por Sujeito 1, 2, 3, etc. com o número seguido da sigla temática do encontro grupal (Apêndice 6).

1ª Etapa (T1): levantamento do perfil populacional de ingressantes do ensino superior (IES) com recorte determinado em quatro cursos de uma instituição particular de ensino na cidade de Santos-SP. Primeiramente, todos os alunos ingressantes no ano de 2021 dos cursos de Arquitetura, Ciências da Computação, Publicidade e Propaganda e Psicologia foram convidados através de um informativo virtual (Apêndice 1) e do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE, Apêndice 2). Os voluntários acessaram o link informado e divulgado pelo pesquisador e, após a leitura do convite e aceite do TCLE, poderiam clicar o SIM para preenchimento do questionário (Apêndice

3). Nessa etapa, foi realizado o rastreamento de sinais de queixa emocional para ansiedade e depressão no início da vida acadêmica, além dos aspectos motivacionais.

2ª Etapa (T2): Exploração dos fenômenos e análise do conteúdo discursivo de um recorte (população de conveniência) dos participantes da Etapa 1 que aceitaram participar da T2 através de sessões de Grupos Focais.

5.2 PARTICIPANTES

Para a T1 foram convidados todos os ingressantes do ano 2021 da área das Ciências da Saúde (Psicologia), área das Ciências Exatas (Arquitetura e Ciências da Computação), na área das Ciências Sociais (Publicidade), durante o período de 08 a 12 de maio de 2021. Foi criado um link no *Google Forms*⁵ e o link divulgado para os representantes de todos os cursos através de comunicação verbal e videoconferência.

Foram incluídos no estudo (T1) todos os IES dos referidos cursos que acessaram e preencheram o formulário até 22 de maio de 2021, incluindo o TCLE (N=100). Como critério de exclusão considerou-se a recusa em participar da pesquisa ou a ingressantes que abandonaram o curso no período.

Para a T2 foram convidados todos os participantes da T1 que concordaram e responderam a pergunta condicional e, nessa etapa, forneceram o endereço eletrônico e/ou o número do telefone do aplicativo de mensagem (n=49) constituindo assim amostra de conveniência.

5.3 INSTRUMENTOS

Foram utilizados os seguintes instrumentos (Apêndice 3), com questões direcionadas ao estudo demográfico da população alvo e questões investigativas-Inventário, ligadas aos fatores de ansiedade, depressão e motivação:

⁵ Aplicativo de gerenciamento de pesquisas

- Questionário sociodemográfico
- Questionário de comportamento digital
- Questionário de saúde

5.4 PROCEDIMENTO

Questionário composto de um total de 27 questões. As primeiras 12 questões direcionadas ao levantamento demográfico e perfil digital e outras 15 questões estruturadas (escala de *likert*⁶) para levantamento dos fatores e queixas de ansiedade, depressão e motivação. Todos os questionários preenchidos na T1 foram analisados individualmente.

Os estudantes que voluntariamente aceitaram participar da T2 foram subdivididos em três subgrupos determinados pelo conteúdo temático prevalente no questionário. Grupo 1: Ansiedade, Grupo 2: Depressão e Grupo 3: Motivação.

Cada Grupo foi mediado pela comunicação de vídeo, através da plataforma *Google Meet*⁷ e estruturado na técnica do Grupo Focal com duração média de 1 hora. Todo material do Grupo Focal foi transcrito na íntegra para a análise do conteúdo (Apêndice 6).

Foi escolhido o método de pesquisa Grupo Focal, em função da experiência obtida em diversas pesquisas realizadas na cidade de Santos-SP, por parte do autor/pesquisador, com atendimento a veículos de comunicação, mídia impressa, mídia de rádio, mídia televisiva e lançamento de produtos, além de orientação de trabalhos acadêmicos com emprego do método.

Tal método é uma técnica importante na produção de dados e de conteúdo obtido através do contexto grupal e das representações sociais, enfatizando os aspectos

⁶ Escala de resposta psicométrica

⁷ Serviço de comunicação por vídeo

de caráter psicossocial e sua base sociogênica. As representações sociais revelam fenômenos, objetos sociais, eventos, construídos no cotidiano de um grupo social específico e que foram construídos a partir de vivências próprias, comunicações, história e cultura concernentes a esse grupo.

Como afirma Marková (2004), grupos focais são comunicação, afirmando ainda que esse método permite que os participantes falem de maneira livre e aberta sobre o tema proposto. Os grupos focais, portanto, oferecem a oportunidade de desenvolver uma pesquisa dinâmica baseada na linguagem, comunicação e pensamento.

No decorrer de um encontro através do método de grupo focal, torna-se possível observar o movimento grupal fundamental na constituição das representações sociais, percebendo a interação, a comunicação e os movimentos, visualizando as relações entre sujeitos, objetos e o mundo social, além da intersubjetividade e múltiplas relações entre saberes e sentimentos distintos.

5.5 ASPECTOS ÉTICOS

O projeto de pesquisa foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da Universidade Católica de Santos – CEP, sob nº de parecer: 4.655.078 de 16/04/2021 (Anexo 1). Os participantes foram informados sobre os propósitos do estudo e somente após assinatura do TCLE - Termo de Consentimento Livre e Esclarecido foi realizada a coleta de dados (Apêndice 2).

5.6 ANÁLISE DOS DADOS

A análise dos dados, foi realizada com base em pesquisa quantitativa e qualitativa, onde, no primeiro momento, permitiu o levantamento de números voltados ao objetivo da pesquisa, que também foram estudados pelo perfil modal estatístico e, em seguida, explorado por meio dos grupos focais, permitindo compreender melhor o assunto e descobrir novos nexos e buscar significados, conforme as etapas descritas a seguir:

Etapa 1:

Foi realizada uma análise de caracterização dessa população pelo perfil modal, correlacionado ao conjunto de perguntas e respostas do perfil sociodemográfico e do inventário com escala *likert*. Essa escala produz uma posição de ordenação nominal, através de uma medida de tendência central, uma vez que média, mediana e o desvio padrão não se aplicam.

Foram caracterizados 7 grupos a partir da medida de tendência central, denominados de 0 a 6, com a caracterização dos traços de distribuição da frequência de respostas.

Etapa 2:

Para análise dos dados da Etapa 2 (T2), foi realizada a Análise de Conteúdo proposta por Bardin (2002, p. 31), “a análise de conteúdo é um conjunto de técnicas de análise das comunicações”. Ainda segundo a autora, é “uma técnica de investigação que através de uma descrição objectiva, sistemática e quantitativa do conteúdo manifesto das comunicações, tem por finalidade a interpretação dessas mesmas comunicações”. (BARDIN, 2002, p. 36).

De acordo com Bardin (2002), a Análise de Conteúdo se caracteriza como análise qualitativa pelo fato da inferência ao ser realizada fundamentar-se na presença do índice (tema, palavra, personagem) e não na frequência em que aparece em cada comunicação individual. Em seu processo, a Análise de Conteúdo organiza-se em três pontos cronológicos: a pré-análise; a exploração material; o tratamento dos resultados, a inferência e a interpretação.

As respostas dos participantes foram submetidas à categorização que, segundo Bardin (2002), é uma operação de classificação de elementos constitutivos de um conjunto, por diferenciação e, seguidamente, por reagrupamento segundo o gênero (analogia), com os critérios previamente definidos. As categorias de fragmentação

obedeceram às regras de homogeneidade, exaustão, exclusividade, objetividade e adequação ou pertinência ao conteúdo ou objetivo.

Bardin (2002) afirma ser a inferência o processo intermediário entre a descrição (resumo das características de um texto) e a interpretação (o significado das características do texto) relacionando-a a outros dados. Para ela, toda análise de conteúdo implica comparações e retomadas à fundamentação teórica da pesquisa.

Para explorar o material, uniram-se as respostas dos participantes em uma tabela. A análise seguiu o exame de cada questão, por grupo, pela regra da homogeneidade.

Para a apresentação e análise dos resultados, seguiu-se, portanto, o critério proposto por Bardin (2002), em três polos cronológicos: 1) a pré-análise, 2) a exploração material e 3) o tratamento dos resultados, a inferência e a interpretação.

ANÁLISE DOS RESULTADOS

6. ANÁLISE DOS RESULTADOS

A pesquisa foi direcionada para IES de três áreas de concentração de conhecimento: Centro de Ciências da Educação e Comunicação (CCEC); Centro de Ciências Exatas, Arquitetura e Engenharia (CCEAE); e Centro de Ciências Sociais Aplicadas e da Saúde (CCSAS), que compõem, dentre as seis unidades universitárias do lócus da pesquisa, uma população de conveniência delimitada, respectivamente, às turmas de Ciências da Comunicação, que por estrutura universitária atual da Instituição não encontra-se nas Ciências Sociais Aplicadas e que por conveniência de pesquisa incluímos em Humanidades (Publicidade e Propaganda) com IES de 2020, Ciências Exatas (Arquitetura e Ciências da Computação) com IES de 2021 e Ciências da Saúde (Psicologia) conforme preconiza o Ministério da Educação – MEC, e cuja estrutura universitária atual acompanha, com IES de 2021. No período, com base nos dados fornecidos pela Secretaria Acadêmica da Universidade, o número total de matriculados (IES) foi de 215, sendo: 44 em Publicidade e Propaganda, 39 em Arquitetura, 38 em Ciências da Computação e 94 em Psicologia.

O convite para todos os participantes que efetuaram matrícula, no período, foi realizado após a aprovação dos diretores de cada Centro Educacional e dos coordenadores dos respectivos cursos (Apêndice 1). Em respeito à Lei Geral de Proteção de Dados – LGPD e, a protocolos institucionais, foram realizados convites através dos representantes de classes e videoconferências.

O acesso ao link do questionário foi disponibilizado aos participantes voluntários no período entre 12 e 22 de maio de 2021. Acessaram o link e preencheram o total de dados da pesquisa quantitativa 100 participantes (46,51%).

6.1 PARTICIPANTES - ETAPA 1

O total de participantes dessa etapa (T1) N=100, foram representados por: 30% da área de Humanas; 27% da área de Exatas e 43% da área da Saúde.

Os participantes da T1 que completaram o questionário e deram seu aceite à pergunta condicional para participar da Etapa 2 (T2) do estudo, totalizou 49 participantes (n= 49%). Essa população, na totalidade, auto identificou-se por meio de

códigos que constavam no questionário e deram aceite e concordância para continuidade do estudo.

Os 49% foram contatados por meio de dados fornecidos para participarem dos Grupos Focais (T2) no início de julho/2021.

6.2 PERFIL SOCIODEMOGRÁFICO- ETAPA 1

6.2.1 Dados de Identificação:

Os dados pesquisados na identificação permitiram levantar aspectos sobre: local de nascimento, local de moradia, área de formação, faixa etária, gênero, frequência que acessa a *Internet* e as Redes Sociais, acesso durante as aulas e as práticas anteriores ao ingresso na Universidade. Já os dados pesquisados no inventário permitiram levantar características, atitudes e comportamentos, sintomas e aspectos ligados aos temas e impactos de ansiedade, depressão e motivação no rendimento e vida acadêmica.

Preencheram o questionário 66 participantes do gênero feminino (66%) e 34 participantes do gênero masculino (34%) e nenhum participante se identificou como não binário ou deixou de assinalar o item. Gráfico 1; 80 participantes com idade até 21 anos (80%), 9 participantes com idade de 22 a 25 anos (9%), 6 participantes com idade de 26 a 30 anos (6%), 4 participantes com idade de 31 a 40 anos (4%) e 1 participante com mais de 40 anos de idade (1%), Gráfico 2.

Gráfico 1 - Gênero

Gênero:
100 respostas

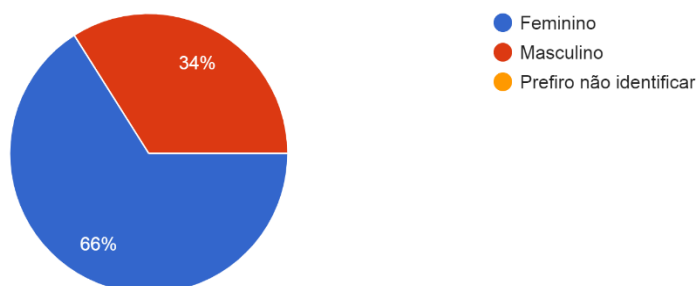
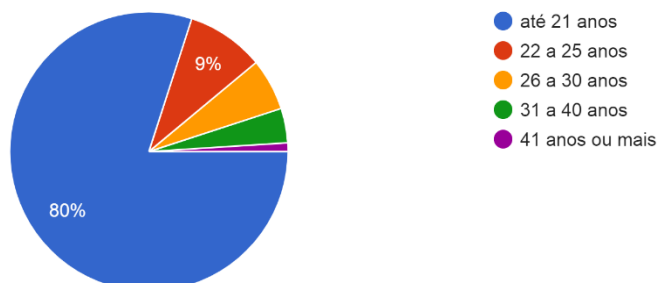


Gráfico 2 - Faixa Etária

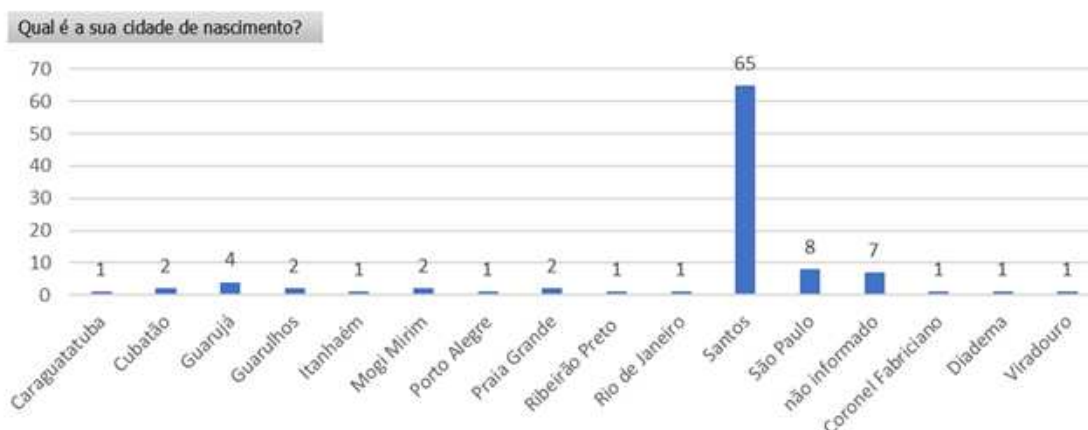
Qual é a sua faixa etária?

100 respostas



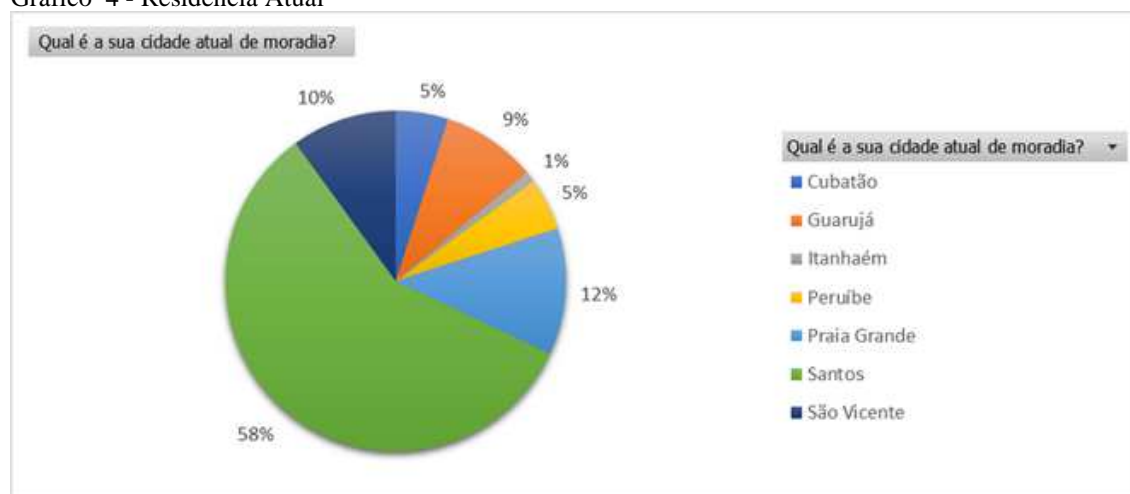
Nasceram na cidade de Santos – São Paulo, 65 participantes (65%), 8 participantes oriundos da capital São Paulo (8%), 3 participantes de Estados do Rio de Janeiro, Minas Gerais e Porto Alegre (3%) e 24 participantes de diversas cidades do Litoral e do Interior de São Paulo (24%), Gráfico 3.

Gráfico 3 - Local De Origem



Atualmente residem na cidade de Santos – São Paulo, 58 participantes (58%), 12 participantes residem em Praia Grande – SP (12%), 10 participantes residem em São Vicente – SP (10%), 9 participantes residem no Guarujá – SP (9%), 5 participantes residem em Cubatão – SP (5%), 5 participantes residem em Peruíbe – SP (5%) e 1 participante reside em Itanhaém (1%), Gráfico 4.

Gráfico 4 - Residência Atual



Cursam a faculdade no período matutino 46 participantes (46%) e 54 participantes no período noturno (54%), Gráfico 5; sendo 43 alunos da área de Saúde (43% - Psicologia), 30 alunos da área de Humanas (30% - Publicidade e Propaganda) e 27 alunos da área de Exatas (27% - Arquitetura e Ciências da Computação), Gráfico 6.

Gráfico 5 - Período Cursando

Qual o período que cursa a faculdade?
100 respostas

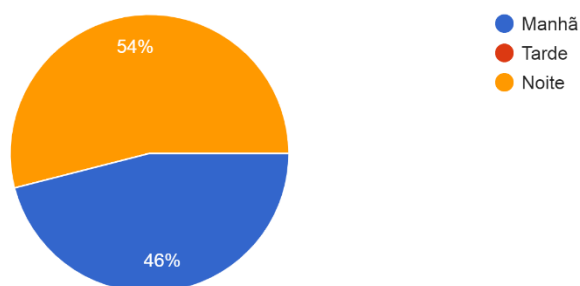
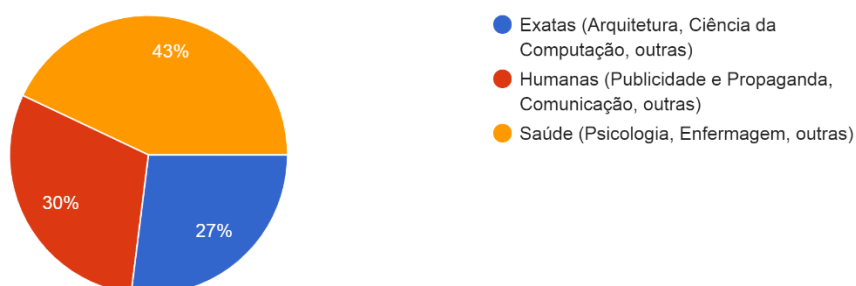


Gráfico 6 - Área De Concentração E Curso

Qual é a sua área de formação?
100 respostas

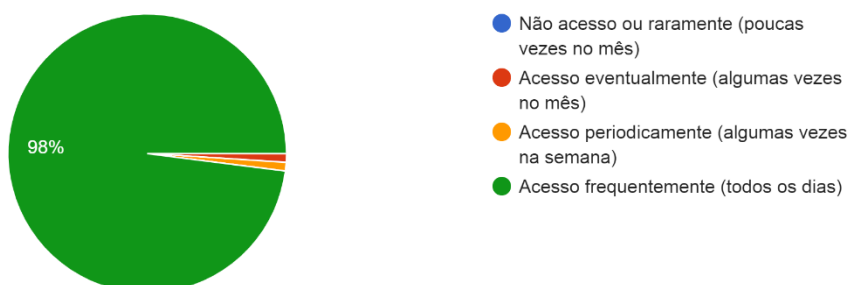


Em relação ao acesso à *Internet* e Mídias Sociais, 98 alunos relataram acessar frequentemente, todos os dias (98%), 1 participante comentou acessar periodicamente (1% - algumas vezes na semana) e 1 participante, eventualmente (1% - algumas vezes no mês), Gráfico 7. Dos alunos que relataram acessar frequentemente, todos os dias, 43% (42 alunos) são da área da Saúde, 30% (29 alunos) da área de Humanas e 27% (27 alunos) da área de Exatas.

Gráfico 7 - Acesso À *Internet* E Mídias Sociais

Com qual frequência você acessa a Internet e Mídias Sociais?

100 respostas

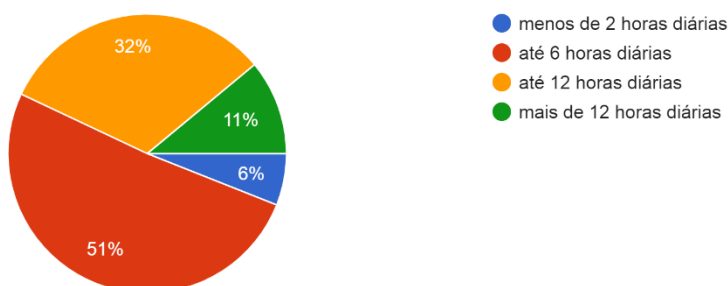


Quando perguntados sobre o tempo de acesso diário, 51 alunos relataram acessar até 6 horas por dia (51%); 32 alunos relataram acessar até 12 horas por dia (32%); 11 alunos relataram acessar mais de 12 horas por dia (11%) e 6 alunos relataram acessar menos de 2 horas por dia (6%), Gráfico 8.

Gráfico 8 - Tempo Diário De Acesso À *Internet* E Mídias Sociais

Qual o tempo diário de acesso a Internet e Mídias Sociais?

100 respostas



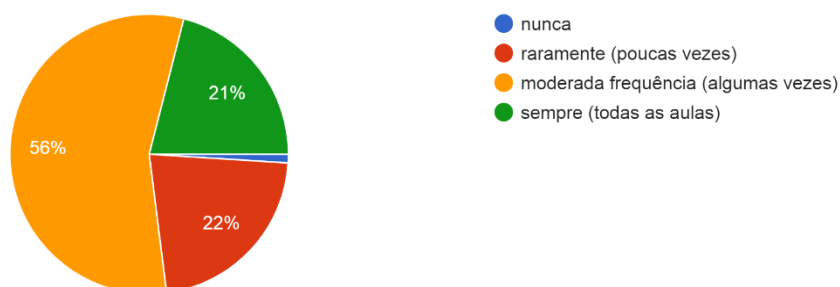
Durante o período de aula, 56 alunos relataram acessar com moderada frequência (56%); 22 alunos relataram acessar raramente (22%); 21 alunos relataram

acessar sempre em todas as aulas (21%) e, apenas 1 aluno relatou nunca acessar durante as aulas (1%), Gráfico 9.

Gráfico 9- Acesso À *Internet* E Mídias Sociais Durante O Período De Aula

Você acessa durante o período de aula?

100 respostas

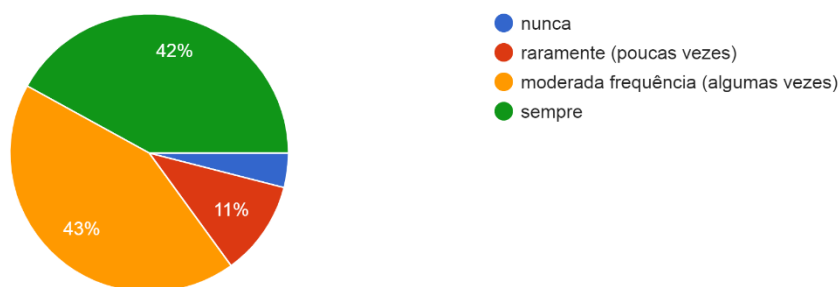


Em relação as características e práticas de acessos antes do ingresso na Universidade, 43 alunos relataram que apresentavam com moderada frequência (43% - algumas vezes); 42 alunos que atuavam dessa maneira (42% - sempre); 11 alunos atuavam raramente dessa maneira (11% - poucas vezes) e 4 alunos que nunca atuaram dessa forma (4% - nunca), Gráfico 10.

Gráfico 10 - Comportamento Digital Prévio

Antes do ingresso na Universidade, você já apresentava essas práticas apontadas nas questões anteriores?

100 respostas

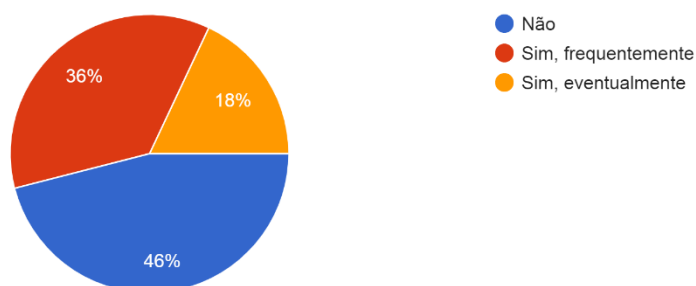


Sobre exercer alguma atividade remunerada ou voluntária além de estudar na Universidade, 46 alunos relataram que não exercem (46%); 36 alunos que exercem frequentemente (36%) e 18 alunos que exercem eventualmente (18%), Gráfico 11.

Gráfico 11 - Atividades Remuneradas Ou Voluntárias Concomitantes Ao Curso

Além das atividades acadêmicas, você exerce alguma atividade remunerada ou voluntária?

100 respostas



6.2.2 Inventário:

Como parte integrante do Questionário, o Inventário (Apêndice 3) é composto de 15 questões sendo (5) mapeadoras de Queixas de Ansiedade, (5) mapeadoras de Queixas de Depressão e (5) Aspectos relacionados a Motivação. Na categoria de questões mapeadoras de Ansiedade foram evidenciados o levantamento de queixas relacionadas à preocupação excessiva, fadiga e perda energia e sintomas físicos da ansiedade. Na categoria mapeadora de Depressão foram evidenciados o levantamento de queixas de anedonia (interesse diminuído ou perda de prazer para realizar as atividades de rotina), alterações emocionais como tristeza persistente e ou irritabilidade, redução de interesses e funcionalidade, baixa energia ou fadiga, sintomas físicos como alteração de apetite e sono. Na categoria de Motivação foram evidenciados o levantamento de autoestima, autorrealização, socialização, segurança e estabilidade.

Na primeira questão do Inventário, 39 participantes relataram sentir fadiga ou perda de energia desde o ingresso na Universidade em “grau considerável ou em boa parte do tempo” (39%); 33 participantes relatam sentir em “algum grau ou por pouco tempo” (33%); 10 participantes relataram que “se aplica muito ou na maioria do tempo” (10%) e 18 participantes que não se aplicou em maneira alguma (18%), Gráfico 12. Deste total de participantes, 44% (17 participantes) são da área da Saúde, 28% (11 participantes) são da área de Humanas e 28% (11 participantes) da área de Exatas (Tabela 1).

Gráfico 12 - Fadiga Ou Perda De Energia

1) Você sente fadiga ou perda de energia desde o seu ingresso na Universidade?

100 respostas

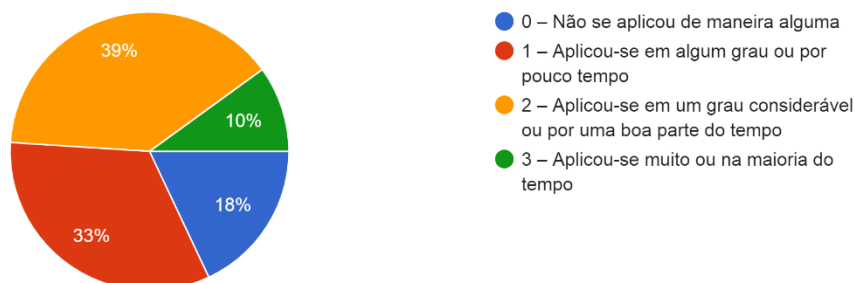


Tabela 1 - Respostas que relatam sentir fadiga ou perda de energia desde o ingresso na Universidade em grau considerável ou em boa parte do tempo

2 – Aplicou-se em um grau considerável ou por uma boa parte do tempo	39
Feminino	28
Exatas (Arquitetura, Ciência da Computação, outras)	6
Humanas (Publicidade e Propaganda, Comunicação, outras)	10
Saúde (Psicologia, Enfermagem, outras)	12
Masculino	11
Exatas (Arquitetura, Ciência da Computação, outras)	5
Humanas (Publicidade e Propaganda, Comunicação, outras)	1
Saúde (Psicologia, Enfermagem, outras)	5

Fonte: Elaborado pelo autor.

Desse grupo de respostas, destacando os que assinalaram sentir muito ou na maior parte do tempo fadiga ou perda de energia desde o ingresso na Universidade, 40% dos participantes são da área da Saúde, 40% dos participantes (4 alunos) da área de Exatas e 20% dos participantes (2 alunos) da área de Humanas (Tabela 2).

Tabela 2 - Respostas que relatam sentir fadiga ou perda de energia desde o ingresso na Universidade muito ou na maioria do tempo

3 – Aplicou-se muito ou na maioria do tempo	10
Feminino	8
Exatas (Arquitetura, Ciência da Computação, outras)	3
Humanas (Publicidade e Propaganda, Comunicação, outras)	2
Saúde (Psicologia, Enfermagem, outras)	3
Masculino	2
Exatas (Arquitetura, Ciência da Computação, outras)	1
Saúde (Psicologia, Enfermagem, outras)	1

Fonte: Elaborado pelo autor.

Portanto, considerando a somatória das duas alternativas mais significativas para a correlação à fadiga e perda de energia, as 49 respostas que apontaram um “grau

considerável ou em boa parte do tempo” somado à “aplica muito ou na maioria do tempo”, 73% (36 participantes) são do gênero feminino e 27% (13 participantes) são do gênero masculino, sendo a prevalência do curso de Saúde como o mais significativo nesse aspecto (43% - 21 participantes). A área de Exatas vem a seguir com 31% (15 participantes) e por último a área de Humanas com 26% (13 participantes).

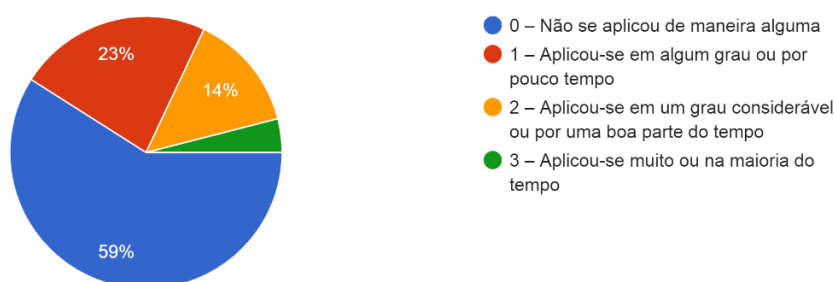
Apontando que 33% (33 participantes) referiram sentir em algum grau ou por pouco tempo à fadiga e perda de energia desde a ingresso na Universidade apresentando queixas eventuais.

Na questão de número dois do Inventário: “sente a boca seca, náusea ou nó na garganta, desde o ingresso na Universidade” 59 participantes relataram que “não se aplica de forma alguma” (59%); 23 participantes relataram que “se aplica em algum grau ou por pouco tempo” (23%); 14 participantes relataram que “se aplica em grau considerável ou por uma boa parte do tempo” (14%), 4 relataram que “se aplica muito ou na maioria do tempo” (4%), Gráfico 13.

Gráfico 13- Sente A Boca Seca, Náusea Ou Nó Na Garganta, Desde O Ingresso Na Universidade

2) Você sente sua boca seca, náusea ou nó na garganta, desde o seu ingresso na Universidade?

100 respostas



Relacionando os itens “grau considerável ou por boa parte do tempo” e “se aplica muito ou na maioria do tempo”, percebeu-se que 18% (18 participantes) referiram os sintomas de: sentir a boca seca, náusea ou nó na garganta desde o ingresso na Universidade, sendo desse total, 45% da área da Saúde (8 participantes), 33% da área de Humanas (6 participantes), 22% da área de Exatas (4 participantes), porém para 59% (59 alunos) esse sintoma não se aplicou de maneira alguma. – Tabela 3. Considerando o gênero, 67% feminino (12 alunas) e 33% masculino (6 alunos).

Tabela 3 - Respostas que relatam sentir a boca seca, náusea ou nó na garganta desde o ingresso na Universidade, se aplica em grau considerável ou por boa parte do tempo e se aplica muito ou na maioria do tempo

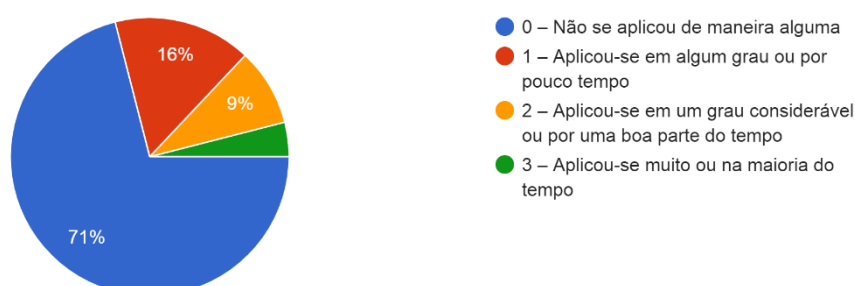
2 – Aplicou-se em um grau considerável ou por uma boa parte do tempo	14
Feminino	10
Exatas (Arquitetura, Ciência da Computação, outras)	3
Humanas (Publicidade e Propaganda, Comunicação, outras)	5
Saúde (Psicologia, Enfermagem, outras)	2
Masculino	4
Humanas (Publicidade e Propaganda, Comunicação, outras)	1
Saúde (Psicologia, Enfermagem, outras)	3
3 – Aplicou-se muito ou na maioria do tempo	4
Feminino	2
Saúde (Psicologia, Enfermagem, outras)	2
Masculino	2
Exatas (Arquitetura, Ciência da Computação, outras)	1
Saúde (Psicologia, Enfermagem, outras)	1

Fonte: Elaborado pelo autor.

Na terceira questão quando perguntado sobre sentir tonturas, flutuações ou sensação de balanço ou desmaio, desde o ingresso na Universidade, 71 participantes relataram que “não se aplica de forma alguma” (71%); 16 participantes relataram que “se aplica em algum grau ou por pouco tempo” (16%); 9 participantes relataram que “se aplica em grau considerável ou por uma boa parte do tempo” (9%); e 4 participantes relataram que “se aplica muito ou na maioria do tempo” (4%), Gráfico 14.

Gráfico 14 - Sentir Tonturas, Flutuações Ou Sensação De Balanço Ou Desmaio, Desde O Ingresso Na Universidade

3) Você sentiu tontura, flutuação ou sensação de balanço ou desmaio, desde o seu ingresso na Universidade?
100 respostas



Percebeu-se que no total de participantes que referiram algum sintoma físico tanto em grau considerável/boa parte do tempo, como muito/maioria do tempo totalizou 13% (13 participantes) sendo desse grupo: 46% (6 alunos) da área da Saúde, 31% (4

alunos) da área de Exatas e 23% (3 alunos) da área de Humanas (Tabela 4). Considerando o gênero, 85% feminino (11 alunas) e 15% masculino (2 alunos).

Tabela 4 – Respostas que relatam sentir tonturas, flutuações ou sensação de balanço ou desmaio desde o ingresso na Universidade, se aplica em grau considerável ou por boa parte do tempo e se aplica muito ou na maioria do tempo

2 – Aplicou-se em um grau considerável ou por uma boa parte do tempo	9
Feminino	8
Exatas (Arquitetura, Ciência da Computação, outras)	1
Humanas (Publicidade e Propaganda, Comunicação, outras)	2
Saúde (Psicologia, Enfermagem, outras)	5
Masculino	1
Exatas (Arquitetura, Ciência da Computação, outras)	1
3 – Aplicou-se muito ou na maioria do tempo	4
Feminino	3
Exatas (Arquitetura, Ciência da Computação, outras)	1
Humanas (Publicidade e Propaganda, Comunicação, outras)	1
Saúde (Psicologia, Enfermagem, outras)	1
Masculino	1
Exatas (Arquitetura, Ciência da Computação, outras)	1

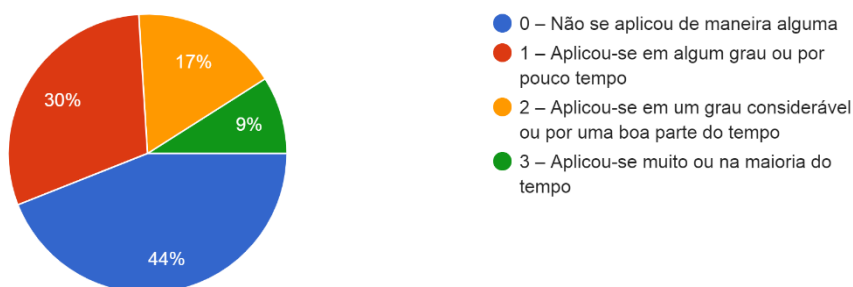
Fonte: Elaborado pelo autor.

Na questão de número 4 “sentir palpitação, aceleração do coração ou tremores internos em extremidades do corpo, desde o ingresso na Universidade”, 44 participantes relataram que “não se aplica de forma alguma” (44%); 30 participantes relataram que “se aplica em algum grau ou por pouco tempo” (30%); 17 participantes relataram que “se aplica em grau considerável ou por uma boa parte do tempo” (17%); e 9 participantes relataram que “se aplica muito ou na maioria do tempo” (9%), Gráfico 15.

Gráfico 15 - Sentir Palpitação, Aceleração Do Coração Ou Tremores Internos Em Extremidades Do Corpo, Desde O Ingresso Na Universidade

4) Você sentiu palpitação, aceleração do coração ou tremores internos em extremidades do seu corpo, desde o seu ingresso na Universidade?

100 respostas



Percebeu-se que 26% (26 alunos) que assinalaram “se aplica em grau considerável ou por boa parte do tempo” e “se aplica muito ou na maioria do tempo”, 38% (10 alunos) da área da Saúde, 31% (8 alunos) da área de Humanas e 31% (8 alunos) da área de Exatas. Considerando o gênero, 65% feminino (17 alunas) e 35% masculino (9 alunos) - Tabela 5.

Tabela 5 - Respostas que relatam sentir palpitação, aceleração do coração ou tremores internos em extremidades do corpo desde o ingresso na Universidade, se aplica em grau considerável ou por boa parte do tempo e se aplica muito ou na maioria do tempo

2 – Aplicou-se em um grau considerável ou por uma boa parte do tempo	17
Feminino	12
Exatas (Arquitetura, Ciência da Computação, outras)	3
Humanas (Publicidade e Propaganda, Comunicação, outras)	3
Saúde (Psicologia, Enfermagem, outras)	6
Masculino	5
Exatas (Arquitetura, Ciência da Computação, outras)	2
Humanas (Publicidade e Propaganda, Comunicação, outras)	2
Saúde (Psicologia, Enfermagem, outras)	1
3 – Aplicou-se muito ou na maioria do tempo	9
Feminino	5
Exatas (Arquitetura, Ciência da Computação, outras)	1
Humanas (Publicidade e Propaganda, Comunicação, outras)	3
Saúde (Psicologia, Enfermagem, outras)	1
Masculino	4
Exatas (Arquitetura, Ciência da Computação, outras)	2
Saúde (Psicologia, Enfermagem, outras)	2

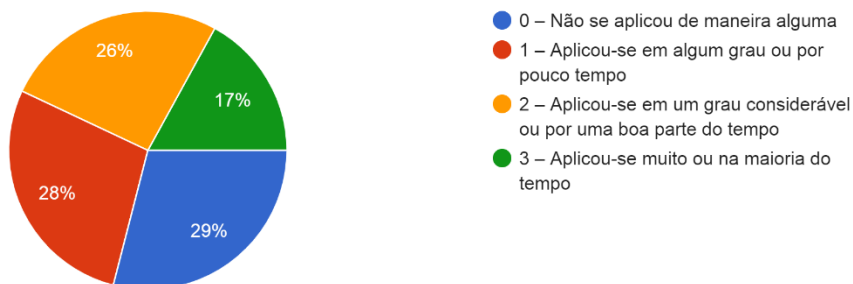
Fonte: Elaborado pelo autor.

Em relação a quinta questão, percepção quanto a mudança de peso (perda ou ganho) ou alteração de apetite, desde o ingresso na Universidade, 29 participantes relataram que “não se aplica de forma alguma” (29%); 28 participantes relataram que “se aplica em algum grau ou por pouco tempo” (28%); 26 participantes relataram que “se aplica em grau considerável ou por uma boa parte do tempo” (26%); e 17 participantes relataram que “se aplica muito ou na maioria do tempo” (17%), Gráfico 16.

Gráfico 16 - Percepção Quanto A Mudança De Peso (Perda Ou Ganho) Ou Alteração De Apetite, Desde O Ingresso Na Universidade

5) Você sentiu mudança de peso (perda ou ganho) ou alteração de apetite, desde o seu ingresso na Universidade?

100 respostas



Percebeu-se que 43% (43 alunos) consideraram perceber mudança de peso (perda ou ganho), ou alteração de apetite desde o ingresso na Universidade na somatória dos itens “se aplica em grau considerável ou por boa parte do tempo” e “se aplica muito ou na maioria do tempo”, destes 44% (19 alunos) são da área da Saúde, 30% (13 alunos) da área de Exatas e 26% (11 alunos) são da área de Humanas. Considerando o gênero, 79% feminino (34 alunas) e 21% masculino (9 alunos) - Tabela 6. Nessa questão, devemos destacar que 29% (29 alunos) responderam “não se aplicar de maneira alguma” e 28% apresentaram as alterações em algum grau ou por pouco tempo.

Tabela 6 - Respostas que relatam perceber mudança de peso (perda ou ganho), ou alteração de apetite desde o ingresso na Universidade, se aplica em grau considerável ou por boa parte do tempo e se aplica muito ou na maioria do tempo

2 – Aplicou-se em um grau considerável ou por uma boa parte do tempo	26
Feminino	22
Exatas (Arquitetura, Ciência da Computação, outras)	7
Humanas (Publicidade e Propaganda, Comunicação, outras)	5
Saúde (Psicologia, Enfermagem, outras)	10
Masculino	4
Exatas (Arquitetura, Ciência da Computação, outras)	2
Humanas (Publicidade e Propaganda, Comunicação, outras)	2
3 – Aplicou-se muito ou na maioria do tempo	17
Feminino	12
Exatas (Arquitetura, Ciência da Computação, outras)	4
Humanas (Publicidade e Propaganda, Comunicação, outras)	3
Saúde (Psicologia, Enfermagem, outras)	5
Masculino	5
Humanas (Publicidade e Propaganda, Comunicação, outras)	1
Saúde (Psicologia, Enfermagem, outras)	4

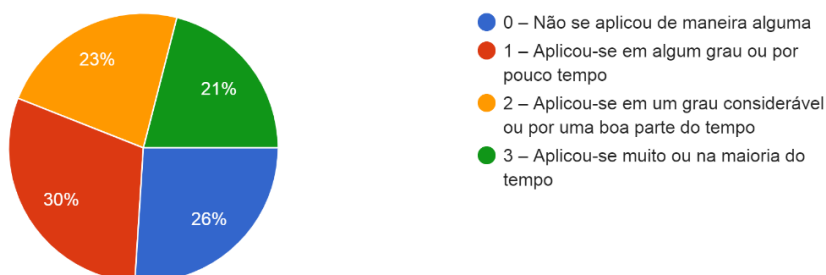
Fonte: Elaborado pelo autor.

Na sexta questão sobre pensamentos de desesperança e tristeza intensa ou medo de que ocorra o pior, desde que ingressou na Universidade, 30 alunos relataram que se aplica em algum grau ou por pouco tempo (30%); 26 alunos relataram que não se aplica de forma alguma (26%); 23 alunos relataram que se aplica em grau considerável ou por uma boa parte do tempo (23%); e 21 alunos relataram que se aplica muito ou na maioria do tempo (21%), Gráfico 17.

Gráfico 17 - Pensamentos De Desesperança E Tristeza Intensa Ou Medo De Que Ocorra O Pior, Desde Que Ingressou Na Universidade

6) Você teve pensamentos de desesperança e tristeza intensa ou medo de que ocorra o pior, desde o seu ingresso na Universidade?

100 respostas



Percebeu-se que 44% (44 alunos) dos que possuem pensamentos de desesperança e tristeza intensa ou medo de que ocorra o pior desde o ingresso na Universidade, são os que se apresentam em grau considerável ou por boa parte do tempo e em muito ou na maioria do tempo. Destes, 43% (19 alunos) são da área da Saúde, 30% (13 alunos) da área de Humanas e 27% (12 alunos) são da área de Exatas. Considerando o gênero, 61% feminino (27 alunas) e 39% masculino (17 alunos) - Tabela 7.

Tabela 7 - Respostas que relatam possuem pensamentos de desesperança e tristeza intensa ou medo de que ocorra o pior desde o ingresso na Universidade, se aplica em grau considerável ou por boa parte do tempo e se aplica muito ou na maioria do tempo

2 - Aplicou-se em um grau considerável ou por uma boa parte do tempo	23
Feminino	13
Exatas (Arquitetura, Ciência da Computação, outras)	2
Humanas (Publicidade e Propaganda, Comunicação, outras)	4
Saúde (Psicologia, Enfermagem, outras)	7
Masculino	10
Exatas (Arquitetura, Ciência da Computação, outras)	3
Humanas (Publicidade e Propaganda, Comunicação, outras)	4

Saúde (Psicologia, Enfermagem, outras)	3
3 – Aplicou-se muito ou na maioria do tempo	21
Feminino	14
Exatas (Arquitetura, Ciência da Computação, outras)	4
Humanas (Publicidade e Propaganda, Comunicação, outras)	4
Saúde (Psicologia, Enfermagem, outras)	6
Masculino	7
Exatas (Arquitetura, Ciência da Computação, outras)	3
Humanas (Publicidade e Propaganda, Comunicação, outras)	1
Saúde (Psicologia, Enfermagem, outras)	3

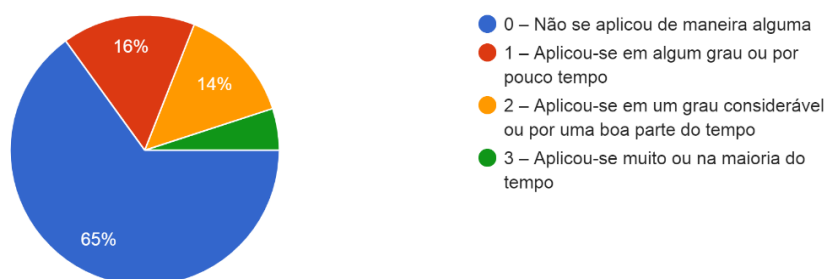
Fonte: Elaborado pelo autor.

A questão sete, sentir fraqueza ou descoordenação nas pernas e considerável perda de energia, desde o ingresso na Universidade, 65 alunos relataram que não se aplica de forma alguma (65%); 16 alunos relataram que se aplica em algum grau ou por pouco tempo (16%); 14 alunos relataram que se aplica em grau considerável ou por uma boa parte do tempo (14%); e 5 alunos relataram que se aplica muito ou na maioria do tempo (5%), Gráfico 18.

Gráfico 18 - Sentir Fraqueza Ou Descoordenação Nas Pernas E Considerável Perda De Energia, Desde O Ingresso Na Universidade

7) Você sentiu fraqueza ou descoordenação nas pernas e considerável perda de energia, desde o seu ingresso na Universidade?

100 respostas



Recortando os que assinalaram os itens “se aplica em grau considerável ou por boa parte do tempo e se aplica muito ou na maioria do tempo” totalizou 19% os que referiram sentir fraqueza ou descoordenação nas pernas e considerável perda de energia desde o ingresso na Universidade, destes 53% (10 alunos) são da área da Saúde, 26% (5 alunos) são da área de Exatas e 21% (4 alunos) da área de Humanas. Considerando o gênero, 63% feminino (12 alunas) e 37% masculino (7 alunos) - Tabela 8.

Tabela 8 - Respostas que relatam sentir fraqueza ou descoordenação nas pernas e considerável perda de energia desde o ingresso na Universidade, se aplica em grau considerável ou por boa parte do tempo e se aplica muito ou na maioria do tempo

2 – Aplicou-se em um grau considerável ou por uma boa parte do tempo	14
Feminino	11
Exatas (Arquitetura, Ciência da Computação, outras)	4
Humanas (Publicidade e Propaganda, Comunicação, outras)	2
Saúde (Psicologia, Enfermagem, outras)	5
Masculino	3
Humanas (Publicidade e Propaganda, Comunicação, outras)	1
Saúde (Psicologia, Enfermagem, outras)	2
3 – Aplicou-se muito ou na maioria do tempo	5
Feminino	1
Saúde (Psicologia, Enfermagem, outras)	1
Masculino	4
Exatas (Arquitetura, Ciência da Computação, outras)	1
Humanas (Publicidade e Propaganda, Comunicação, outras)	1
Saúde (Psicologia, Enfermagem, outras)	2

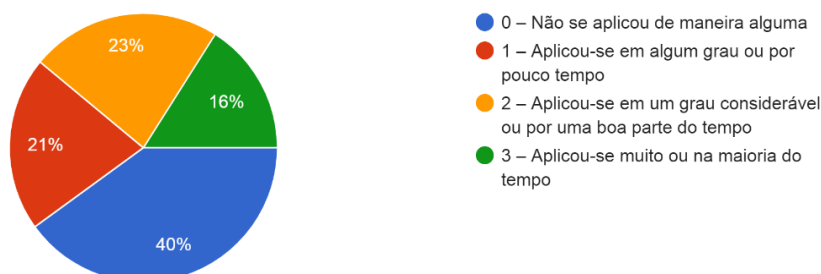
Fonte: Elaborado pelo autor.

A oitava questão, sobre ter realizado ações repetitivas, manias, hábitos incontroláveis e/ou irresistíveis, desde o ingresso na Universidade, 40 participantes relataram que não se aplica de forma alguma (40%); 23 alunos relataram que se aplica em grau considerável ou por uma boa parte do tempo (23%); 21 alunos relataram que se aplica em algum grau ou por pouco tempo (21%); e 16 alunos relataram que se aplica muito ou na maioria do tempo (16%), Gráfico 19.

Gráfico 19 - Ter Realizado Ações Repetitivas, Manias, Hábitos Incontroláveis E/Ou Irresistíveis, Desde O Ingresso Na Universidade

8) Você realizou ações repetitivas, manias, hábitos incontroláveis e/ou irresistíveis, desde o seu ingresso na Universidade?

100 respostas



Percebeu-se que 39% (39 alunos) relataram ter realizado ações repetitivas, manias, hábitos incontroláveis e/ou irresistíveis desde o ingresso na Universidade, se aplica em grau considerável ou por boa parte do tempo e se aplica muito ou na maioria

do tempo, 41% (16 alunos) são da área da Saúde, 31% (12 alunos) são da área de Exatas e 28% (11 alunos) da área de Humanas. Considerando o gênero, 59% feminino (23 alunas) e 41% masculino (16 alunos) - Tabela 9.

Tabela 9 - Respostas que relatam ter realizado ações repetitivas, manias, hábitos incontroláveis e/ou irresistíveis desde o ingresso na Universidade, se aplica em grau considerável ou por boa parte do tempo e se aplica muito ou na maioria do tempo

2 – Aplicou-se em um grau considerável ou por uma boa parte do tempo	23
Feminino	13
Exatas (Arquitetura, Ciência da Computação, outras)	4
Humanas (Publicidade e Propaganda, Comunicação, outras)	4
Saúde (Psicologia, Enfermagem, outras)	5
Masculino	10
Exatas (Arquitetura, Ciência da Computação, outras)	3
Humanas (Publicidade e Propaganda, Comunicação, outras)	3
Saúde (Psicologia, Enfermagem, outras)	4
3 – Aplicou-se muito ou na maioria do tempo	16
Feminino	10
Exatas (Arquitetura, Ciência da Computação, outras)	4
Humanas (Publicidade e Propaganda, Comunicação, outras)	3
Saúde (Psicologia, Enfermagem, outras)	3
Masculino	6
Exatas (Arquitetura, Ciência da Computação, outras)	1
Humanas (Publicidade e Propaganda, Comunicação, outras)	1
Saúde (Psicologia, Enfermagem, outras)	4

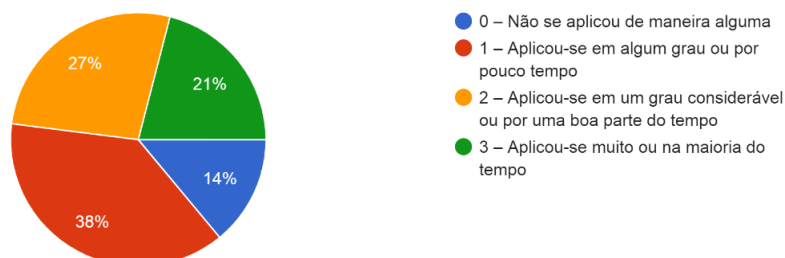
Fonte: Elaborado pelo autor.

Na questão número 9, quando perguntado sobre se sentir triste, irritável ou deprimido, desde o ingresso na Universidade, 38 alunos relataram que se aplica em algum grau ou por pouco tempo (38%); 27 alunos relataram que se aplica em grau considerável ou por uma boa parte do tempo (27%); 21 alunos relataram que se aplica muito ou na maioria do tempo (21%); e 14 alunos relataram que não se aplica de forma alguma (14%), Gráfico 20.

Gráfico 20 - Se Sentir Triste, Irritável Ou Deprimido, Desde O Ingresso Na Universidade

9) Você se sentiu triste, irritável ou deprimido, desde o seu ingresso na Universidade?

100 respostas



Percebeu-se que 48% (48 alunos) relataram se sentir triste, irritável ou deprimido desde o ingresso na Universidade, se aplica em grau considerável ou por boa parte do tempo e se aplica muito ou na maioria do tempo, 46% (22 alunos) são da área da Saúde, 29% (14 alunos) são da área de Exatas e 25% (12 alunos) da área de Humanas. Considerando o gênero, 67% feminino (32 alunas) e 33% masculino (16 alunos) - Tabela 10.

Tabela 10 - Respostas que relatam se sentir triste, irritável ou deprimido desde o ingresso na Universidade, se aplica em grau considerável ou por boa parte do tempo e se aplica muito ou na maioria do tempo

2 – Aplicou-se em um grau considerável ou por uma boa parte do tempo	27
Feminino	18
Exatas (Arquitetura, Ciência da Computação, outras)	5
Humanas (Publicidade e Propaganda, Comunicação, outras)	6
Saúde (Psicologia, Enfermagem, outras)	7
Masculino	9
Exatas (Arquitetura, Ciência da Computação, outras)	3
Humanas (Publicidade e Propaganda, Comunicação, outras)	2
Saúde (Psicologia, Enfermagem, outras)	4
3 – Aplicou-se muito ou na maioria do tempo	21
Feminino	14
Exatas (Arquitetura, Ciência da Computação, outras)	4
Humanas (Publicidade e Propaganda, Comunicação, outras)	3
Saúde (Psicologia, Enfermagem, outras)	7
Masculino	7
Exatas (Arquitetura, Ciência da Computação, outras)	2
Humanas (Publicidade e Propaganda, Comunicação, outras)	1
Saúde (Psicologia, Enfermagem, outras)	4

Fonte: Elaborado pelo autor.

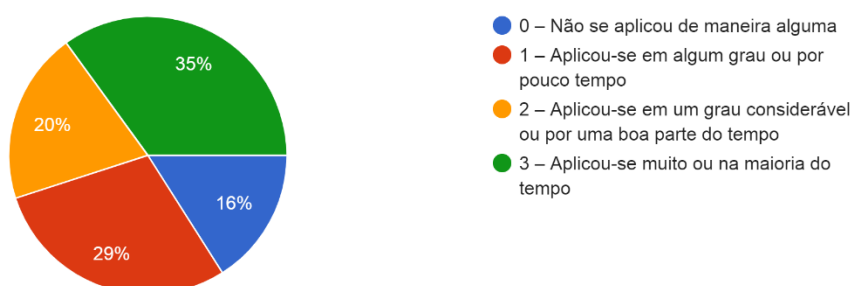
Na questão número 10, em relação a sentir preocupações excessivas, maus pressentimentos ou apreensão, desde o ingresso na Universidade, 35 alunos relataram

que se aplica muito ou na maioria do tempo (35%); 29 alunos relataram que se aplica em algum grau ou por pouco tempo (29%); 20 alunos relataram que se aplica em grau considerável ou por uma boa parte do tempo (20%); e 16 alunos relataram que não se aplica de forma alguma (16%), Gráfico 21.

Gráfico 21 - Sentir Preocupações Excessivas, Maus Pressentimentos Ou Apreensão, Desde O Ingresso Na Universidade

10) Você sentiu preocupações excessivas, maus pressentimentos ou apreensão, desde o seu ingresso na Universidade?

100 respostas



Analisou-se aqui, relacionando-se os itens onde se aplica em “grau considerável ou por boa parte do tempo” e se “aplica muito ou na maioria do tempo” que 55% (55 alunos) relataram sentir preocupações excessivas, maus pressentimentos ou apreensão desde o ingresso na Universidade, destes 42% (23 alunos) da área da Saúde, 29% (16 alunos) da área de Humanas e 29% (16 alunos) da área de Exatas. Considerando o gênero, 67% feminino (37 alunas) e 33% masculino (18 alunos) - Tabela 11.

Tabela 11 - Respostas que relatam sentir preocupações excessivas, maus pressentimentos ou apreensão desde o ingresso na Universidade, se aplica em grau considerável ou por boa parte do tempo e se aplica muito ou na maioria do tempo

2 – Aplicou-se em um grau considerável ou por uma boa parte do tempo	20
Feminino	14
Exatas (Arquitetura, Ciência da Computação, outras)	2
Humanas (Publicidade e Propaganda, Comunicação, outras)	7
Saúde (Psicologia, Enfermagem, outras)	5
Masculino	6
Exatas (Arquitetura, Ciência da Computação, outras)	3
Humanas (Publicidade e Propaganda, Comunicação, outras)	1
Saúde (Psicologia, Enfermagem, outras)	2
3 – Aplicou-se muito ou na maioria do tempo	35
Feminino	23
Exatas (Arquitetura, Ciência da Computação, outras)	7

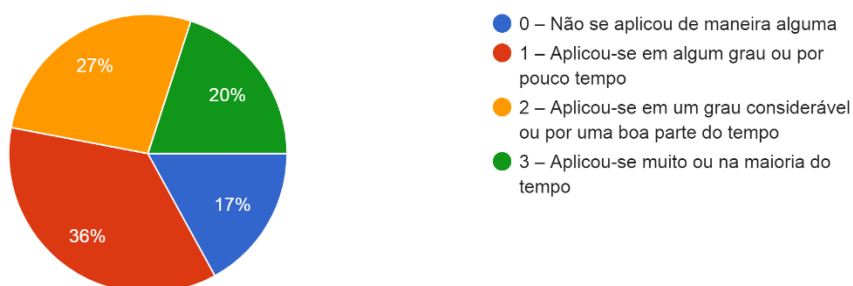
Humanas (Publicidade e Propaganda, Comunicação, outras)	5
Saúde (Psicologia, Enfermagem, outras)	11
Masculino	12
Exatas (Arquitetura, Ciência da Computação, outras)	4
Humanas (Publicidade e Propaganda, Comunicação, outras)	3
Saúde (Psicologia, Enfermagem, outras)	5

Fonte: Elaborado pelo autor.

A questão de número 11 sobre ter sentido culpa, pensamento de inutilidade ou baixa autoestima, desde o ingresso na Universidade, 36% relataram que se aplica em algum grau ou por pouco tempo (36 alunos); 27% relataram que se aplica em grau considerável ou por uma boa parte do tempo (27 alunos); 20% relataram que se aplica muito ou na maioria do tempo (20 alunos); e 17% relataram que não se aplica de forma alguma (17 alunos), Gráfico 22.

Gráfico 22 - Ter Sentido Culpa, Pensamento De Inutilidade Ou Baixa Autoestima, Desde O Ingresso Na Universidade

11) Você sentiu culpa, pensamento de inutilidade ou baixa-autoestima, desde o seu ingresso na Universidade?
100 respostas



Percebeu-se que 47% (47 alunos) relataram ter sentido culpa, pensamento de inutilidade ou baixa autoestima desde o ingresso na Universidade em grau considerável ou por boa parte do tempo como também na maioria do tempo ou muito, destes 45% (21 alunos) são da área da Saúde, 32% (15 alunos) da área de Exatas e 23% (11 alunos) são da área de Humanas. Considerando o gênero, 66% feminino (31 alunas) e 34% masculino (16 alunos) - Tabela 12.

Tabela 12 - Respostas que relatam ter sentido culpa, pensamento de inutilidade ou baixa autoestima desde o ingresso na Universidade, se aplica em grau considerável ou por boa parte do tempo e se aplica muito ou na maioria do tempo

2 - Aplicou-se em um grau considerável ou por uma boa parte do tempo	27
Feminino	16
Exatas (Arquitetura, Ciência da Computação, outras)	5

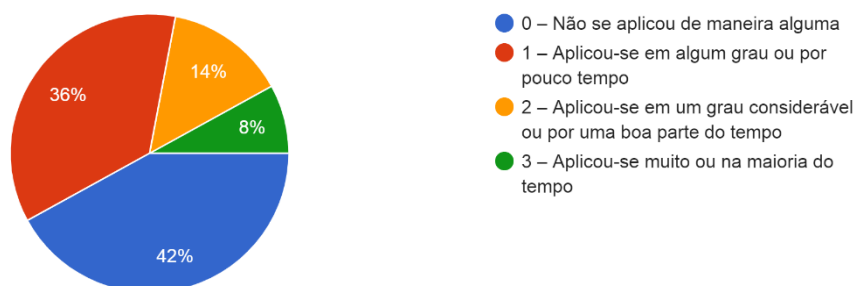
Humanas (Publicidade e Propaganda, Comunicação, outras)	6
Saúde (Psicologia, Enfermagem, outras)	5
Masculino	11
Exatas (Arquitetura, Ciência da Computação, outras)	5
Humanas (Publicidade e Propaganda, Comunicação, outras)	1
Saúde (Psicologia, Enfermagem, outras)	5
3 – Aplicou-se muito ou na maioria do tempo	20
Feminino	15
Exatas (Arquitetura, Ciência da Computação, outras)	3
Humanas (Publicidade e Propaganda, Comunicação, outras)	4
Saúde (Psicologia, Enfermagem, outras)	8
Masculino	5
Exatas (Arquitetura, Ciência da Computação, outras)	2
Saúde (Psicologia, Enfermagem, outras)	3

Fonte: Elaborado pelo autor.

Na questão 12 sobre a perda de interesse ou entusiasmo nos planos de vida, desde o ingresso na Universidade, 42% relataram que “não se aplica de forma alguma” (42 alunos); 36 % alunos relataram que “se aplica em algum grau ou por pouco tempo” (36 alunos); 14% relataram que “se aplica em grau considerável ou por uma boa parte do tempo” (14 alunos); e 8% relataram que “se aplica muito ou na maioria do tempo” (8 alunos), Gráfico 23.

Gráfico 23 - Perda De Interesse Ou Entusiasmo Nos Planos De Vida, Desde O Ingresso Na Universidade

12) Você sentiu que perdeu interesse ou entusiasmo nos planos de vida, desde o seu ingresso na Universidade?
100 respostas



Percebeu-se que 22% (22 alunos) relataram ter sentido perda de interesse ou entusiasmo nos planos de vida desde o ingresso na Universidade em grau considerável ou por boa parte do tempo e muito ou na maioria do tempo, destes 54% (12 alunos) são da área da Saúde, 23% (5 alunos) da área de Exatas e 23% (5 alunos) da área de Humanas. Considerando o gênero, 73% feminino (16 alunas) e 27% masculino (6 alunos) - Tabela 13.

Tabela 13 - Respostas que relatam ter sentido perda de interesse ou entusiasmo nos planos de vida desde o ingresso na Universidade, se aplica em grau considerável ou por boa parte do tempo e se aplica muito ou na maioria do tempo

2 – Aplicou-se em um grau considerável ou por uma boa parte do tempo	14
Feminino	10
Exatas (Arquitetura, Ciência da Computação, outras)	1
Humanas (Publicidade e Propaganda, Comunicação, outras)	4
Saúde (Psicologia, Enfermagem, outras)	5
Masculino	4
Exatas (Arquitetura, Ciência da Computação, outras)	1
Saúde (Psicologia, Enfermagem, outras)	3
3 – Aplicou-se muito ou na maioria do tempo	8
Feminino	6
Exatas (Arquitetura, Ciência da Computação, outras)	2
Humanas (Publicidade e Propaganda, Comunicação, outras)	1
Saúde (Psicologia, Enfermagem, outras)	3
Masculino	2
Exatas (Arquitetura, Ciência da Computação, outras)	1
Saúde (Psicologia, Enfermagem, outras)	1

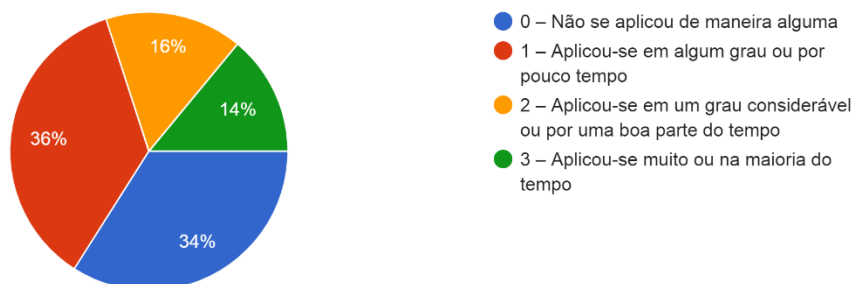
Fonte: Elaborado pelo autor.

Na 13 questão, em relação se houve queda brusca de produção de trabalhos individuais, leituras e participação nas aulas, desde o ingresso na Universidade, 36% relataram que “se aplica em algum grau ou por pouco tempo” (36 alunos); 34% que “não se aplica de forma alguma” (34 alunos); 16% que “se aplica em grau considerável ou por uma boa parte do tempo” (16 alunos); e 14% que “se aplica muito ou na maioria do tempo” (14 alunos), Gráfico 24.

Gráfico 24 - Se Houve Queda Brusca De Produção De Trabalhos Individuais, Leituras E Participação Nas Aulas, Desde O Ingresso Na Universidade

13) Você sentiu que houve uma queda brusca de produção de trabalhos individuais, leituras e participação nas aulas, desde o seu ingresso na Universidade?

100 respostas



Nessa análise percebeu-se que 30% (30 alunos) somam os relatos de ter havido queda brusca de produção de trabalhos individuais, leituras e participação nas aulas desde o ingresso na Universidade em grau considerável ou por boa parte do tempo e, também, muito ou na maioria do tempo, destes 57% (17 alunos) são da área da Saúde, 23% (7 alunos) da área de Exatas e 20% (6 alunos) são da área de Humanas. Considerando o gênero, 73% feminino (22 alunas) e 27% masculino (8 alunos) - Tabela 14.

Tabela 14 - Respostas que relatam ter havido queda brusca de produção de trabalhos individuais, leituras e participação nas aulas desde o ingresso na Universidade, se aplica em grau considerável ou por boa parte do tempo e se aplica muito ou na maioria do tempo

2 – Aplicou-se em um grau considerável ou por uma boa parte do tempo	16
Feminino	14
Exatas (Arquitetura, Ciência da Computação, outras)	3
Humanas (Publicidade e Propaganda, Comunicação, outras)	4
Saúde (Psicologia, Enfermagem, outras)	7
Masculino	2
Exatas (Arquitetura, Ciência da Computação, outras)	1
Saúde (Psicologia, Enfermagem, outras)	1
3 – Aplicou-se muito ou na maioria do tempo	14
Feminino	8
Exatas (Arquitetura, Ciência da Computação, outras)	2
Humanas (Publicidade e Propaganda, Comunicação, outras)	1
Saúde (Psicologia, Enfermagem, outras)	5
Masculino	6
Exatas (Arquitetura, Ciência da Computação, outras)	1
Humanas (Publicidade e Propaganda, Comunicação, outras)	1
Saúde (Psicologia, Enfermagem, outras)	4

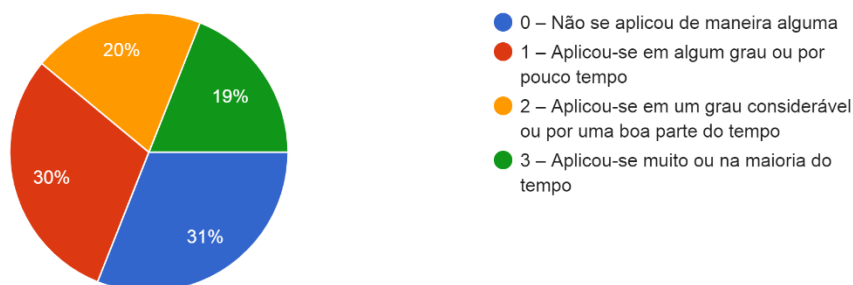
Fonte: Elaborado pelo autor.

Na questão 14 sobre sentir falta de disponibilidade ou dificuldade para participar em trabalhos em grupo, desde o ingresso na Universidade, 31% relataram que “não se aplica de forma alguma” (31 alunos); 30% relataram que “se aplica em algum grau ou por pouco tempo” (30 alunos); 20% relataram que “se aplica em grau considerável ou por uma boa parte do tempo” (20 alunos); e 19% relataram que “se aplica muito ou na maioria do tempo” (19 alunos), Gráfico 25.

Gráfico 25 - Sentir Falta De Disponibilidade Ou Dificuldade Para Participar Em Trabalhos Em Grupo, Desde O Ingresso Na Universidade

14) Você sentiu falta de disponibilidade ou dificuldade para participar em trabalhos em grupo, desde o seu ingresso na Universidade?

100 respostas



No subgrupo: “aplica em grau considerável ou por boa parte do tempo” e “se aplica muito ou na maioria do tempo”, percebeu-se que 39% (39 alunos) relataram ter sentido falta de disponibilidade ou dificuldade para participar em trabalhos em grupo desde o ingresso na Universidade, sendo, 49% (19 alunos) da área da Saúde, 33% (13 alunos) da área de Humanas e 18% (7 alunos) da área de Exatas. Considerando o gênero, 67% feminino (26 alunas) e 33% masculino (13 alunos) - Tabela 15.

Tabela 15 - Respostas que relatam ter sentido falta de disponibilidade ou dificuldade para participar em trabalhos em grupo desde o ingresso na Universidade, se aplica em grau considerável ou por boa parte do tempo e se aplica muito ou na maioria do tempo

2 – Aplicou-se em um grau considerável ou por uma boa parte do tempo	20
Feminino	14
Exatas (Arquitetura, Ciência da Computação, outras)	2
Humanas (Publicidade e Propaganda, Comunicação, outras)	7
Saúde (Psicologia, Enfermagem, outras)	5
Masculino	6
Exatas (Arquitetura, Ciência da Computação, outras)	3
Humanas (Publicidade e Propaganda, Comunicação, outras)	1
Saúde (Psicologia, Enfermagem, outras)	2
3 – Aplicou-se muito ou na maioria do tempo	19
Feminino	12
Exatas (Arquitetura, Ciência da Computação, outras)	1
Humanas (Publicidade e Propaganda, Comunicação, outras)	3
Saúde (Psicologia, Enfermagem, outras)	8
Masculino	7
Exatas (Arquitetura, Ciência da Computação, outras)	1
Humanas (Publicidade e Propaganda, Comunicação, outras)	2
Saúde (Psicologia, Enfermagem, outras)	4

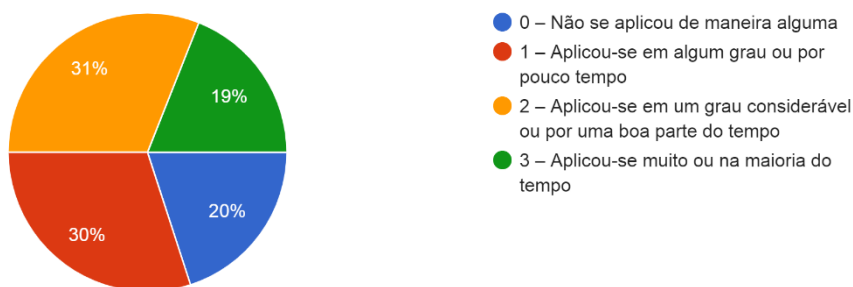
Fonte: Elaborado pelo autor.

Na 15 questão sobre sentir preocupação exclusiva com a presença (chamada) em aula e com as notas em detrimento da qualidade de sua formação, desde o ingresso na Universidade, 31% relataram que “se aplica em grau considerável ou por uma boa parte do tempo” (31 alunos); 30% que “se aplica em algum grau ou por pouco tempo” (30 alunos); 20% que “não se aplica de forma alguma” (20 alunos); e 19% que “se aplica muito ou na maioria do tempo” (19%), Gráfico 26.

Gráfico 26 - Sentir Preocupação Exclusiva Com A Presença (Chamada) Em Aula E Com As Notas Em Detrimento Da Qualidade De Sua Formação, Desde O Ingresso Na Universidade

15) Você sentiu preocupação exclusiva com a presença em aula e com as notas em detrimento da qualidade de sua formação, desde o seu ingresso na Universidade?

100 respostas



Percebeu-se que 50% (50 alunos) relataram ter sentido preocupação exclusiva com a presença (chamada) em aula e com as notas em detrimento da qualidade de sua formação desde o ingresso na Universidade, se aplica em grau considerável ou por boa parte do tempo e se aplica muito ou na maioria do tempo, destes 38% (19 alunos) são da área da Saúde, 32% (16 alunos) da área de Humanas e 30% (15 alunos) da área de Exatas. Considerando o gênero, 66% feminino (33 alunas) e 34% masculino (17 alunos) - Tabela 16.

Tabela 16 - Respostas que relatam ter sentido preocupação exclusiva com a presença em aula e com as notas em detrimento da qualidade de sua formação, se aplica em grau considerável ou por boa parte do tempo e se aplica muito ou na maioria do tempo

2 – Aplicou-se em um grau considerável ou por uma boa parte do tempo	31
Feminino	23
Exatas (Arquitetura, Ciência da Computação, outras)	5
Humanas (Publicidade e Propaganda, Comunicação, outras)	9
Saúde (Psicologia, Enfermagem, outras)	9
Masculino	8
Exatas (Arquitetura, Ciência da Computação, outras)	4
Humanas (Publicidade e Propaganda, Comunicação, outras)	3

Saúde (Psicologia, Enfermagem, outras)	1
3 – Aplicou-se muito ou na maioria do tempo	19
Feminino	10
Exatas (Arquitetura, Ciência da Computação, outras)	3
Humanas (Publicidade e Propaganda, Comunicação, outras)	3
Saúde (Psicologia, Enfermagem, outras)	4
Masculino	9
Exatas (Arquitetura, Ciência da Computação, outras)	3
Humanas (Publicidade e Propaganda, Comunicação, outras)	1
Saúde (Psicologia, Enfermagem, outras)	5

Fonte: Elaborado pelo autor.

A partir dos dados levantados na Etapa I, pesquisa quantitativa, observou-se que a maioria dos alunos (98%) acessam frequentemente, isto é, todos os dias, a *internet* e as mídias sociais, sendo o dado mais significativo que 11% permanecem mais de 12 horas por dia conectados à *internet*, 32% permanecem até 12 horas por dia conectados e 51% permanecem até 6 horas por dia *online*. Apenas 6% dos participantes referiram utilizar a *internet* e mídias sociais menos de 2 horas diárias.

Esse comportamento digital teve a frequência mantida durante o período de aulas, onde 21% declararam acessar em todas as aulas, 56% declararam acessar com moderada frequência, 22% acessam raramente e apenas 1 participante não referiu o uso da *internet* ou mídia social durante o período de aulas. Assinalando ainda que esse comportamento digital já ocorria no ambiente educacional antes do ingresso na Universidade, destes 42% acessavam sempre durante as aulas, 43% acessavam algumas vezes e 11% poucas vezes. Apenas 4% dos participantes referiram não apresentar a prática de acesso à *internet* ou mídia social durante o período de aula.

Para identificação de potenciais problemas relacionados ao comportamento digital e rendimento acadêmico, a análise do Inventário permitiu correlacionar o uso da *internet* e mídias sociais com os Aspectos Motivacionais e Emocionais.

Foi observado nas questões ligadas aos aspectos de queixas de ansiedade (questões de 1 a 5 do Inventário), que os itens “se aplicou em grau considerável ou em boa parte do tempo ou na maioria do tempo”, foram assinalados por 29,8% dos participantes. Outros 26% do total de respostas, corresponderam ao item “aplicou-se em algum grau ou por pouco tempo”, permitindo analisar que as queixas de ansiedade,

embora presentes, podem ser circunstanciais ou temporárias. Para 44,2% do total de respostas, não houve nenhuma indicação ou queixa de ansiedade ou sintomas relacionados. Cabe ressaltar, que os resultados mais significativos ligados a ansiedade, apresentaram comportamentos de fadiga, perda de energia, mudança de peso (perda ou ganho) ou alteração de apetite, a partir do ingresso na Universidade.

Nas questões ligadas aos aspectos de depressão (questões de 6 a 10 do Inventário), onde o item “em grau considerável ou em boa parte do tempo, ou na maioria do tempo”, apresentou índices de 41% do total de respostas. Para 26,8%, apresentaram as queixas em “algum grau ou por pouco tempo” e para 32,2% não se aplicou nenhuma queixa de depressão. As preocupações excessivas, maus pressentimentos ou apreensão, tristeza, irritabilidade ou sentimento de depressão, pensamento de desesperança, tristeza intensa ou medo de que ocorresse algo pior, desde o ingresso na Universidade, foram as queixas mais significativas.

No que tange às questões ligadas aos aspectos motivacionais (questões de 11 a 15 do Inventário), o item assinalado como “grau considerável ou em boa parte do tempo, ou na maioria do tempo”, apresentou índices de 37,6% do total de respostas. Para 33,6% aplicou-se em “algum grau ou por pouco tempo” e para apenas 28,8% “não se aplicou de maneira alguma”. Mudanças que ocorreram desde o ingresso na Universidade, foram marcadas pela preocupação exclusiva com a presença em aula e com notas em detrimento da qualidade de formação, sentimento de culpa, pensamento de inutilidade ou baixa autoestima, falta de disponibilidade ou dificuldade para participar em trabalhos em grupo.

A interrelação entre os aspectos Motivacionais e Emocionais com o comportamento digital, especificamente em relação a queixas de Ansiedade e Depressão apresentaram uma correlação significativa com o rendimento acadêmico. São possíveis indicadores de cuidado e protocolos acadêmicos direcionados à prevenção, à melhoria da saúde mental do IES e foco no rendimento e qualidade acadêmica.

6.2.3 Análise Estatística e Descrição das Distribuições de Respostas

A análise de agrupamentos das respostas da parte do inventário do questionário indicou que existem 7 grupos distintos de alunos divididos conforme a Tabela 17.

Tabela 17 - Quantidade de Alunos por Grupo

Grupo	Alunos
0	12
1	18
2	24
3	8
4	20
5	8
6	10

Fonte: Elaborado pelo autor.

O perfil modal de cada grupo é dado pelo conjunto de respostas mais assinaladas às perguntas do inventário, assim, a resposta modal é a moda do nível da escala de *Likert* para cada questão em cada um dos grupos.

Optou-se pela moda pois a escala de *Likert* produz uma posição de ordem, que apesar de usar números na simbologia, não se trata de valores numéricos, daí, uma medida de tendência central, como a média, não tem sentido, enquanto a mediana não representa, necessariamente, a resposta mais assinalada em cada grupo.

A fim de facilitar a visualização das diferenças entre os grupos, elaborou-se um conjunto de gráficos raiados, em que cada raio tem comprimento 3 e corresponde a uma questão, sendo que a resposta modal de cada questão é assinalada como uma linha vermelha sobre o respectivo raio.

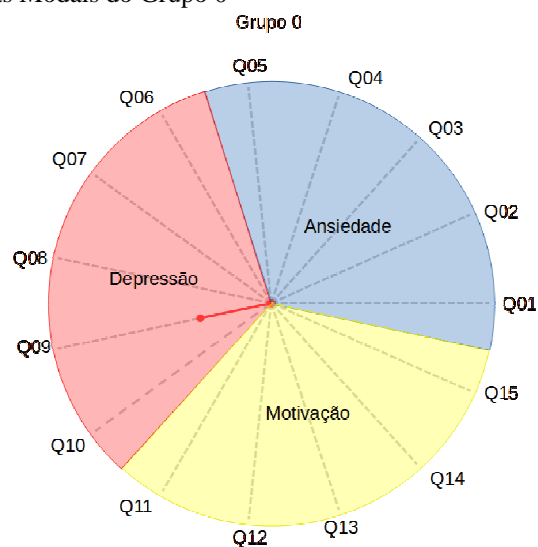
6.2.3.1. Grupo 0

Tabela 18 - Resposta Modal do Grupo 0

Questão	Q01	Q02	Q03	Q04	Q05	Q06	Q07	Q08	Q09	Q10	Q11	Q12	Q13	Q14	Q15
Resposta Modal	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0

Fonte: Elaborado pelo autor.

Gráfico 27 – Características Modais do Grupo 0



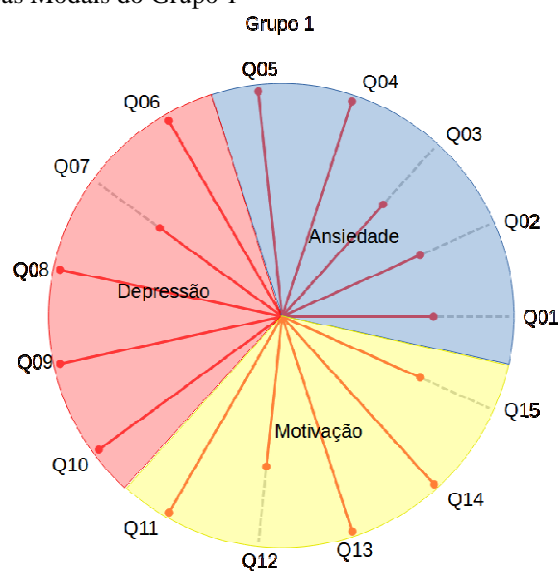
6.2.3.2. Grupo 1

Tabela 19 - Resposta Modal do Grupo 1

Questão	Q01	Q02	Q03	Q04	Q05	Q06	Q07	Q08	Q09	Q10	Q11	Q12	Q13	Q14	Q15
Resposta Modal	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2

Fonte: Elaborado pelo autor.

Gráfico 28 – Características Modais do Grupo 1



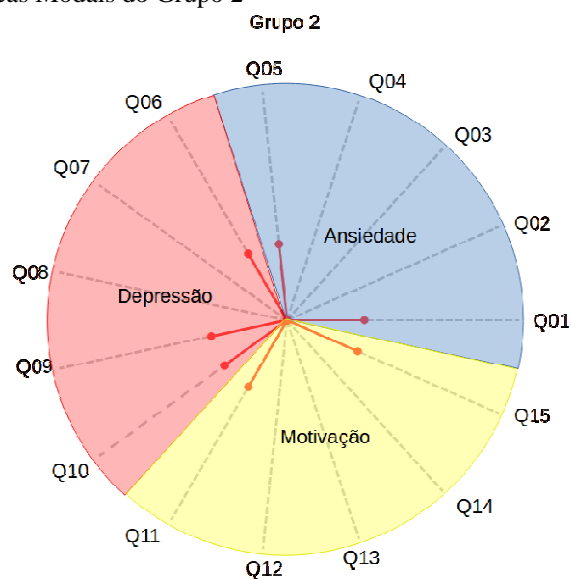
6.2.3.3. Grupo 2

Tabela 20 - Resposta Modal do Grupo 2

Questão	Q01	Q02	Q03	Q04	Q05	Q06	Q07	Q08	Q09	Q10	Q11	Q12	Q13	Q14	Q15
Resposta Modal	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0	1

Fonte: Elaborado pelo autor.

Gráfico 29 – Características Modais do Grupo 2



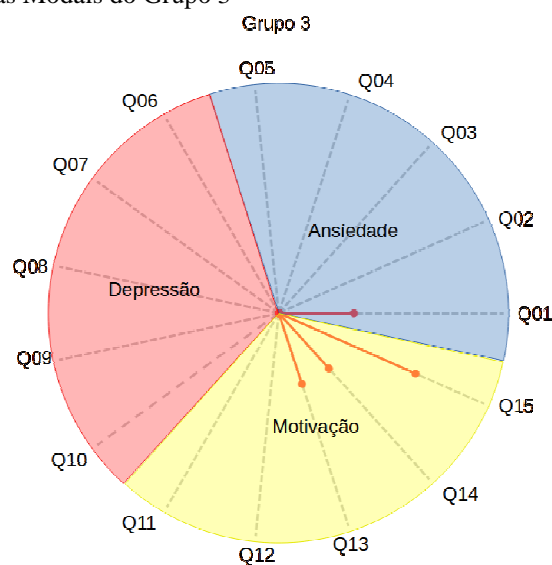
6.2.3.4. Grupo 3

Tabela 21 - Resposta Modal do Grupo 3

Questão	Q01	Q02	Q03	Q04	Q05	Q06	Q07	Q08	Q09	Q10	Q11	Q12	Q13	Q14	Q15
Resposta Modal	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	2

Fonte: Elaborado pelo autor.

Gráfico 30 - Características Modais do Grupo 3



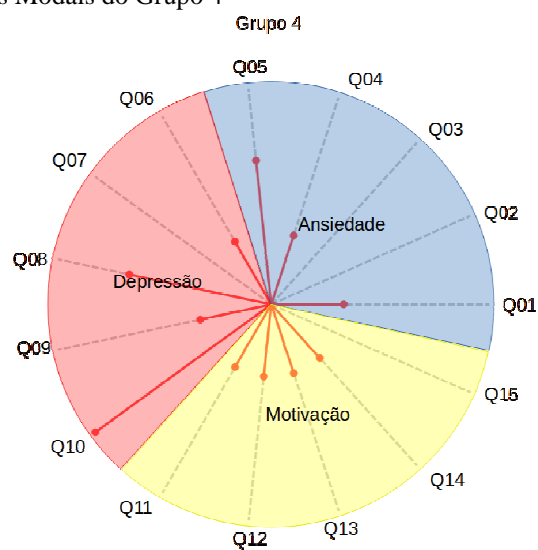
6.2.3.5. Grupo 4

Tabela 22 - Resposta Modal do Grupo 4

Questão	Q01	Q02	Q03	Q04	Q05	Q06	Q07	Q08	Q09	Q10	Q11	Q12	Q13	Q14	Q15
Resposta Modal	1	0	0	1	2	1	0	2	1	3	1	1	1	1	0

Fonte: Elaborado pelo autor.

Gráfico 31 - Características Modais do Grupo 4



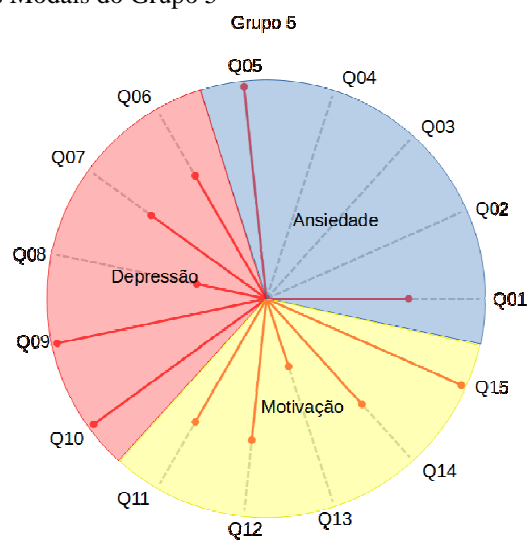
6.2.3.6. Grupo 5

Tabela 23 - Resposta Modal do Grupo 5

Questão	Q01	Q02	Q03	Q04	Q05	Q06	Q07	Q08	Q09	Q10	Q11	Q12	Q13	Q14	Q15
Resposta Modal	2	0	0	0	3	2	2	1	3	3	2	2	1	2	3

Fonte: Elaborado pelo autor.

Gráfico 32 - Características Modais do Grupo 5



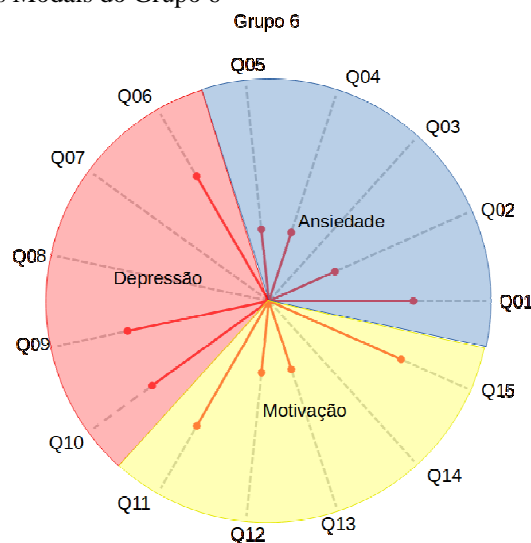
6.2.3.7. Grupo 6

Tabela 24 - Resposta Modal do Grupo 6

Questão	Q01	Q02	Q03	Q04	Q05	Q06	Q07	Q08	Q09	Q10	Q11	Q12	Q13	Q14	Q15
Resposta Modal	2	1	0	1	1	2	0	0	2	2	2	1	1	0	2

Fonte: Elaborado pelo autor.

Gráfico 33 - Características Modais do Grupo 6



6.2.3.8. Análise do Perfil Sociodemográfico nos Grupos

A análise consistiu em efetuar uma tabela de contingência entre as categorias dos aspectos sociodemográficos e os grupos do inventário e aplicar um teste de comparação de proporções (percentuais) para verificar estatisticamente, com nível de certeza de 95%, quais grupos apresentam proporções (percentuais) maiores, assinaladas em verde, ou menores, assinaladas em vermelho, que a média para o aspecto em análise.

Aspecto: Qual é a sua cidade de nascimento?

Tabela 25 - Contagem do Local de Nascimento por Grupo do Inventário

Local de Nascimento	Tota l	Grupo 0	Grupo 1	Grupo 2	Grupo 3	Grupo 4	Grupo 5	Grupo 6
Santos - SP	70	7	13	17	4	17	6	6
Baixada Santista	11	1	2	3	2	0	2	1
Interior São Paulo	8	1	1	1	2	1	0	2
São Paulo - SP	8	3	0	2	0	2	0	1
Outros Estados	3	0	2	1	0	0	0	0
Total	100	12	18	24	8	20	8	10

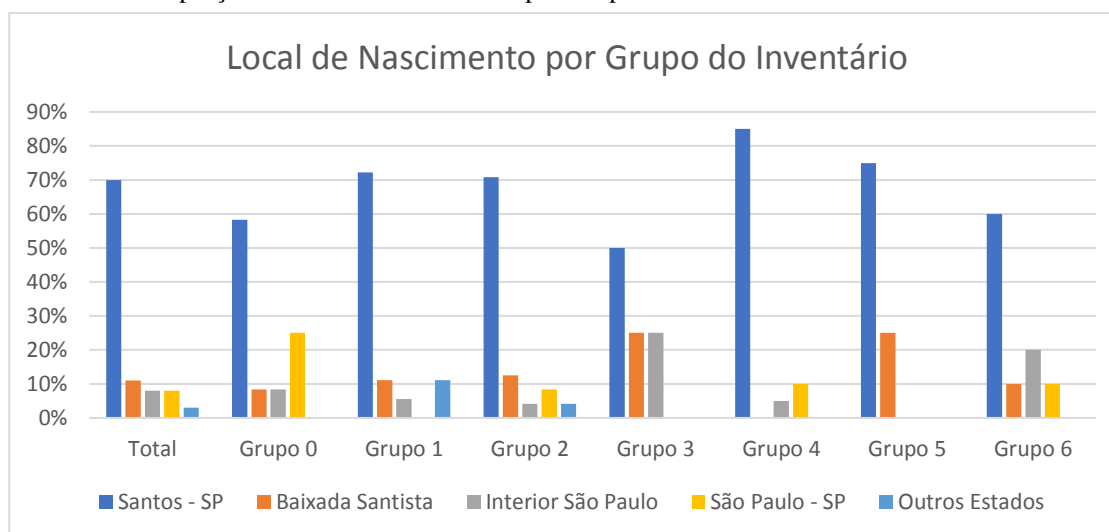
Fonte: Elaborado pelo autor.

Tabela 26 – Proporção do Local de Nascimento por Grupo do Inventário

Local de Nascimento	Média	Grupo 0	Grupo 1	Grupo 2	Grupo 3	Grupo 4	Grupo 5	Grupo 6
Santos - SP	70%	58%	72%	71%	50%	85%	75%	60%
Baixada Santista	11%	8%	11%	13%	25%	0%	25%	10%
Interior São Paulo	8%	8%	6%	4%	25%	5%	0%	20%
São Paulo - SP	8%	25%	0%	8%	0%	10%	0%	10%
Outros Estados	3%	0%	11%	4%	0%	0%	0%	0%

Fonte: Elaborado pelo autor.

Gráfico 34 - Proporção do Local de Nascimento por Grupo do Inventário



Aspecto: Qual é a sua cidade atual de moradia?

Tabela 27 - Contagem do Local de Moradia por Grupo do Inventário

Local de Moradia	Total	Grupo 0	Grupo 1	Grupo 2	Grupo 3	Grupo 4	Grupo 5	Grupo 6
Santos - SP	58	7	13	11	3	13	5	6
Praia Grande - SP	12	2	2	2	1	3	2	0
São Vicente - SP	10	1	1	2	1	2	0	3
Guarujá - SP	9	2	1	3	1	1	0	1
Cubatão - SP	5	0	1	1	2	0	1	0
Peruíbe - SP	5	0	0	4	0	1	0	0
Itanhaém - SP	1	0	0	1	0	0	0	0
Total	100	12	18	24	8	20	8	10

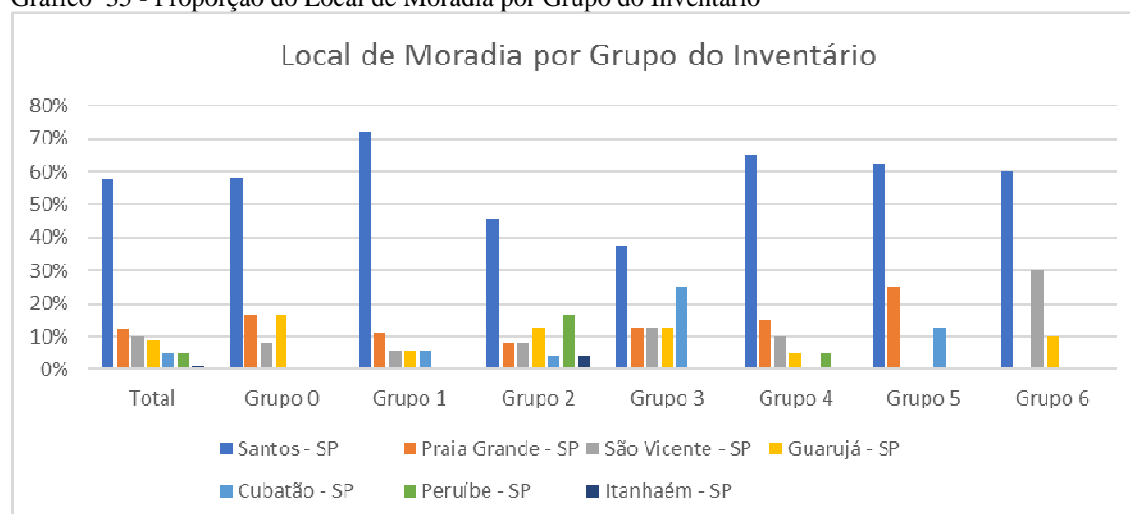
Fonte: Elaborado pelo autor.

Tabela 28 - Proporção do Local de Moradia por Grupo do Inventário

Local Moradia	Média	Grupo 0	Grupo 1	Grupo 2	Grupo 3	Grupo 4	Grupo 5	Grupo 6
Santos - SP	58%	58%	72%	46%	38%	65%	63%	60%
Praia Grande - SP	12%	17%	11%	8%	13%	15%	25%	0%
São Vicente - SP	10%	8%	6%	8%	13%	10%	0%	30%
Guarujá - SP	9%	17%	6%	13%	13%	5%	0%	10%
Cubatão - SP	5%	0%	6%	4%	25%	0%	13%	0%
Peruíbe - SP	5%	0%	0%	17%	0%	5%	0%	0%
Itanhaém - SP	1%	0%	0%	4%	0%	0%	0%	0%

Fonte: Elaborado pelo autor.

Gráfico 35 - Proporção do Local de Moradia por Grupo do Inventário



Aspecto: Qual é a sua área de formação?

Tabela 29 - Contagem de Área de Formação por Grupo do Inventário

Área de Formação	Total	Grupo 0	Grupo 1	Grupo 2	Grupo 3	Grupo 4	Grupo 5	Grupo 6
Exatas	27	2	4	9	1	6	2	3
Humanas	30	6	4	5	3	8	2	2
Saúde	43	4	10	10	4	6	4	5
Total	100	12	18	24	8	20	8	10

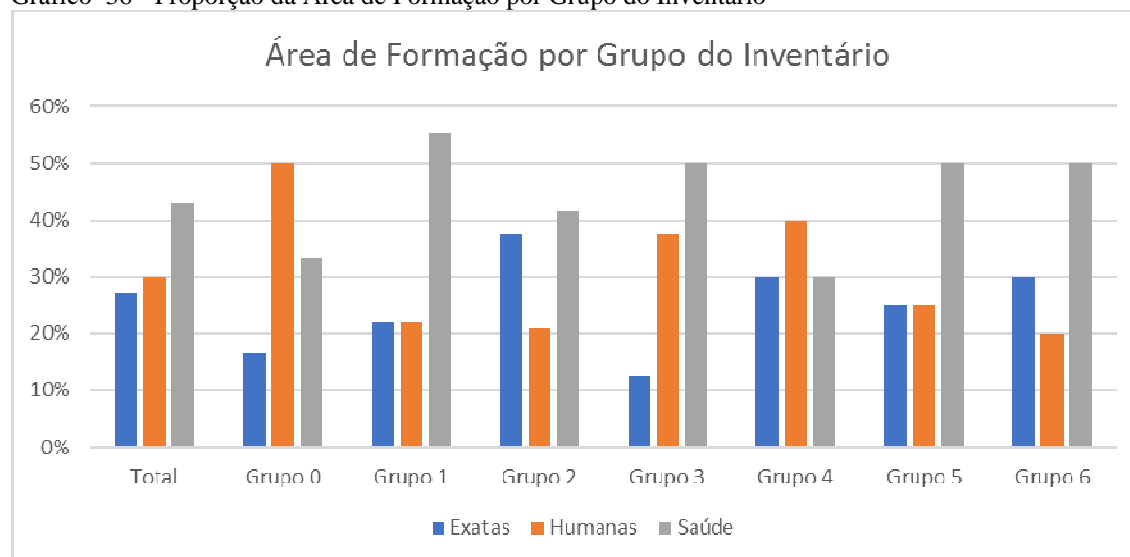
Fonte: Elaborado pelo autor.

Tabela 30 - Proporção de Área de Formação por Grupo do Inventário

Área de Formação	Média	Grupo 0	Grupo 1	Grupo 2	Grupo 3	Grupo 4	Grupo 5	Grupo 6
Exatas	27%	17%	22%	38%	13%	30%	25%	30%
Humanas	30%	50%	22%	21%	38%	40%	25%	20%
Saúde	43%	33%	56%	42%	50%	30%	50%	50%

Fonte: Elaborado pelo autor.

Gráfico 36 - Proporção da Área de Formação por Grupo do Inventário



Aspecto: Qual o período que cursa a faculdade?

Tabela 31 - Contagem do Período do Curso por Grupo do Inventário

Período do Curso	Total	Grupo 0	Grupo 1	Grupo 2	Grupo 3	Grupo 4	Grupo 5	Grupo 6
Manhã	46	7	11	11	0	8	5	4
Noite	54	5	7	13	8	12	3	6
Total	100	12	18	24	8	20	8	10

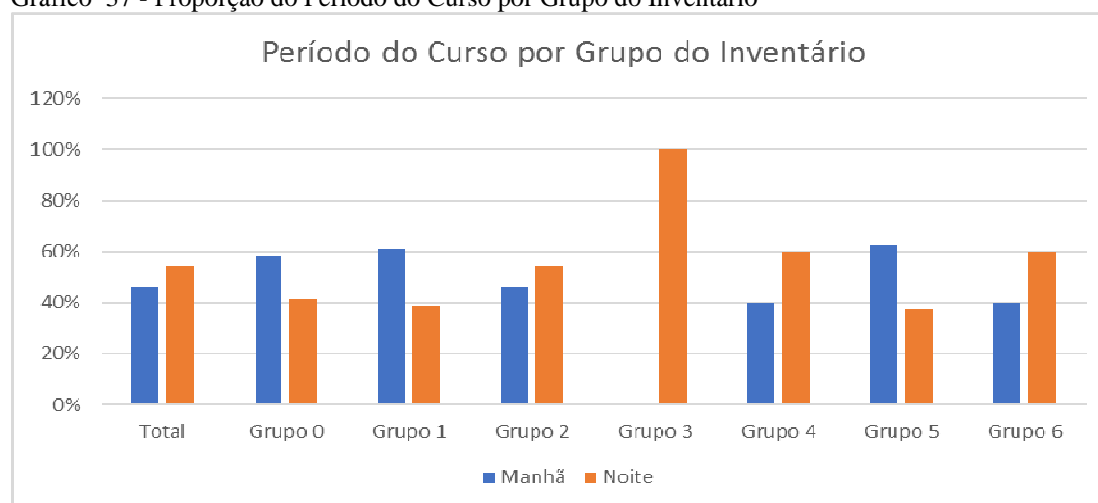
Fonte: Elaborado pelo autor.

Tabela 32 - Proporção do Período do Curso por Grupo do Inventário

Período do Curso	Média	Grupo 0	Grupo 1	Grupo 2	Grupo 3	Grupo 4	Grupo 5	Grupo 6
Manhã	46%	58%	61%	46%	0%	40%	63%	40%
Noite	54%	42%	39%	54%	100%	60%	38%	60%

Fonte: Elaborado pelo autor.

Gráfico 37 - Proporção do Período do Curso por Grupo do Inventário



Aspecto: Qual é a sua faixa etária?

Tabela 33 - Contagem da Faixa Etária por Grupo do Inventário

Faixa Etária	Total	Grupo 0	Grupo 1	Grupo 2	Grupo 3	Grupo 4	Grupo 5	Grupo 6
até 21 anos	80	7	13	22	6	18	7	7
22 a 25 anos	9	1	4	1	0	2	0	1
26 a 30 anos	6	3	0	0	2	0	0	1
31 a 40 anos	4	1	1	0	0	0	1	1
41 anos ou mais	1	0	0	1	0	0	0	0
Total	100	12	18	24	8	20	8	10

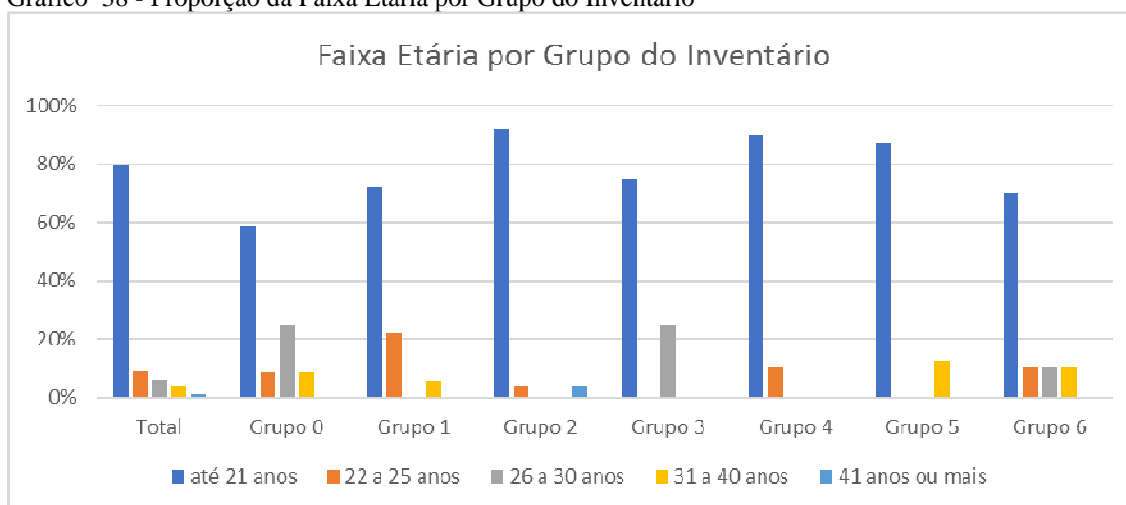
Fonte: Elaborado pelo autor.

Tabela 34 - Proporção da Faixa Etária por Grupo do Inventário

Faixa Etária	Média	Grupo 0	Grupo 1	Grupo 2	Grupo 3	Grupo 4	Grupo 5	Grupo 6
até 21 anos	80%	58%	72%	92%	75%	90%	88%	70%
22 a 25 anos	9%	8%	22%	4%	0%	10%	0%	10%
26 a 30 anos	6%	25%	0%	0%	25%	0%	0%	10%
31 a 40 anos	4%	8%	6%	0%	0%	0%	13%	10%
41 anos ou mais	1%	0%	0%	4%	0%	0%	0%	0%

Fonte: Elaborado pelo autor.

Gráfico 38 - Proporção da Faixa Etária por Grupo do Inventário



Aspecto: Gênero

Tabela 35 - Contagem do Gênero por Grupo do Inventário

Gênero	Total	Grupo 0	Grupo 1	Grupo 2	Grupo 3	Grupo 4	Grupo 5	Grupo 6
Masculino	34	3	6	9	4	6	2	4
Feminino	66	9	12	15	4	14	6	6
Total	100	12	18	24	8	20	8	10

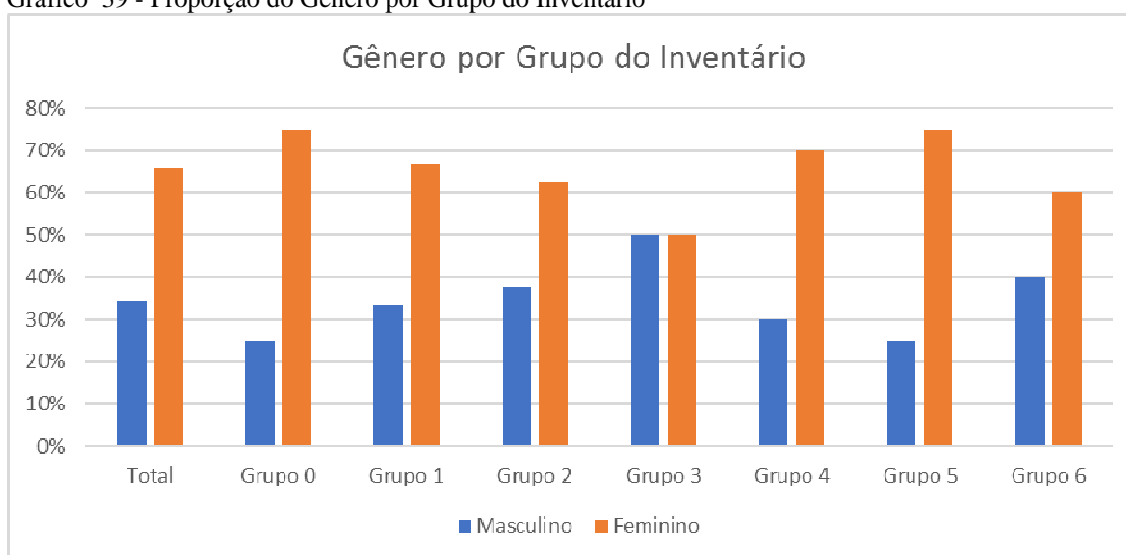
Fonte: Elaborado pelo autor.

Tabela 36 - Proporção do Gênero por Grupo do Inventário

Gênero	Média	Grupo 0	Grupo 1	Grupo 2	Grupo 3	Grupo 4	Grupo 5	Grupo 6
Masculino	34%	25%	33%	38%	50%	30%	25%	40%
Feminino	66%	75%	67%	63%	50%	70%	75%	60%

Fonte: Elaborado pelo autor.

Gráfico 39 - Proporção do Gênero por Grupo do Inventário



Aspecto: Com qual frequência você acessa a *Internet* e Mídias Sociais?

Tabela 37 - Contagem do Acesso à *Internet* e Mídias Sociais por Grupo do Inventário

Acesso à <i>Internet</i> e Mídias Sociais	Total	Grupo 0	Grupo 1	Grupo 2	Grupo 3	Grupo 4	Grupo 5	Grupo 6
Acesso Frequente	98	11	18	23	8	20	8	10
Acesso Periódico	1	0	0	1	0	0	0	0
Acesso Eventual	1	1	0	0	0	0	0	0
Total	100	12	18	24	8	20	8	10

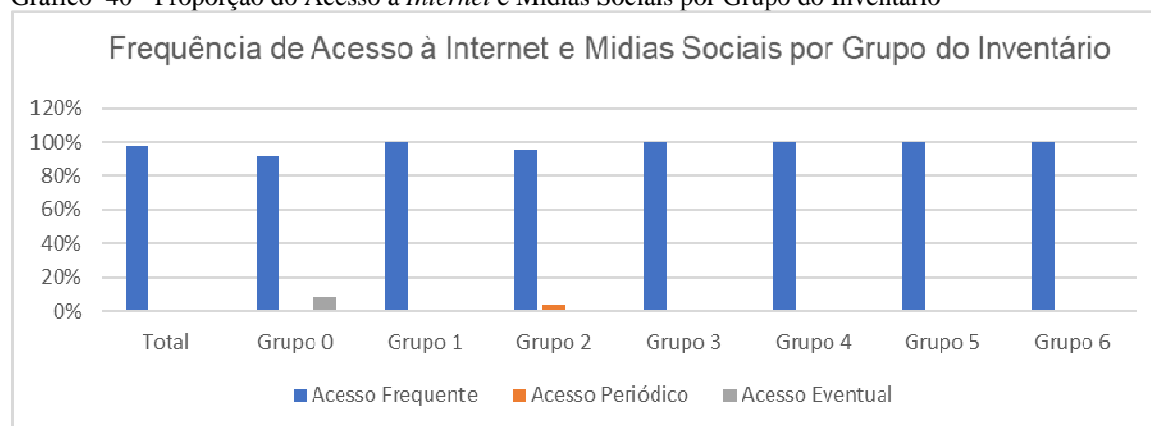
Fonte: Elaborado pelo autor.

Tabela 38 – Proporção do Acesso à *Internet* e Mídias Sociais por Grupo do Inventário

Acesso à <i>Internet</i> e Mídias Sociais	Média	Grupo 0	Grupo 1	Grupo 2	Grupo 3	Grupo 4	Grupo 5	Grupo 6
Acesso Frequente	98%	92%	100%	96%	100%	100%	100%	100%
Acesso Periódico	1%	0%	0%	4%	0%	0%	0%	0%
Acesso Eventual	1%	8%	0%	0%	0%	0%	0%	0%

Fonte: Elaborado pelo autor.

Gráfico 40 - Proporção do Acesso à *Internet* e Mídias Sociais por Grupo do Inventário



Aspecto: Qual o tempo diário de acesso à *Internet* e Mídias Sociais?

Tabela 39 - Contagem do Tempo de Acesso à *Internet* e Mídias Sociais por Grupo do Inventário

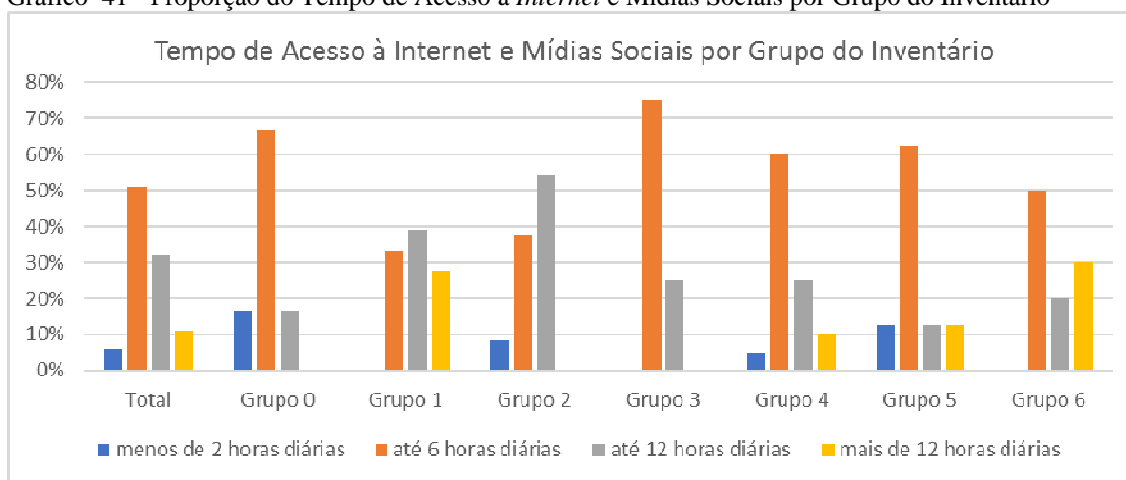
Tempo de Acesso à <i>Internet</i> e Mídias Sociais	Total	Grupo 0	Grupo 1	Grupo 2	Grupo 3	Grupo 4	Grupo 5	Grupo 6
Menos de 2 horas diárias	6	2	0	2	0	1	1	0
Até 6 horas diárias	51	8	6	9	6	12	5	5
Até 12 horas diárias	32	2	7	13	2	5	1	2
Mais de 12 horas diárias	11	0	5	0	0	2	1	3
Total	100	12	18	24	8	20	8	10

Fonte: Elaborado pelo autor.

Tabela 40 - Proporção do Tempo de Acesso à *Internet* e Mídias Sociais por Grupo do Inventário

Tempo de Acesso à <i>Internet</i> e Mídias Sociais	Média	Grupo 0	Grupo 1	Grupo 2	Grupo 3	Grupo 4	Grupo 5	Grupo 6
Menos de 2 horas diárias	6%	17%	0%	8%	0%	5%	13%	0%
Até 6 horas diárias	51%	67%	33%	38%	75%	60%	63%	50%
Até 12 horas diárias	32%	17%	39%	54%	25%	25%	13%	20%
Mais de 12 horas diárias	11%	0%	28%	0%	0%	10%	13%	30%

Fonte: Elaborado pelo autor.

Gráfico 41 - Proporção do Tempo de Acesso à *Internet* e Mídias Sociais por Grupo do Inventário

Aspecto: Você acessa durante o período de aula?

Tabela 41 - Contagem do Acesso à *Internet* e Mídias Sociais durante a Aula por Grupo do Inventário

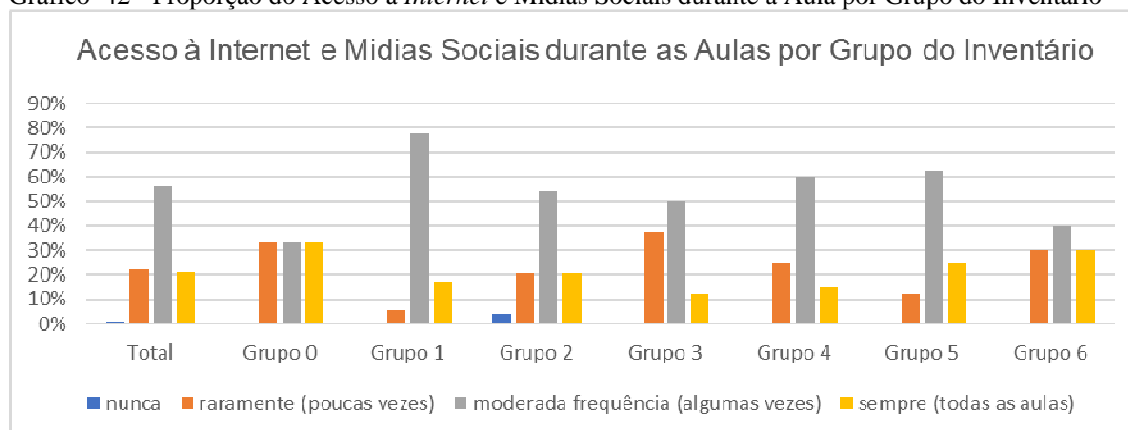
Acesso à <i>Internet</i> e Mídias Sociais durante a Aula	Total	Grupo 0	Grupo 1	Grupo 2	Grupo 3	Grupo 4	Grupo 5	Grupo 6
Nunca	1	0	0	1	0	0	0	0
Raramente	22	4	1	5	3	5	1	3
Moderada Frequência	56	4	14	13	4	12	5	4
Sempre	21	4	3	5	1	3	2	3
Total	100	12	18	24	8	20	8	10

Fonte: Elaborado pelo autor.

Tabela 42 - Proporção do Acesso à *Internet* e Mídias Sociais durante a Aula por Grupo do Inventário

Acesso à <i>Internet</i> e Mídias Sociais durante a Aula	Média	Grupo 0	Grupo 1	Grupo 2	Grupo 3	Grupo 4	Grupo 5	Grupo 6
Nunca	1%	0%	0%	4%	0%	0%	0%	0%
Raramente	22%	33%	6%	21%	38%	25%	13%	30%
Moderada Frequência	56%	33%	78%	54%	50%	60%	63%	40%
Sempre	21%	33%	17%	21%	13%	15%	25%	30%

Fonte: Elaborado pelo autor.

Gráfico 42 - Proporção do Acesso à *Internet* e Mídias Sociais durante a Aula por Grupo do Inventário

Aspecto: Antes do ingresso na Universidade, você já apresentava essas práticas apontadas nas questões anteriores?

Tabela 43 - Contagem do Comportamento Anterior à Universidade por Grupo do Inventário

Comportamento Anterior à Universidade	Total	Grupo 0	Grupo 1	Grupo 2	Grupo 3	Grupo 4	Grupo 5	Grupo 6
Nunca	4	0	0	0	0	2	0	2
Raramente	11	3	1	0	2	2	2	1
Moderada Frequência	43	5	9	13	5	5	3	3
Sempre	42	4	8	11	1	11	3	4
Total	100	12	18	24	8	20	8	10

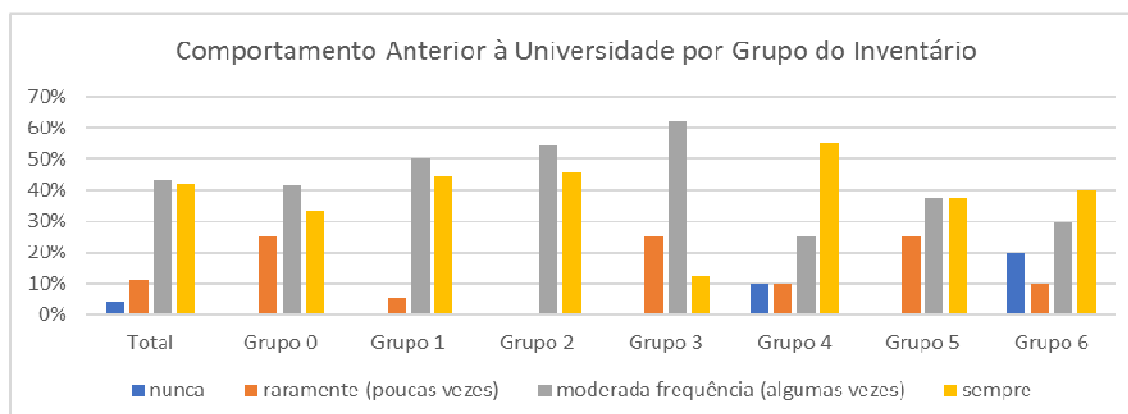
Fonte: Elaborado pelo autor.

Tabela 44 - Proporção do Comportamento Anterior à Universidade por Grupo do Inventário

Comportamento Anterior à Universidade	Média	Grupo 0	Grupo 1	Grupo 2	Grupo 3	Grupo 4	Grupo 5	Grupo 6
Nunca	4%	0%	0%	0%	0%	10%	0%	20%
Raramente	11%	25%	6%	0%	25%	10%	25%	10%
Moderada Frequência	43%	42%	50%	54%	63%	25%	38%	30%
Sempre	42%	33%	44%	46%	13%	55%	38%	40%

Fonte: Elaborado pelo autor.

Gráfico 43 - Proporção do Comportamento Anterior à Universidade por Grupo do Inventário



Aspecto: Além das atividades acadêmicas, você exerce alguma atividade remunerada ou voluntária?

Tabela 45 - Contagem de Atividade Remunerada ou Voluntária por Grupo do Inventário

Atividade Remunerada ou Voluntária	Tota 1	Grupo 0	Grupo 1	Grupo 2	Grupo 3	Grupo 4	Grupo 5	Grupo 6
Não	46	5	8	13	5	7	3	5
Sim, eventualmente	18	2	2	4	1	5	2	2
Sim, frequentemente	36	5	8	7	2	8	3	3
Total	100	12	18	24	8	20	8	10

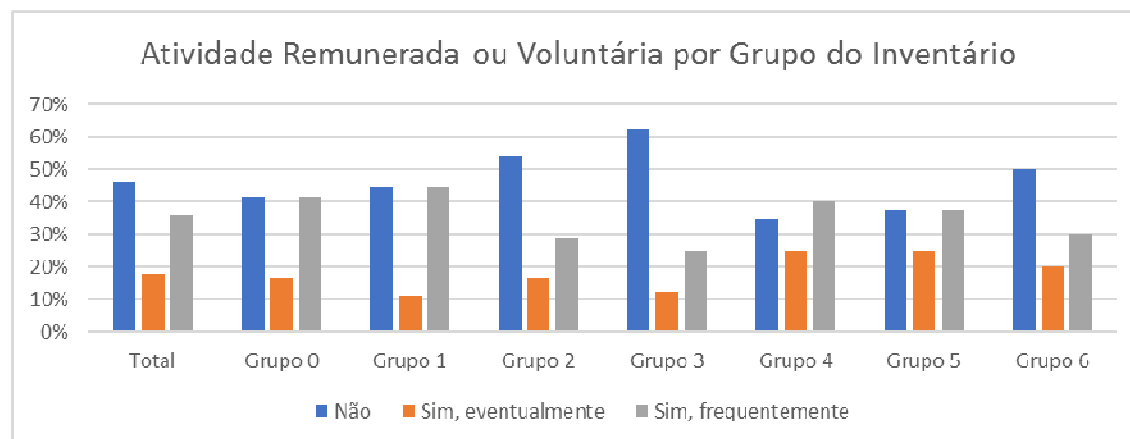
Fonte: Elaborado pelo autor.

Tabela 46 - Proporção de Atividade Remunerada ou Voluntária por Grupo do Inventário

Atividade Remunerada ou Voluntária	Tota 1	Grupo 0	Grupo 1	Grupo 2	Grupo 3	Grupo 4	Grupo 5	Grupo 6
Não	46%	42%	44%	54%	63%	35%	38%	50%
Sim, eventualmente	18%	17%	11%	17%	13%	25%	25%	20%
Sim, frequentemente	36%	42%	44%	29%	25%	40%	38%	30%

Fonte: Elaborado pelo autor.

Gráfico 44 - Proporção de Atividade Remunerada ou Voluntária por Grupo do Inventário



Os cruzamentos de dados estatísticos permitiram destacar sete tipos de grupos de referência para o entendimento do perfil do IES. Claro que outros cruzamentos de dados poderiam ter sido feitos e outras análises empreendidas, mas optou-se por esse caminho frente ao escopo de toda análise realizada nas etapas 1 e 2.

Esse levantamento e o estudo do perfil dos grupos de referência demonstraram a importância de compreensão periódica e constante sobre comportamentos, queixas, sinais e alertas manifestos, que advém de processo interno e latente de um sofrimento emocional em curso ou que, já eclodido, exige ações rápidas e preventivas.

Tal análise estatística, não probabilística, porém descritiva e exploratória dessa população estudada, destaca e alerta sobre a importância de manter, com frequência, estudos de segmento junto aos IES e a elaboração de projetos de assistência acadêmica que diminuam o sofrimento psíquico e propiciem ambiente adequado ao crescimento pessoal e técnico.

Grupo 0

O “Grupo 0” é composto de 12 alunos, sendo que 58% nasceram na cidade de Santos – SP, 25% na Capital de São Paulo, 8% nas demais cidades da Baixada Santista e 8% no interior do Estado de São Paulo. Residem: 58% em Santos – SP, 17% na Praia Grande – SP, 17% no Guarujá – SP e 8% em São Vicente – SP. A área de formação em Humanas teve 50% dos respondentes, 33% da Saúde e 17% Exatas, com 58% dos alunos cursando a faculdade no período da manhã e 42% no período da noite. Possuem até 21 anos de idade 58%, 25% de 26 a 30 anos, 8% de 22 a 25 anos e 8% de 31 a 40 anos. Se declararam do gênero feminino 75% e 25% masculino. Em relação ao acesso frequente da *Internet* e Mídias Sociais, 92% apontam acesso frequente e 8% eventual. Quanto ao tempo diário de acesso, 67% acessam até 6 horas diárias, 17% até 12 horas diárias e 17% menos de 2 horas diárias. Quanto ao acesso durante o período de aula, todos declararam acessar, sendo: 33% sempre, 33% moderada frequência e 33% raramente. As práticas de acesso já eram exercidas antes do ingresso na Universidade por 42% com moderada frequência, 33% sempre e 25% raramente. Exercem atividade remunerada ou voluntária, 42% sim, frequentemente; 42% não; e 17% sim, eventualmente.

A população de estudo mostra que seus componentes não apresentam queixas ou sinais importantes de ansiedade, nem prejuízo ou déficit da motivação, mas demonstraram algum grau de queixa ou sinal relacionado à tristeza, irritabilidade ou depressão.

Grupo 1

O “Grupo 1” é composto de 18 alunos, sendo que 72% nasceram na cidade de Santos – SP, 11% nas demais cidades da Baixada Santista, 11% em outros Estados e 6%

no interior do Estado de São Paulo. Residem: 72% em Santos – SP, 11% na Praia Grande – SP, 6% no Guarujá – SP, 6% em Cubatão e 6% em São Vicente – SP. A área de formação em Saúde teve 56% dos respondentes, 22% de Humanas e 22% Exatas, com 61% dos alunos cursando a faculdade no período da manhã e 39% no período da noite. Possuem até 21 anos de idade 72%, 22% de 22 a 25 anos, e 6% de 31 a 40 anos. Se declararam do gênero feminino 67% e 33% masculino. Em relação ao acesso frequente da *Internet* e Mídias Sociais, 100% apontam acesso frequente. Quanto ao tempo diário de acesso, 39% acessam até 12 horas diárias, 33% até 6 horas diárias e 28% mais de 12 horas diárias. Quanto ao acesso durante o período de aula, todos declararam acessar, sendo: 78% com moderada frequência, 17% sempre, e 6% raramente. As práticas de acesso já eram exercidas antes do ingresso na Universidade por 50% com moderada frequência, 44% sempre e 6% raramente. Exercem atividade remunerada ou voluntária, 44% sim, frequentemente; 44% não; e 11% sim, eventualmente.

A população de estudo mostra que seus participantes apresentam queixas ou sinais em graus, significativamente, relevantes em relação à ansiedade, prejuízo ou déficits motivacionais e depressão, onde mais da metade são da área da Saúde, estudam no período da manhã e possuem menos de 21 anos, mantendo acesso frequente a *Internet* e Mídias Sociais em até 12 horas ou mais, diariamente. O acesso durante o período de aula é outro fator que chama a atenção, bem como o comportamento de acesso que já era praticado antes do ingresso na Universidade.

Grupo 2

O “Grupo 2” é composto de 24 alunos, sendo que 71% nasceram na cidade de Santos – SP, 13% nas demais cidades da Baixada Santista, 8% São Paulo – capital, 4% em outros Estados e 4% no interior do Estado de São Paulo. Residem: 46% em Santos – SP, 17% em Peruíbe - SP, 13% no Guarujá – SP, 8% na Praia Grande – SP, 8% em São Vicente – SP, 4% em Cubatão – SP e 4% em Itanhaém - SP. A área de formação em Saúde teve 42% dos respondentes, 38% Exatas e 21% de Humanas, com 54% dos alunos cursando a faculdade no período da noite e 46% no período da manhã. Possuem até 21 anos de idade 92%, 4% de 22 a 25 anos, e 4% 41 anos ou mais. Se declararam do gênero feminino 63% e 38% masculino. Em relação ao acesso frequente da *Internet* e

Mídias Sociais, 96% apontam acesso frequente e 4% periódico. Quanto ao tempo diário de acesso, 54% acessam até 12 horas diárias, 38% até 6 horas diárias e 8% menos de 2 horas diárias. Quanto ao acesso durante o período de aula, 54% com moderada frequência, 21% sempre, e 21% raramente e 4% nunca acessaram. As práticas de acesso já eram exercidas antes do ingresso na Universidade por 54% com moderada frequência, 46% sempre. Exercem atividade remunerada ou voluntária, 44% não exerce; 29% sim, frequentemente; e 17% sim, eventualmente.

Os participantes categorizados nesse grupo, apresentaram queixas e sinais baixos de ansiedade, depressão e aspectos motivacionais/motivação preservados. Observou-se que a relação de respostas, mesmo não apontando queixas de ansiedade ou depressão e que também não apresentou alterações motivacionais, foi o grupo de resposta que apontou mais queixas físicas como: perda da energia, alteração de peso, como também impacto emocional de desesperança, tristeza, medo, apreensão, preocupações excessivas, baixa autoestima e desinteresse pelo conteúdo do curso.

Grupo 3

O “Grupo 3” é composto de 8 alunos, sendo que 50% nasceram na cidade de Santos – SP, 25% nas demais cidades da Baixada Santista e 25% no interior do Estado de São Paulo. Residem: 38% em Santos – SP, 25% em Cubatão – SP, 13% no Guarujá – SP, 13% na Praia Grande – SP e 13% em São Vicente – SP. A área de formação em Saúde teve 50% dos respondentes, 38% de Humanas e 13% Exatas, com 100% dos alunos cursando a faculdade no período da noite. Possuem até 21 anos de idade 75% e 25% de 26 a 30 anos. Se declararam do gênero feminino 50% e 50% masculino. Em relação ao acesso frequente da *Internet* e Mídias Sociais, 100% apontaram acesso frequente. Quanto ao tempo diário de acesso, 75% até 6 horas diárias e 25% acessam até 12 horas diárias. Quanto ao acesso durante o período de aula, 50% com moderada frequência, 38% raramente e 13% sempre. As práticas de acesso já eram exercidas antes do ingresso na Universidade por 63% com moderada frequência, 25% raramente e 13% sempre. Exercem atividade remunerada ou voluntária, 63% não exerce; 25% sim, frequentemente; e 13% sim, eventualmente.

Essa população de estudo mostra que seus participantes não possuem queixas de depressão, não apresentam sinais importantes de ansiedade, nem alterações motivacionais significativas que possam causar queda de produtividade acadêmica e desinteresse pelo conteúdo do curso, mas preferem o registro da presença em aula em detrimento da qualidade da formação. A maioria não exerce atividade remunerada ou voluntária, bem como tem acesso diário na *internet* de até 6 horas.

Grupo 4

O “Grupo 4”, é composto de 20 alunos, sendo que 85% nasceram na cidade de Santos – SP, 10% na Capital de São Paulo e 5% no interior do Estado de São Paulo. Residem: 65% em Santos – SP, 15% na Praia Grande – SP, 10% em São Vicente – SP, 5% no Guarujá – SP e 5% em Peruíbe - SP. A área de formação em Humanas teve 40% dos respondentes, 30% de Saúde e 30% Exatas, com 60% dos alunos cursando a faculdade no período da noite e 40% no período da manhã. Possuem até 21 anos de idade 90% e 10% de 22 a 25 anos. Se declararam do gênero feminino 70% e 30% masculino. Em relação ao acesso frequente da *Internet* e Mídias Sociais, 100% apontaram acesso frequente. Quanto ao tempo diário de acesso, 60% até 6 horas diárias, 25% acessam até 12 horas diárias e 10% mais de 12 horas diárias. Quanto ao acesso durante o período de aula, 60% com moderada frequência, 25% raramente e 15% sempre. As práticas de acesso já eram exercidas antes do ingresso na Universidade por 55% sempre, 25% com moderada frequência, 10% raramente e 10% nunca acessaram. Exercem atividade remunerada ou voluntária, 40% sim, frequentemente; 35% não exerce; e 25% sim, eventualmente.

O Grupo 4 foi categorizado com participantes que possuem sinais ou queixas em grau baixo a moderado de ansiedade, baixo a intenso de depressão e baixo relacionado aos aspectos motivacionais, com queixas importantes de perda da energia e queixas físicas, como: palpitações e alteração de peso e queixas de impacto emocional, como: desesperança, tristeza, medo, desenvolvimento de manias, irritabilidade, apreensão, preocupações excessivas, baixa autoestima e desinteresse pelos projetos de vida, queda de produtividade acadêmica e dificuldades de participação nas atividades do curso. Na análise do Grupo 4, as queixas ou sinais apontados, tem nessa população específica um recorte de 80% do comportamento digital já construído e experimentado

desde o ensino médio e/ou anterior ao ingresso na Universidade, em sua maioria composto por estudantes do período noturno, porém com atividade voluntária ou remunerada sistemática. Além disso, a maioria possui menos de 21 anos e encontra-se no momento de descoberta e de entendimento do novo *status* de vida.

Grupo 5

O “Grupo 5” é composto de 8 alunos, sendo que 75% nasceram na cidade de Santos – SP e 25% nas demais cidades da Baixada Santista - SP. Residem: 63% em Santos – SP, 25% na Praia Grande – SP e 13% em Cubatão - SP. A área de formação em Saúde teve 50% dos respondentes, 25% de Humanas e 25% Exatas, com 63% dos alunos cursando a faculdade no período da manhã e 38% no período da noite. Possuem até 21 anos de idade 88% e 13% de 31 a 40 anos. Se declararam do gênero feminino 75% e 25% masculino. Em relação ao acesso frequente da *Internet* e Mídias Sociais, 100% apontaram acesso frequente. Quanto ao tempo diário de acesso, 63% até 6 horas diárias, 13% acessam até 12 horas diárias, 13% mais de 12 horas diárias e 13% menos de 2 horas. Quanto ao acesso durante o período de aula, 63% com moderada frequência, 25% sempre e 13% raramente. As práticas de acesso já eram exercidas antes do ingresso na Universidade por 38% sempre, 38% com moderada frequência e 25% raramente. Exercem atividade remunerada ou voluntária, 38% sim, frequentemente; 38% não exerce; e 25% sim, eventualmente.

O grupo 5, em específico, categoriza seus participantes com sinais em graus de moderados a intensos quanto à ansiedade, baixos a intensos de depressão e baixos a intensos referente aos aspectos motivacionais, que causam perda de energia, alteração de peso, desesperança, tristeza, medo, fraqueza, desenvolvimento de manias, irritabilidade, apreensão, preocupações excessivas, baixa autoestima e desinteresse pelos projetos de vida, queda de produtividade acadêmica e dificuldades de participação nas atividades e desinteresse no conteúdo do curso. A análise desse grupo específico nos mostra que é composto em sua maioria pelo gênero feminino, com idade até 21 anos e que também, em sua maioria, acessa seus dispositivos tecnológicos durante o período de aula e que dão sinais claros, do ponto de vista comportamental, do risco quanto aos fatores ansiedade, depressão e dificuldades motivacionais se desenvolverem

de forma somática, interferindo em sua produção, relacionamento social e rendimento geral.

Grupo 6

O “Grupo 6” é composto de 10 alunos, sendo que 60% nasceram na cidade de Santos – SP; 20% no Interior de São Paulo, 10% nas demais cidades da Baixada Santista – SP e 10% na Capital - SP. Residem: 60% em Santos – SP, 30% em São Vicente – SP e 10% no Guarujá - SP. A área de formação em Saúde teve 50% dos respondentes, 30% Exatas e 20% de Humanas, com 60% dos alunos cursando a faculdade no período da noite e 38% no período da manhã. Possuem até 21 anos de idade 70%, 10% de 22 a 25 anos, 10% de 26 a 30 anos e 10% de 31 a 40 anos. Se declararam do gênero feminino 60% e 40% masculino. Em relação ao acesso frequente da *Internet* e Mídias Sociais, 100% apontaram acesso frequente. Quanto ao tempo diário de acesso, 50% até 6 horas diárias, 30% mais de 12 horas diárias e 20% acessam até 12 horas diárias. Quanto ao acesso durante o período de aula, 40% com moderada frequência, 30% sempre e 30% raramente. As práticas de acesso já eram exercidas antes do ingresso na Universidade por 40% sempre, 30% com moderada frequência, 20% nunca e 10% raramente. Exercem atividade remunerada ou voluntária, 50% não exerce; 30% sim, frequentemente; e 20% sim, eventualmente.

Na caracterização ou categorização do grupo 6, encontramos uma população, onde os participantes possuem queixas ou sinais em graus baixos a moderados de ansiedade, moderados de depressão e baixos a moderados aos aspectos ligados à motivação. Referem perda ou falta de energia, alterações no peso, desesperança, tristeza, medo, irritabilidade, apreensão, preocupações excessivas, baixa autoestima e desinteresse pelos planos de vida, queda de produtividade acadêmica e desinteresse no conteúdo do curso. Esse grupo, em específico, manifestou as características de impacto emocional e psicológico, porém de forma sutil, que traz uma preocupação quanto à latência desses fatores, que muitas vezes não são identificados, prevenidos ou tratados, podendo levar à falta de foco ou direcionamento nos planos de vida, falta de satisfação, desesperança e tristeza, propiciando o desenvolvimento do sofrimento psíquico.

Considerando os dados sobre a população da pesquisa em relação ao curso no qual cada aluno se matriculou, a estimativa de erro máximo nas análises (viés), com 95% de nível de significância é dada conforme a Tabela 47:

Tabela 47 - Erro Máximo por Formação dos Respondentes

Formação	Respondentes	Matriculados	Erro Máximo
Exatas	27	77	14,7%
Humanas	30	44	8,2%
Saúde	43	94	11,0%
Total	100	215	

Fonte: Elaborado pelo autor.

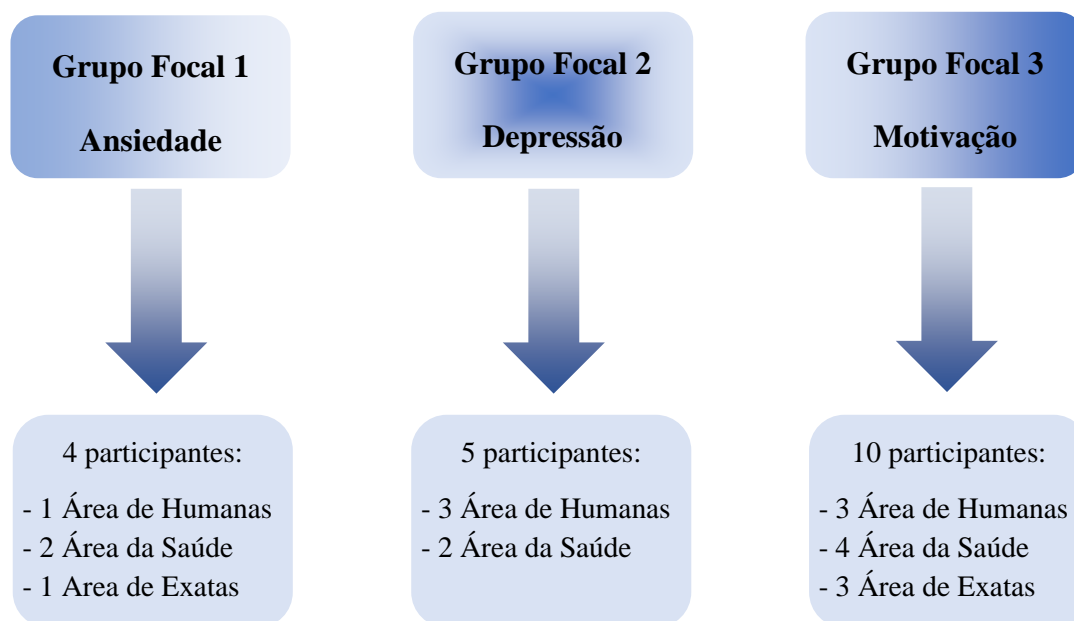
A chance de viés no nível de significância de $p < 0,05$, possibilitou a correspondência de relação entre os cursos e as respostas analisadas, apontando os matriculados nos cursos de Humanas, Saúde e Exatas desta população de conveniência, em ordem crescente de correlação.

6.3 GRUPO FOCAL - ETAPA II

6.3.1 Subdivisão de Grupos Focais

Dos participantes da T1, 49 concordaram em participar da T2, a partir da concordância no Questionário (Apêndice 3), ao assinalar a opção SIM. Os que deram o aceite receberam o link do *Google Meet*, 1 (um) mês depois do preenchimento, sendo informados da participação em um ou mais dos Grupos Focais. Essa subdivisão e formação dos grupos, incluindo a participação em um ou mais sessões foi analisado pelo pesquisador em função do resultado do levantamento descritivo da T1 do Inventário (Apêndice 3). Foram informados que o Grupo Focal seria feito de forma remota, *online*, com necessidade de presença virtual, uma vez que as atividades presenciais estavam suspensas em função de determinações governamentais devido à Pandemia – COVID19. Os grupos focais ocorreram nos dias 06, 07 e 08 de julho de 2021, respectivamente denominados Grupo Focal 1, 2 e 3, sendo convidados 18 participantes para o 1º (estudo de ansiedade), 19 convidados para o 2º (estudo de depressão) e 20 convidados para 3º (motivação) prevendo possíveis ausências. O pesquisador foi denominado moderador do grupo focal e os participantes foram denominados sujeitos. O resultado da participação está no Tabela 48.

Tabela 48 - Grupo Focal X População



Fonte: Elaborado pelo autor.

6.3.2 Procedimentos para o desenvolvimento dos Grupos Focais

Previamente foi informado aos participantes as datas, horário de início e a previsão de duração aproximada de 60 minutos (Apêndice 5). No dia do evento cada participante recebeu um lembrete reforçando o horário e participação.

O grupo 1 teve duração de 40 minutos, o grupo 2 de 50 minutos e o grupo 3 de 70 minutos. Todos os participantes puderam falar livremente, com base no tema proposto para cada grupo focal, o moderador por poucas vezes necessitou estimular a fala e os mesmos complementavam e citavam as colocações de outros participantes do grupo. A maioria dos participantes manteve a câmera “fechada”, utilizando-se do áudio como principal instrumento de exposição. No decorrer dos encontros realizados, o clima foi harmonioso, com foco na atividade, respeitoso e, ao final, os participantes agradeceram por poder participar desse momento.

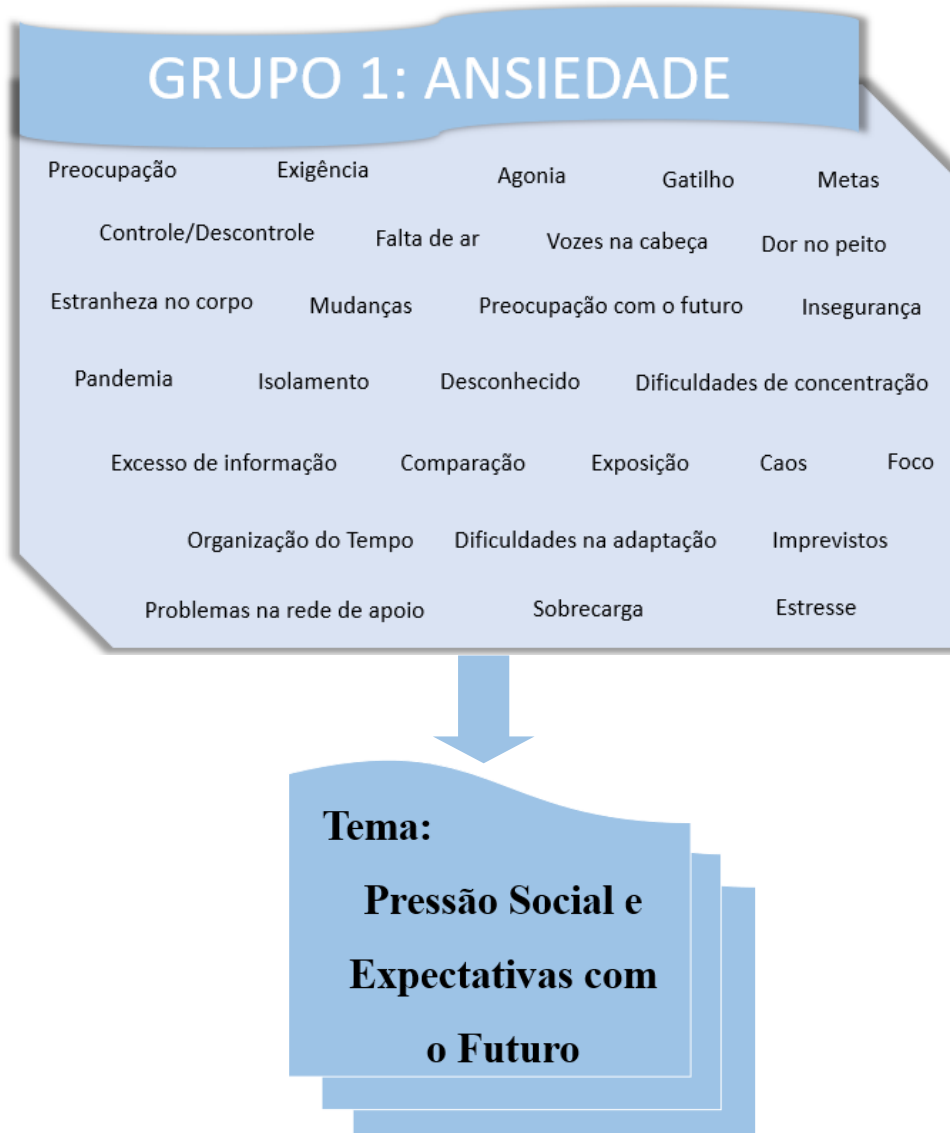
6.3.3 Etapa 2: Análise do Conteúdo

6.3.3.1. Classes Semânticas - Palavras

Primeiramente, buscou-se as Unidades de Significação (BARDIN, 2010) com características de comparação e congruências temáticas através de repetições e

pertinência de palavras. No corpo textual foram analisadas classes de palavras com qualidade de afinidade semântica em cada classe previamente determinada para a criação dos temas e categorias, conforme Quadro 2.

Quadro 2 - Classes Semânticas



GRUPO 2: DEPRESSÃO

Falta de expectativa	Indecisões	Frustração	Insegurança	Remorso	
Falta de propósitos	Objetivos	Desinteresse	Perda de sentido		
Falta de vontade	Desamparo	Alienação	Comparação	Preocupação	Pressão social
Medo do futuro	Sentir-se preso	Isolamento	Dificuldade de relacionamento		
Desesperança	Tristeza	Comparação	Alienação	Ausência	
Expectativa	Desmotivação	Estresse	Desespero	Apavorado	Tristeza
Autoexigência	Falta de convívio	Ambiente familiar	Morar sozinho		
Cadê o emprego	Sentimentos extremos	Estagnação	Sensação de vazio		
Viver numa bolha	Necessidade acolhimento	Falta a troca	Falta lado humano		
Só existir	Pandemia	Difamação	Redes de fofoca	Fake News	

Tema:
Sufrimento
Psíquico

GRUPO 3: MOTIVAÇÃO

Falta de interesse Falta de motivação Insegurança Comparação Motivo
 Aprender mais Saber Estar em busca Entender o que não sei Paixão
 Reconhecimento Satisfação Pessoal Fazer sentido Propósito Dar sentido
 Gosto disso Dar um norte Colocar a mão na massa Realizar objetivos
 Motivação intrínseca Motivação extrínseca Fazer porque precisa Definir prioridades
 Fazer porque gosta Mudar o mundo Ajudar as pessoas Guiar pessoas Dar certo
 Receber elogios Apresentar o melhor Buscar perfeição Retorno positivo
 Pode melhorar Falta algo Sem medo de errar Ir além Não ter medo
 O que aprende será útil Vou aplicar Ver utilidade Muito tempo nas redes sociais
 Desafio pessoal Poder aprender Poder passar conhecimento Trabalhar com pressão
 Massagear a autoestima Ter feedback Não agregaram Deixaram a desejar
 Matérias desconexas Mais gás Estudar e trabalhar Comparação com colegas
 Encaixar na rotina Desespero Crise interna Pessoas são diferentes
 Evoluir Não se comparar Objetivos diferentes Pressão externa Educação defasada
 Mudança estrutural Começar tudo de novo Não aprendo com EAD Deslocado
 EAD desmotivador EAD mal estruturado Privilegia a nota Abandonado Carreira
 EAD frio e complexo Necessidade de inovar Internet influência negativa
 Difícil peneirar conteúdo Ampliar oportunidades Por onde navegar?

Tema:

**Relação e ambiente
acadêmico**

6.3.3.2. Categorias e Análise

Após a análise contextual dos temas foi realizada a classificação nas seguintes categorias: 1- Ansiedade, Pressão Social e Expectativas com o Futuro no início da vida acadêmica; 2- Sofrimento psíquico, desânimo e indecisões quanto à vida acadêmica e futuro profissional, 3- Satisfação pessoal, motivação, relacionamentos no ambiente acadêmico, 4- Comparação e exposição à serviço de quem?

1 - Ansiedade, Pressão Social e Expectativas com o Futuro no início da vida acadêmica

Os participantes relataram diversas queixas somáticas advindas da ansiedade e convivência tanto pela falta como pelo excesso de exposição e pressão no início da vida acadêmica. Apontaram ainda a dificuldade no gerenciamento de horas de estudo, uso da *internet* e trabalho/vida familiar em relação às exigências de desempenho e perspectivas futuras.

“é uma espécie de agonia, quando em alguns momentos específicos, que dão algum gatilho, por exemplo: não conseguir terminar um planejamento, não atingir alguma meta, são coisas do tipo que te fazem sentir mal de alguma maneira por terem dado errado.”

“resultado de uma preocupação extrema sobre muitas coisas, quando se preocupa demais com qualquer situação e aí pensa demais naquilo né e fica ansioso.”

“é a sensação, agonia, dor no peito, falta de ar, aquela coisa que vem do nada, mas explicar com palavras específicas, acho bem difícil.”

“Várias vozes na minha cabeça e ansiedade é quando há muitas vozes ou elas estão descontroladas. Também as partes mais físicas como agonia, dor, coceira surgem.”

“Quando está próxima a entrega, a prova, ou alguma avaliação. No começo do semestre, quando estávamos ingressando na faculdade, era uma coisa muito nova, foi quando eu fiquei mais preocupada, mais ansiosa.”

“Agora a gente vai e só estuda, não conversa com mais ninguém, não tem aquele intervalo, aquela troca.”

“eu acho que a gente abre as mídias sociais e sempre se compara muito, porque as pessoas estão lá, se expõem muitas vezes e parece que é tudo perfeito e a gente se vê naquele caos e aí sei lá, parece que aumenta a preocupação, a ansiedade.”

“De vez em quando surge notícia de casos de atendimentos psiquiátricos que aumentaram, inclusive minha madrinha teve um surto de ansiedade, por exemplo, foi para o Hospital e só o fato de ter saído de casa já foi uma ajuda para ela.”

“as pessoas parecem mais ansiosas do que eram, acho que até pelo fato da gente conseguir ver que as pessoas não estarem cumprindo direito medida de distanciamento, por essa ansiedade de acabar logo, de não aguentar mais ficar no isolamento e de não aguentarem mesmo a situação que se encontram.”

“Eu acho que dentro da vida acadêmica, em específico, o que mais deixa a gente ansioso assim, está ligado a notas ou ter que a preocupação de cumprir alguma coisa”

Na tentativa de adaptação e resolução de problemas, os participantes contam com o futuro e melhores perspectivas profissionais, apesar de insistentemente apresentarem dúvidas quanto a escolha profissional.

“Ficar pensando no futuro e até depois da faculdade, se fiz a escolha certa, coisas do tipo, geralmente gera a ansiedade. Será que fiz a escolha certa, será que não tinha um curso melhor, será que irá valer a pena será que não vai, questionamentos do tipo.”

“Também ficava bem ansiosa no começo, quando eu tinha que fazer o grupo, porque não conhecia ninguém e não sabia muito como conhecer, porque a pessoa não está ao seu lado.”

“Eu acho que criar uma rotina e seguir ela, sempre diminui a ansiedade, é o que eu faço, não ficar muito à toa, tipo entra na aula, arruma tudo na mesinha, coloca

numa agenda sabe, ainda mais que a gente está em casa, criar uma rotina como se a gente estivesse na rua mesmo.”

“Fazer uma reflexão entendeu, o que causa a sua ansiedade, que cada pessoa tem um tipo diferente, um gatilho diferente, eu acho que entender qual a base do problema, já vai ajudar a pessoa a se entender e como resolver isso, em que momentos que a pessoa se sente mais ansiosa.”

“o ideal seria criar uma rotina, a pessoa sabendo o problema dela, por exemplo: falta de foco, criar uma rotina já ajuda a diminuir a ansiedade dela, coisas do tipo.”

“Será que eu fiz a escolha certa? Será que eu vou conseguir fazer isso? Será que isso é o que eu quero?” e aí leva a desmotivação nas matérias que você está estudando, você pode se estressar no futuro, mas eu acho que o momento após a escolha é o essencial – acho que depois do primeiro semestre mais ou menos fica mais pegado”

2- Sofrimento psíquico, desânimo e indecisões quanto a vida acadêmica e futuro profissional

“Eu acho que a depressão acaba sendo quando você não tem mais a motivação da vida, tipo assim, você já não vê mais alegria nas pequenas coisas: se ela ver o nascer do sol de manhã para ir para a faculdade ou trabalho, fazer esse tipo de coisa, você não vê mais alegria na vida.”

“Para mim também tá muito relacionado em uma certa ausência até no sentido de sentimentos mesmo, parece que envolve bastante uma ausência. Muitas pessoas que eu conheço que tem depressão e tudo mais elas sempre me descrevem esse momento que parece que você “só tá”, não tem motivação, não tem propósito, não tem nada e tudo é muito ruim.”

“eu acho que tem uma coisa muito ligada com a própria pressão social que a gente recebe. E aí tipo a gente saiu do Ensino Médio e aí qual é o próximo passo? Faculdade ou trabalhar.”

“E essa pressão acaba virando uma cobrança da gente com a gente mesmo, de querer ser o suficiente, de querer cumprir todas as expectativas que todo mundo e até a gente coloca, de tá sendo bom o suficiente.”

“Eu acho que o ambiente social da faculdade também é um potencializador, se você não tem uma identificação com a sua sala, se você se sente muito sozinho dentro da faculdade, se você sente dificuldade em criar grupos para fazer trabalho, isso é um negócio que pesa.”

A falta ou perda do sentido do que se está fazendo, da sobrecarga como o principal elemento desencadeador de estresse. Os relatos de alteração de sono, como insônia, acrescido por aumento de horas no uso das mídias sociais apresentam descrições de falta de perspectiva ou imensa tristeza.

“Eu acho que é como se você tivesse perdido um objetivo. Ficar meio desamparado, como já falaram, desmotivado.”

“para mim eu acho que, na minha visão, que eles podem aparecer dentro do próprio ambiente acadêmico até quando você às vezes pode ter um momento de comparação por exemplo. Às vezes a gente se depara com muitas pessoas que tem grandes objetivos e que estão muito focadas e tudo mais, e eu sinto que principalmente nesse momento de pandemia passou um sentimento muito que não necessariamente você tá vendo seu trabalho em prática, você faz trabalho, você bota em ação, você tá fazendo, só que não parece que você está fazendo - então eu acho que começa a perder um pouco o propósito da coisa. Você começa a fazer coisas só que não parece que você tá fazendo, então você começa a se sentir meio como “tá, o que eu tô fazendo?”, então para mim eu acho que pode ocorrer nesse sentido.”

“É quando você começa a se comparar com os outros, você tá fazendo 3 trabalhos por dia da faculdade, em relação a projeto, e você acaba se comparando a todo mundo, sendo que tá todo mundo na mesma, tá todo mundo achando que não tá fazendo nada, sendo que tá todo mundo atolado. Quando você começa a se comparar, eu acho que aí começa os sinais de depressão”

“Eu acho que tem muito a ver também com a forma como a gente cria expectativa. Assim como eles já falaram, você cria a expectativa de também de ir como os outros, de também conseguir fazer tantos trabalhos em um certo tempo e, também por não atingir aquilo você perde a perspectiva do negócio, fica muito desanimado, perde a crença em si mesmo.”

“Nossa, para mim, bem negativamente professor. Sinceramente eu não utilizo por exemplo mais o Twitter, porque quando eu estava utilizando o Twitter eu tava quase que me matando de tanto estressado que eu tava e ansioso, principalmente quando foi logo o início da pandemia – eu pelo menos passei muito tempo no Twitter e vendo notícia e tendo acesso a coisa de política e da saúde e tudo mais - eu tava ficando desesperado.”

“Eu acho que mexe também negativamente, por exemplo não uso mais Instagram porque simplesmente é surreal, é tipo todo mundo sempre muito feliz, sabe tá todo mundo isolado em casa, ninguém tá se vendo e tá todo mundo feliz lá, recebendo coisa pela internet, tá trabalhando, tá feliz.”

“Para mim, o que eu acho mais prejudicial no Instagram, por exemplo, são redes de fofoca também, porque você é isso. Tá eu quero me alienar, eu quero ver uma coisa que tá oposta a tudo que tá acontecendo, só que aí você entra numa coisa de difamação e uma coisa que incita muitas vezes coisas, então eu acho que a rede num geral ela caminha você para sentimentos extremos, nem que for o que elas tão falando um sentimento sistema de felicidade que o Instagram que tá todo mundo bem o tempo todo, ou então algum lugar que você vai ver e você fez extremamente apavorado, você fica extremamente ansioso, você fica extremamente triste e essas coisas.”

“Eu acho que ter uma rotina, é o melhor que se possa fazer para melhorar a depressão e o rendimento acadêmico.”

“Eu acho que a rotina pode ser um desgaste quando você tá com sinais de depressão e eu acho que o que você realmente precisa é tempo, tempo para pensar realmente no que você tá fazendo, talvez com ajuda de algum profissional.”

“Eu acho que a divulgação também de quais são os principais sintomas da depressão mesmo seria bem importante, porque eu acho que muitas vezes passa despercebido que a pessoa tá com depressão, que ela tá... acabando meio que ninguém repara, que vai por isso, e o rendimento acadêmico vai caindo e ninguém sabe muito bem o que está acontecendo.”

3 - Satisfação pessoal, motivação, relacionamentos no ambiente acadêmico

“Para mim é, porque não adianta muito a gente estudar a teoria dentro da faculdade e a instituição preparar a gente, só que a gente não tá necessariamente preparado psicologicamente, a gente não tá se sentindo muito seguro, e aí a gente vai para um ambiente de trabalho, por exemplo, que tudo que a gente aprende na faculdade às vezes viram para a gente e falam “não, isso a gente não quer assim, faz o oposto disso” então eu acho que acaba vindo muita informação e você acaba se perdendo em si com o que que eu tenho que fazer? Qual que é a minha motivação? Aonde eu tenho que chegar?”

“É superimportante esse acolhimento, essa “aceitação” do jeito que tratam a gente. Quando a gente chegou ano passado a atlética recebeu a gente super bem, teve as festas para receberem a gente, o Sujeito 5 deve lembrar, foi o pessoal de psicologia também, foi uma recepção bem legal para meio “você está em casa, viu? A gente tá aqui,”

“a motivação ela está muito ligada com o novo em si. Principalmente voltado para o lado acadêmico em si, uma coisa que me motiva muito é eu estar aprendendo mais”.

“O que me motiva é esse saber, é sempre estar em busca de entender o que que tá acontecendo e o que tá por trás. O que eu não entendo é o que me motiva, eu quero entender aquelas coisas que eu ainda não sei.”

“Para mim, motivação tem a ver com paixão e com reconhecimento. Eu acho que quando você gosta muito do que você faz, já que você está falando no sentido acadêmico, eu acho que quando você gosta muito do que você faz, te dá uma satisfação pessoal, como se fosse uma troca. E eu disse reconhecimento, porque parece que as

coisas se alinham, faz sentido aquilo que você está fazendo, você percebe que tem um propósito, dá realmente um sentido para a sua vida. Porque você percebe “ah, aqui eu me encaixo, isso aqui é legal, eu gosto do que estou fazendo”. Aí eu acho que a minha motivação vem disso.”

“Motivação é uma força interna que nos move a realizar objetivos, mas acredito na motivação que venha do coletivo, pois se estamos inseridos em um ambiente que não é saudável, fica complicado manter acesa essa chama.”

“Aquele coisa interna que faz você realizar seus objetivos. Aquilo que te move a querer estudar, a querer ir atrás de alguma coisa, simplesmente assistir uma aula, aquela coisa interna mesmo. Que te dá um significado para aquilo que você está fazendo.”

“Gosto de receber elogio, quando eu sou elogiado assim, pra mim é a minha motivação master. Só que quando alguém fala tipo “ah não, isso aqui tem como melhorar” o que me motiva é sempre apresentar o melhor que eu posso apresentar e eu sei que eu nunca apresento o melhor que eu posso apresentar, então eu sempre posso melhorar, então isso é uma motivação que me move bastante, é essa busca constante de apresentar o mais perfeito possível, isso é uma coisa que me move, me motiva.”

“eu acho que uma coisa que me move, assim nesse sentido né. É que quando vejo que aquilo que eu estou aprendendo vai ser útil em algum momento”

“Eu acho que pra mim, o que motiva bastante é ter um feedback, só que não importa se esse feedback for positivo ou negativo. Eu acho que eu me sinto muito mais motivado quando eu tenho um feedback do que quando eu não tenho.”

4 - Comparação e exposição à serviço de quem?

“Eu penso “vou ser uma profissional horrorosa”, porque se eu não consigo acompanhar né, eu vejo que os meus colegas de sala estão se esforçando e que eles conseguem ir além do que eu consigo, como é que eu vou demonstrar que eu também sou boa, que eu consigo acompanhar, então é bem. Principalmente essa questão das redes sociais né, que compartilha no Instagram um livro que você tá lendo, uma

palestra que você assistiu, aí eu fico “nossa, eu to ferrada”, aí bate esse pequeno desespero, essa crise interna, pra depois ter que repensar que não pode se comparar, que as pessoas são diferentes e possuem objetivos diferentes né, mas o surto é inevitável no meu caso, eu sempre fico muito preocupada com isso.”

“eu vejo lá o Instagram do pessoal colocando que tá lendo vários livros, nossa, e quantos livros eu já li? Nenhum. Quantas palestras a mais, quantas horas complementares. Tem gente na minha sala que já fez todas e tá no primeiro semestre. Já fez todas as horas de aula complementares, eu falo “nossa eu sou inútil, não consigo”. Aí eu até converso sobre isso em terapia, porque vem uma pressão externa você ver outras pessoas supostamente estando a sua frente, mas pode ser só uma armadilha mental e não ser nada disso.”

“Eu acho que influencia no geral muito mais negativamente, porque o que já foi falado aqui, você entra no Instagram, você entra em todas as redes sociais, tem pessoas que eu não consigo, eu acho que as pessoas param o tempo, que leem 17 livros em um dia e fazem 500 cursos e tudo mais, mesmo tendo a mentira por trás, mesmo que aquela pessoa nem tenha feito, você entra em comparação. Você pensa “como é que eu não consigo fazer tudo isso, tudo isso nesse tempo?” porque tem gente que trabalha e estuda e lê livro e faz 15 cursos e tudo mais e você fica pensando “poxa, eu faço faculdade, estou sem estágio e tal”. Então eu acho que a rede social e as mídias no geral elas influenciam, você se sente muito pressionado.”

“a internet tem sido um ambiente bem tóxico, não tem muita empatia”

DISCUSSÃO

DISCUSSÃO

Nesse estudo foi proposto identificar e caracterizar aspectos emocionais muitas vezes entendidos ou chamados de sofrimento psíquico ou traços e mesmo sintomas psicológicos e mentais que acompanham uma fase importante de transição acadêmica: o ingresso num curso universitário. A partir do recorte de cursos, onde disciplinas da comunicação humana e da psicologia social têm relevância na experiência acadêmica do pesquisador, como docente, pôde ser estudado também outro grupo de ingressantes de uma área onde tradicionalmente esses temas são menos discutidos, por transitarem na área de exatas. O estudo possibilitou, também, uma aproximação com o fenômeno e com a inquietação das mudanças nas formas de comunicação e uso das tecnologias no ambiente universitário, além da nítida mudança nas relações interpessoais e aumento da demanda para apoio emocional de jovens ingressantes no meio acadêmico. Uma questão que acompanhou o início desse estudo foi: numa cultura de velocidade e intensidade da comunicação digital, o momento de passagem da vida escolar para a acadêmica, incluindo uma escolha profissional, seria um fator estressor para o jovem? Por outro lado, a experiência mostrava-nos que muitos dos comportamentos digitais com impacto nas relações e comunicação já vinham como conduta desde antes do ingresso na universidade. Teriam características emocionais preditivas para maior sofrimento psicológico e dificuldades acadêmicas? Seriam características geracionais facilitadoras de conflitos no desempenho acadêmico e motivacional?

O desenho desse estudo exigiu duas etapas. A primeira caracterizada por um aprofundamento da população estudada através do levantamento descritivo de um perfil sociodemográfico e comportamento digital. Longe de caracterizar uma generalização de comportamentos, interessou-nos explorar e aprofundar as características específicas dessa população num contexto definido. A elaboração de um inventário que discriminaria um perfil de queixas de ansiedade, depressão e aspectos motivacionais possibilitou o desenho para uma segunda etapa do estudo, onde através da aplicação de grupos focais, esses comportamentos puderam ser aprofundados e discutidos.

Nos resultados da análise quantitativa, com dados sociodemográficos e investigativos dos aspectos emocionais e comportamentais, bem como na qualitativa com a aplicação de grupos focais, com resultados analisados baseados no conteúdo apresentado e categorizado em: 1- Ansiedade, Pressão Social e Expectativas com o Futuro no início da vida acadêmica; 2- Sofrimento psíquico, desânimo e indecisões quanto a vida acadêmica e futuro profissional, 3- Satisfação pessoal, motivação, relacionamentos no ambiente acadêmico, 4- Comparação e exposição à serviço de quem?, verificou-se que o aluno ingressa no Ensino Superior utilizando o modelo de uso frequente da *Internet* e Mídias Sociais, mantendo-se conectado em grande parte do tempo, inclusive durante as aulas, alternando a experiência em realidades, ainda que todo esse processo seja experienciado pelo aluno, onde realidade e virtualidade corram no mesmo trilho, o que pode elevar o grau de dispersão, desmotivação, perda de foco e o aumento da ansiedade e depressão, já nos primeiros anos do curso e percorrendo toda a formação acadêmica, interferindo em seu desempenho.

Diante das questões ligadas aos aspectos das queixas de ansiedade, os resultados apresentados e mais significativos foram: comportamentos de fadiga, perda de energia, mudança de peso (perda ou ganho) ou alteração de apetite, a partir do ingresso na Universidade.

Nos resultados sobre os aspectos de depressão, foi demonstrado preocupações excessivas, maus pressentimentos ou apreensão, tristeza, irritabilidade ou sentimento de depressão, pensamento de desesperança, tristeza intensa ou medo de que ocorresse algo pior, desde o ingresso na Universidade.

Nas questões ligadas aos aspectos motivacionais, foi verificado que o comportamento do ingressante do ensino superior, em parcela considerável de alunos, é marcado pela preocupação exclusiva com a presença em aula e com notas em detrimento da qualidade de formação, sentimento de culpa, pensamento de inutilidade ou baixa autoestima, falta de disponibilidade ou dificuldade para participar em trabalhos em grupo.

A partir dessa investigação pudemos também realizar análise estatística baseada nas respostas do Inventário, que possibilitou a caracterização de 7 perfis de referência, denominados Grupo 0 a 6.

1º O Grupo “0” mostra que seus componentes não possuem queixas ou sinais importantes de ansiedade, nem prejuízo ou déficit da motivação, mas possuem algum grau de queixa ou sinal relacionado à tristeza, irritabilidade ou depressão, o que pode ser um indicativo de início de sintomas percebidos na segunda categorização objeto dos grupos focais: “Sofrimento psíquico, desânimo e indecisões quanto a vida acadêmica e futuro profissional”.

2º O Grupo “1” mostra que seus participantes possuem queixas ou sinais em graus, significativamente, relevantes em relação à ansiedade, prejuízo ou déficits motivacionais e depressão. Esse quadro se refere à primeira, segunda e terceira categorizações resultantes dos grupos focais: “Ansiedade, Pressão Social e Expectativas com o Futuro no início da vida acadêmica”, “Sofrimento psíquico, desânimo e indecisões quanto a vida acadêmica e futuro profissional” e “Satisfação pessoal, motivação, relacionamentos no ambiente acadêmico”.

3º A análise do grupo “2” chama a atenção para a dificuldade de algumas populações nomearem e referirem o sofrimento psíquico, sendo eles apresentados ou descritos nesses grupos como queixas difusas ou somáticas. Na população geral, que não apresenta transtornos mentais, em especial em crianças e adolescentes, os sinais e queixas de depressão e ansiedade, não são elaboradas ou entendidas pelas pessoas como problemas emocionais. O relato do desconforto e do sofrimento se apresenta como queixas físicas, principalmente como cansaço, desânimo, apreensão, tristeza, medo e o impacto destas experiências sem a nomeação e cuidado adequado, tem mais impacto sobre decisões ou funcionamento global. Esse quadro se refere à primeira e segunda categorizações resultantes dos grupos focais: “Ansiedade, Pressão Social e Expectativas com o Futuro no início da vida acadêmica” e “Sofrimento psíquico, desânimo e indecisões quanto a vida acadêmica e futuro profissional”

4º A análise do grupo “3” em específico, chama a atenção para preocupação com a presença em sala de aula e notas bimestrais e semestrais em detrimento da

qualidade de formação. Na população total (N=100), metade (N=50) apresentou estas características de ausência das queixas, tanto em relação à ansiedade e depressão, mantendo-se neutra em relação à motivação, representando parcela importante de alunos que precisam ser estimulados e orientados para uma melhor qualidade de formação. Vale observar ainda, que esse grupo na totalidade participa das aulas noturnas e na sua maioria não trabalha durante o dia. Uma discussão importante em relação a essas características, apontam para a necessidade de aprofundamento em estudos futuros e de metodologias que correlacionem esses sinais com o rendimento acadêmico. Esse quadro se refere à terceira categorização resultante do grupo focal: “Satisfação pessoal, motivação, relacionamentos no ambiente acadêmico”.

5º Assim como caracterizado no grupo 3, encontra-se no Grupo “4” e “5”, a falta de reconhecimento, sentido ou falta de nomeação que pode ser tanto decorrente de um baixo *insight*, como também desconhecimento ou baixa informação sobre saúde mental e bem-estar, resultando em várias queixas somáticas e emocionais, difusas, porém que são sinais e sintomas tanto de uma depressão e ansiedade psicológica como também pode indicar a presença de alterações psicopatológicas. Enfim, há a presença de queixas ou sinais de ansiedade e depressão, mas não há o reconhecimento pelas participantes. Esse quadro se refere à primeira e segunda categorizações resultantes dos grupos focais: “Ansiedade, Pressão Social e Expectativas com o Futuro no início da vida acadêmica” e “Sofrimento psíquico, desânimo e indecisões quanto a vida acadêmica e futuro profissional”

6º O grupo “6” manifestou as características de impacto emocional e psicológico, porém de forma sutil, que traz uma preocupação quanto a latência desses fatores, que muitas vezes não são identificados, prevenidos ou tratados, podendo levar à falta de foco ou direcionamento nos planos de vida, falta de satisfação, desesperança e tristeza, podendo levar ao sofrimento psíquico. Esse quadro se refere à segunda categorização resultante dos grupos focais: “Sofrimento psíquico, desânimo e indecisões quanto a vida acadêmica e futuro profissional”.

Por último, os fatores de comparação entre os alunos no que tange às mídias sociais, em especial *Facebook*, *Instagram* e *TikTok*, evidenciam ambiente tóxico e de falta de empatia, onde a exposição dos participantes são valorizadas pelo excesso,

voltadas a dados exagerados de leitura de livros, cursos realizados, resultados obtidos e de sucesso alcançado e idealizado, que em sua maioria são fantasiosos e aumentam os processos de ansiedade, depressão e desmotivação, nos deixando a 4ª categorização do grupo focal com a pergunta: Comparação e exposição à serviço de quem?

A análise dos resultados desse estudo por um lado reforça dados de outras pesquisas apresentadas na fundamentação e atualização da literatura: o comportamento digital vem acompanhando essa geração muito antes do ingresso na vida universitária e da escolha profissional, por outro lado, esse estudo traz outra contribuição: esse comportamento pode estar relacionado a um aumento do sofrimento psicológico com influência em aspectos emocionais muitas vezes não nomeados ou reconhecidos como queixas psicológicas, mas que tem forte impacto na vida acadêmica e pessoal dessa população.

Um prosseguimento necessário para ampliar a discussão desse estudo será correlacionar esses aspectos ao rendimento acadêmico e a todo caminho percorrido até a efetiva formação acadêmica. Para isso um desenho de seguimento será necessário.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O imponderável caminha com a vida. Não é diferente em nenhuma fase ou etapa vivida. Essa pesquisa estava desenhada com a provocação típica da prática do docente do ensino superior de um curso universitário privado, um perfil de jovens, a maioria advinda do ensino médio, com expectativas e motivações profissionais e com um comportamento digital já assimilado. Muito se estuda sobre as necessidades de ajustamento e cuidado ao ingressante no ensino superior, tanto em relação às necessidades de adaptação como na aquisição da autonomia que o ensino superior sugere. Não esperávamos uma Pandemia como a da COVID-19 que alterou, além de toda estrutura e métodos acadêmicos, a vida de cada pessoa. Os problemas de saúde mental, especialmente os transtornos de ansiedade e depressão, investigados nessa pesquisa, passaram a fazer parte e demandar atenção para qualquer grupo.

No ambiente acadêmico, a interrelação entre os aspectos Motivacionais e Emocionais com o comportamento digital, especificamente em relação às queixas de Ansiedade e Depressão apresentaram uma correlação significativa que interfere na vida acadêmica, do ponto de vista do sofrimento psíquico e nos resultados alcançados.

Outro aspecto a ser considerado é a importância da atualização constante dos docentes com as tecnologias voltadas à educação, como requisito importante de novas formas de ensinar, utilizando a capacidade dos IES no uso de seus aparelhos eletrônicos em seu próprio benefício e com aplicação consciente da tecnologia. Pensar no ensino híbrido, combinando ensino tradicional e o uso da tecnologia como forma de personalização do ensino, conciliando o uso das ferramentas digitais com a participação e atenção dos alunos nas aulas presenciais, estimulando a leitura, a pesquisa, com suas infinitas fontes, tornando a leitura ainda mais enriquecedora e interessante. Enfim, é preciso que nesse choque geracional, entre professor e aluno, haja vista para a tecnologia como forma de aumentar a motivação de ambos em sala de aula.

Diante disso, verificou-se que as instituições de ensino superior podem e devem se comprometer com o desenvolvimento integral dos seus estudantes, apresentando estratégias institucionais para o enfrentamento dessa realidade.

O estudo aponta, também, que algumas Universidades preocupadas com esse fator e como forma preventiva, vem criando Centros de atendimentos aos alunos e disciplinas específicas voltadas a essa problemática. Além disso, trabalho rigoroso e direcionado pode ser realizado nos estágios iniciais ao ingresso na Universidade e acompanhado por todo o período que o aluno percorre na vida acadêmica. Para isso, é necessário melhor atenção à saúde mental nos diversos procedimentos de ingresso à Instituição, como forma de acolhimento, melhoria e ampliação do padrão de qualidade na formação integral (pessoal e técnica) do estudante.

A pesquisa ora realizada, contribui como parte do cenário de análise constante que o universo digital exige, em função de suas frequentes modificações, atualizações e novidades que causam expectativa e o desvio de foco e, muitas vezes, num rendimento acadêmico que prejudica a formação técnica profissional. Vale dizer, ainda, que tal estudo fora realizado numa universidade particular e que representa uma parcela privilegiada da população brasileira e que estudos dessa natureza devem ser direcionados para os diversos tipos de Estados, Cidades, Universidades Públicas e Privadas, visando o desenvolvimento de Políticas Públicas voltadas à educação e à saúde mental dos estudantes das mais diversas regiões do país.

Diante do exposto, como proposta de produto técnico com indicadores que determinam o cuidado e a necessidade de protocolos acadêmicos direcionados à prevenção, à melhoria da saúde mental do IES – Ingressante no Ensino Superior, foi elaborado o PASMU – Programa de Atendimento à Saúde Mental para Universitários.

PRODUTO TÉCNICO

UNIVERSIDADE CATÓLICA DE SANTOS

Mestrado Profissional em Psicologia,
Desenvolvimento e Políticas Públicas

WAGNER JOSÉ TEDESCO

**PRODUTO TÉCNICO:
TECNOLOGIA SOCIAL NA IMPLANTAÇÃO DO
PROGRAMA DE ATENÇÃO À SAÚDE MENTAL PARA
UNIVERSITÁRIOS - PASMU**

**SANTOS - SÃO PAULO
2022**

WAGNER JOSÉ TEDESCO

**PRODUTO TÉCNICO:
TECNOLOGIA SOCIAL NA IMPLANTAÇÃO DO
PROGRAMA DE ATENÇÃO À SAÚDE MENTAL PARA
UNIVERSITÁRIOS - PASMU**

Produto Técnico: Tecnologia Social na Implantação do Programa de Atenção à Saúde Mental para Universitários - PASMU, apresentado à Banca do Programa de Mestrado Profissional em Psicologia, Desenvolvimento e Políticas Públicas da Universidade Católica de Santos, como parte dos requisitos necessários para obtenção de título de mestre.

Orientadora: Prof.^a Dra. Daisy Inocência
Margarida de Lemos

**SANTOS - SÃO PAULO
2022**

WAGNER JOSÉ TEDESCO

**PRODUTO TÉCNICO:
TECNOLOGIA SOCIAL NA IMPLANTAÇÃO DO
PROGRAMA DE ATENÇÃO À SAÚDE MENTAL PARA
UNIVERSITÁRIOS - PASMU**

BANCA EXAMINADORA

Prof.^a Dra. Daisy Inocência Margarida de Lemos - Universidade Católica de Santos

Prof.^a Dra. Luana Carramillo Going - Universidade Católica de Santos

Prof. Dr. Wellington Teixeira Lisboa – Universidade Tecnológica Federal do Paraná

TEDESCO, Wagner José. **Tecnologia Social na Implantação do Programa de Atenção à Saúde Mental para Universitários - PASMU**. 2022. Produto técnico como parte do processo de qualificação para obtenção do grau de Mestre por meio do Programa de Mestrado Profissional em Psicologia, Desenvolvimento e Políticas Públicas da Universidade Católica de Santos, Santos-SP, 2022.

RESUMO

O produto técnico de Tecnologia Social intitulado PASMU – Programa de Atenção à Saúde Mental para Universitários, tem como meta atender os resultados obtidos na Dissertação apresentada no curso de Mestrado Profissional em Psicologia, Desenvolvimento e Políticas Públicas da Universidade Católica de Santos, intitulada: *Internet, Mídias Sociais e Tecnologias: Estudo sobre Ansiedade, Depressão e Motivação em Ingressantes no Ensino Superior*. O objetivo geral desse projeto tem como meta estabelecer ações integradas, com o propósito de reduzir os sintomas de ansiedade e depressão junto aos alunos ingressantes no nível superior, por toda trajetória de estudo, além de facilitar a compreensão acerca dos aspectos motivacionais que os acompanham ao longo da vida acadêmica, buscando ainda, a melhoria do rendimento, ambiente propício para a escolha profissional e a saúde mental adequada. Além disso, criará indicadores que acompanharão ano a ano o comportamento digital dos alunos ingressantes e sua trajetória na universidade, fator que determinará o cuidado, o acolhimento, melhoria e ampliação do padrão de qualidade na formação integral (pessoal e técnica) do estudante, através de protocolos acadêmicos constantes, direcionados a prevenção, à melhoria da saúde mental do IES – Ingressante no Ensino Superior.

Palavras-chaves: saúde mental de universitários, ansiedade e depressão, foco e rendimento acadêmico, motivação

TEDESCO, Wagner José. **Social Technology in the Implementation of the Mental Health Care Program for University Students - PASMU**. 2022. Technical product as part of the qualification process for obtaining a Master's degree through the Professional Master's Program in Psychology, Development and Public Policy at the Catholic University of Santos, Santos-SP, 2022.

ABSTRACT

The Social Technology technical product entitled PASMU – Mental Health Care Program for University Students, aims to meet the results obtained in the Dissertation presented in the Professional Master's Degree in Psychology, Development and Public Policy at the Catholic University of Santos, entitled: *Internet, Social Media and Technologies: Study on Anxiety, Depression and Motivation in Higher Education Newcomers*. The general objective of this project aims to establish integrated actions, with the purpose of reducing the symptoms of anxiety and depression among students entering higher education, throughout the study trajectory, in addition to facilitating the understanding of the motivational aspects that accompany them to the throughout academic life, still seeking to improve performance, a favorable environment for professional choice and adequate mental health. In addition, it will create indicators that will monitor year after year the digital behavior of incoming students and their trajectory at the university, a factor that will determine the care, reception, improvement and expansion of the quality standard in the student's comprehensive (personal and technical) education, through of constant academic protocols, directed to prevention, to the improvement of mental health at the IES – Newcomer to Higher Education.

Keywords: university students mental health, anxiety and depression, academic focus and performance, motivation

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	138
Objetivo geral:	141
Objetivos específicos:	141
PLANO DE AÇÃO	142
Etapas do Projeto:	142
Fase 1: Ações preliminares ao ingresso dos alunos	142
Fase 2: Identificação de demandas	143
Fase 3: Manutenção do projeto	143
Fase 4: Validação do projeto	143
Proposta de Intervenção:	143
1. Docentes e profissionais da Instituição:	143
2. Alunos ingressantes:	144
REFERÊNCIAS BÁSICAS DO PRODUTO	145

INTRODUÇÃO

O ingresso de estudantes universitários em uma instituição de ensino superior, é caracterizado por um período em que se depara com mudanças e exigências comportamentais, cognitivas e emocionais que muitos ainda não haviam vivenciado. Esse momento pode ser potencializador e desencadeador de estresse e sobrecarga emocional, onde podemos destacar nesse processo de adaptação e transformação, a alteração do equilíbrio do aluno, resultando em fatores que estão correlacionados a aspectos motivacionais e a transtornos mentais.

O ambiente universitário é desafiador e exigente pelas próprias condições e características. Momento de novidades, de descobertas e de interações com alunos de diversas realidades e situações vivenciadas, advindos de cidades distintas, de classes sociais diferentes e de projetos de vida que norteiam suas atitudes e direcionamentos acadêmicos e profissionais.

A presente proposta de produto técnico de Tecnologia Social com o título PASMU – Programa de Atenção à Saúde Mental para Universitários, origina-se da Dissertação apresentada no curso de Mestrado Profissional em Psicologia, Desenvolvimento e Políticas Públicas da Universidade Católica de Santos, intitulada: *Internet, Mídias Digitais e Tecnologias: Estudo sobre Ansiedade, Depressão e Motivação em Ingressantes no Ensino Superior*.

A pesquisa teve como objetivo geral, identificar fontes causadoras e potencializadoras da problemática: ansiedade-depressão e perda de motivação, na vida acadêmica em relação ao uso de *internet*, mídias sociais e tecnologias. Como objetivos específicos: Verificar a relação aluno e usos da *internet*, mídias sociais e tecnologias e possíveis consequências emocionais advindas dessa relação. Entender se os usos da *internet*, mídias sociais e das tecnologias, interferem na vida acadêmica, do ponto de vista motivacional. Identificar e analisar as ações utilizadas atualmente, com o propósito de reduzir os sintomas de ansiedade e depressão junto aos alunos ingressantes no nível superior. Estabelecer caminhos para diminuir riscos na saúde mental e melhorar a trajetória acadêmica.

O problema levantado foi se existia correlação positiva entre os sintomas de ansiedade, depressão e perda da motivação com os usos da *internet*, mídias sociais e tecnologias, em alunos ingressantes no ensino superior?

A hipótese levantada foi: O comportamento digital no uso de tecnologia e acesso às mídias sociais, entre alunos ingressantes no nível superior, interferem em seus aspectos motivacionais e emocionais interferindo negativamente na vida acadêmica.

Com base nos resultados obtidos na pesquisa, chegou-se às seguintes conclusões:

- **98%** dos alunos relataram acessar diariamente a *internet* e mídias sociais, sendo: 51% até 6 horas diárias, 32% até 12 horas diárias e 11% mais que 12 horas por dia.

- **99%** dos alunos relataram acessar a *internet* e mídias sociais durante as aulas, sendo: 56% com moderada frequência, 22% acessam raramente e 21% durante todas as aulas.

- **96%** dos alunos relataram que já possuíam essas características e a prática de acesso à *internet* e mídias sociais antes do ingresso na Universidade, sendo: 43% com moderada frequência – algumas vezes, 42% atuavam sempre e 11% atuavam poucas vezes dessa maneira.

Para identificação de potenciais problemas relacionados ao comportamento digital e rendimento acadêmico, a análise do Inventário permitiu correlacionar o uso da *internet* e mídias sociais com os Aspectos Motivacionais e Emocionais.

Foi observado nas questões ligadas aos aspectos de queixas de ansiedade, que os itens “se aplicou em grau considerável ou em boa parte do tempo ou na maioria do tempo”, foram assinalados por 29,8% dos participantes. Outros 26% do total de respostas, corresponderam ao item “aplicou-se em algum grau ou por pouco tempo”, permitindo analisar que as queixas de ansiedade, embora presentes, podem ser circunstanciais ou temporárias. Para 44,2% do total de respostas, não houve nenhuma indicação ou queixa de ansiedade ou sintomas relacionados. Cabe ressaltar, que os resultados mais significativos ligados a ansiedade, apresentaram comportamentos de

fadiga, perda de energia, mudança de peso (perda ou ganho) ou alteração de apetite, a partir do ingresso na Universidade.

Nas questões ligadas aos aspectos de depressão, onde o item “em grau considerável ou em boa parte do tempo, ou na maioria do tempo”, apresentou índices de 41% do total de respostas. Para 26,8%, apresentaram as queixas em “algum grau ou por pouco tempo” e para 32,2% não se aplicou nenhuma queixa de depressão. As preocupações excessivas, maus pressentimentos ou apreensão, tristeza, irritabilidade ou sentimento de depressão, pensamento de desesperança, tristeza intensa ou medo de que ocorresse algo pior, desde o ingresso na Universidade, foram as queixas mais significativas.

No que tange às questões ligadas aos aspectos motivacionais, o item assinalado como “grau considerável ou em boa parte do tempo, ou na maioria do tempo”, apresentou índices de 37,6% do total de respostas. Para 33,6% aplicou-se em “algum grau ou por pouco tempo” e para apenas 28,8% “não se aplicou de maneira alguma”. Mudanças que ocorreram desde o ingresso na Universidade, foram marcadas pela preocupação exclusiva com a presença em aula e com notas em detrimento da qualidade de formação, sentimento de culpa, pensamento de inutilidade ou baixa autoestima, falta de disponibilidade ou dificuldade para participar em trabalhos em grupo.

A interrelação entre os aspectos Motivacionais e Emocionais com o comportamento digital, apresentaram uma correlação significativa com a falta de reconhecimento, sentido ou falta de nomeação, por parte dessa população, que pode ser tanto decorrente de um baixo *insight*, como também desconhecimento ou baixa informação sobre saúde mental e bem-estar, resultando em várias queixas somáticas e emocionais, difusas, porém que são sinais e sintomas tanto de uma depressão e ansiedade psicológica como também pode indicar a presença de alterações psicopatológicas. Enfim, há a presença de queixas ou sinais de ansiedade e depressão, mas não há o reconhecimento clínico por essa população, por entenderem que os diversos sintomas podem estar presentes na concepção da vida moderna, mas que em nosso estudo refere-se as categorizações resultantes: “Ansiedade, Pressão Social e Expectativas com o Futuro no início da vida acadêmica”, “Sofrimento psíquico,

desânimo e indecisões quanto a vida acadêmica e futuro profissional”, “Satisfação pessoal, motivação, relacionamentos no ambiente acadêmico” e “Comparação e exposição à serviço de quem?”

A pesquisa descortina um terreno importante de indicadores que determinam o cuidado e a necessidade de protocolos acadêmicos direcionados à prevenção, à melhoria da saúde mental do IES – Ingressante no Ensino Superior e a necessidade de foco no rendimento acadêmico. Para isso, propomos melhor atenção à saúde mental nos diversos procedimentos de ingresso à Instituição, como forma de acolhimento, melhoria e ampliação do padrão de qualidade na formação integral (pessoal e técnica) do estudante.

Objetivo geral:

Estabelecer ações integradas, com o propósito de reduzir os sintomas de ansiedade e depressão junto aos alunos ingressantes no nível superior, além de facilitar a compreensão acerca dos aspectos motivacionais que os acompanham ao longo da vida acadêmica.

Objetivos específicos:

- Proporcionar a sensibilização e orientação aos docentes e funcionários da Instituição, visando a ampliação da percepção do problema, através de reuniões e treinamentos sobre a problemática: comportamento digital, ansiedade, depressão, aspectos motivacionais e vida acadêmico.
- Proporcionar a sensibilização e orientação aos alunos ingressantes, assim como no decorrer da vida acadêmica, visando à ampliação da percepção do problema, através de palestras e/ou dinâmicas de grupo.
- Estabelecer articulação com demais programas existentes na Universidade, que visem o acolhimento e acompanhamento do IES – Ingressante do Ensino Superior.
- Elaborar indicadores para mapeamento e acompanhamento do projeto.

PLANO DE AÇÃO

Título: Programa de Atenção à Saúde Mental para Universitários - PASMU.

- Validação e/ou ampliação do universo de pesquisa, visando garantir as informações ligadas aos fatores emocionais e comportamentais e o comprometimento da vida acadêmica.
- Desenvolvimento de um programa articulado de intervenções em saúde mental, complementando programas existentes (exemplo: PIVA - PROGRAMA DE INICIAÇÃO À VIDA ACADÊMICA) e abrindo cenários de ações preventivas em curto prazo no momento do ingresso à universidade.
- Desenvolvimento de um programa articulado de intervenções em saúde mental, complementando programas existentes (exemplo: DPS - DEPARTAMENTO DE APOIO PEDAGÓGICO, PSICOLÓGICO E SOCIAL) e abrindo cenários para ações terapêuticas a médio prazo, no decorrer dos anos de curso, visando o bem-estar psicológico dos alunos.

Etapas do Projeto:

Fase 1: Ações preliminares ao ingresso dos alunos

No primeiro mês do ano / semestre letivo para o ingressante, serão realizadas as seguintes intervenções:

- a) Reuniões com os docentes e profissionais da Instituição para exposição do programa PASMU – Programa de Atenção à Saúde Mental para Universitários.
- b) Realização de dinâmicas de grupo com os alunos ingressantes, objetivando a discussão do comportamento digital, efeitos na saúde mental e na vida acadêmica.

Fase 2: Identificação de demandas

- a) Identificação de possíveis demandas de atendimentos específicos ligados aos aspectos emocionais, comportamentais e vida acadêmica e direcionamento técnico para a terapêutica pertinente, para todos os alunos dos diversos anos dos cursos.

Fase 3: Manutenção do projeto

Nos meses subsequentes ao ingresso do aluno, serão realizados acompanhamentos:

- a) Reforço anual com os docentes e profissionais da Instituição quanto ao programa.
- b) Acompanhamento e mapeamento do processo, de forma gradual e regressiva, desde o ingresso à Universidade até a finalização do curso.

Fase 4: Validação do projeto

Ao final de cada ano letivo será elaborado relatório das atividades executadas, bem como o mapeamento de encaminhamentos e indicadores diversos

Proposta de Intervenção:

1. Docentes e profissionais da Instituição:

- Reuniões de orientação e treinamento sobre a problemática: comportamento digital, ansiedade, depressão, aspectos motivacionais e aspectos da vida acadêmica
- Ampliação da percepção do problema
- Como os alunos chegam para a Universidade, como são e como estão?
- Como perceber mudanças de perfil do aluno?
- Entender queixas e demandas
- Estratégias de aconselhamento e acolhimento dos alunos

2. Alunos ingressantes:

- Promover dinâmicas e entrevistas individuais (quando for o caso), para mapeamento das necessidades dos ingressantes
- Como foi a escolha do curso, da Universidade e da Profissão?
- Como estão e o que esperam dos próximos anos?
- Qual a expectativa antes do ingresso na universidade *versus* realidade encontrada?
- Com quem estão morando? Como está a convivência?
- Como estão sentindo a falta da família e do lar?
- O que mudou no relacionamento familiar após o ingresso na universidade?
- Como foi e como está sendo a adaptação ao curso e aos colegas de classe?
- Como lidam com processos de avaliação?
- Conscientizar sobre o uso da *internet* e mídias sociais – tempo de utilização, exposição, comparação, estresse, ansiedade, depressão, foco e sentido.
- Aplicar um protocolo de acompanhamento e avaliação.

REFERÊNCIAS BÁSICAS DO PRODUTO

BILLINGS J., BIGGS C., CHING BCF., GKOFA V., SINGLETON D., BLOOMFIELD M., GREENE T. Experiences of mental health professionals supporting front-line health and social care workers during COVID-19: qualitative study. **BJPsych Open**. v. 7, n. 70, 23 mar. 2021. DOI 10.1192/bjo.2021.29. Disponível em: <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33752774/>>. Acesso em: 10 outubro 2021.

MOTA, Daniela Cristina Belchior et al. Saúde mental e uso de *internet* por estudantes universitários: estratégias de enfrentamento no contexto da COVID-19. **Ciência & Saúde Coletiva** [online]. v. 26, n. 6, p. 2159-2170, 03 mar. 2021. DOI <https://doi.org/10.1590/1413-81232021266.44142020>. ISSN 1678-4561. Disponível em: <<https://scielosp.org/article/csc/2021.v26n6/2159-2170/#>>. Acesso em: 10 outubro 2021.

PENHA, J. R. L.; OLIVEIRA, C. C.; MENDES, A. V. S. Saúde mental do estudante universitário: revisão integrativa/ University student mental health: integrative review. **Journal Health NPEPS**, [S. l.], v. 5, n. 1, p. 369–395, 2020. Disponível em: <<https://periodicos.unemat.br/index.php/jhnpeps/article/view/3549>>. Acesso em: Acesso em: 10 outubro 2021.

SAHÃO, F. T.; KIENEN, N. Adaptação e Saúde Mental do Estudante Universitário: Revisão Sistemática da Literatura. **Psicologia Escolar e Educacional** [online], v. 25, 11 Jun. 2021. DOI <https://doi.org/10.1590/2175-35392021224238>. ISSN 2175-3539. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/pee/a/tdnsrZFWkyb53nvNZG79p9n/#>>. Acesso em: Acesso em: 10 outubro 2021.

REFERÊNCIAS

REFERÊNCIAS

ALEGRIA, Lopo. **Pequena história da Faculdade de Direito do Rio de Janeiro**. Rio de Janeiro: Gráfica Riex, 1985.

ALIMORADI, Z; LIN, C; BROSTROM, A; BÜLOW, PH; BAJALAN, Z; GRIFFITHS, MD; OHAYON, MM; PAKPOUR, AH. **Internet addiction and sleep problems: A systematic review and meta-analysis**. *Sleep Medicine Reviews*, 2019. p. 47, 51 e 61.

ALMEIDA, L.. Transição, adaptação acadêmica e êxito escolar no Ensino Superior. **Revista Galego-Portuguesa de Psicoloxía e Educación**, v. 15, p. 203-215, 2007. ISSN 1138-1663

ALBUQUERQUE, F. J. B., NORIEGA, J. A. V., MARTINS, C. R., & NEVES, M. T. S. Locus de controle e bem-estar subjetivo em estudantes universitários da Paraíba. **Psicología para América Latina**, México, n. 13, jul. 2008. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1870-350X2008000200011&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 10 outubro 2021.

BARDIN, L. **Análise de Conteúdo**. Lisboa: Edições 70, 2002.

_____, L. **Análise de conteúdo**. 4. ed. Lisboa: Edições 70, 2010.

BARROS, D. M. V. **Guia didático sobre as tecnologias da comunicação e informação**. Rio de Janeiro: Vieira & Lent, 2009.

BERGAMINI, C. W. **Motivação nas Organizações** – Nem todos fazem as mesmas coisas pelas mesmas razões. 7ª ed. – São Paulo: Atlas, 2018.

BOTEGA et cols. **Prática Psiquiátrica no Hospital Geral**, 2006.

CALIATO & ALMEIDA. Aprendizagem e rendimento acadêmico no ensino superior. **Revista Ibero-Americana de Estudos em Educação**, Araraquara, v. 15, n. 4, p. 1855-1876, out./dez. 2020. e-ISSN: 1982-5587. DOI <https://doi.org/10.21723/riaee.v15i4.12670>. Disponível em: <https://periodicos.fclar.unesp.br/iberoamericana/article/view/12670/9557>. Acesso em 08 setembro 2021.

CAMPOS, Juliana ADB; MARTINS, Bianca G; CAMPOS, Lucas A; MARÔCO, João; SAADIQ, Rayya A; RUANO, Rodrigo. *Early Psychological Impact of the COVID-19 Pandemic in Brazil: A National Survey*. **Journal of Clinical Medicine**, v. 9, n. 9, p. 2976, 2020. DOI <https://doi.org/10.3390/jcm9092976>. Disponível em: <https://www.mdpi.com/2077-0383/9/9/2976/htm>. Acesso em 13 janeiro 2022.

CARDIAS, Ana Paula dos Santos; REDIN, Ezequiel. O uso das redes sociais nas Instituições de Ensino Superior. **Saber Humano: Revista Científica da Faculdade Antonio Meneghetti**, v. 9, n. 15, p. 105-127, dez. 2019. ISSN 2446-6298. DOI <https://doi.org/10.18815/sh.2019v9n15.405>. Disponível em: <https://saberhumano.emnuvens.com.br/sh/article/view/405/422>. Acesso em: 20 novembro 2021.

CASTANHO, Marisa Irene Siqueira; ZORZIM, Terezinha José Inácio. *Internet, cultura do consumo e subjetividade de jovens*. **Pesquisas e Práticas Psicossociais**, [online], São João del-Rei, v. 12, n. 1, p. 36-53, abr. 2017. ISSN 1809-8908. Disponível em http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-89082017000100004&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 15 janeiro 2022.

CASTELLS, M. **A galáxia da internet**: reflexões sobre a *internet*, os negócios e a sociedade. Rio de Janeiro: Zahar, 2003.

_____, M. **A sociedade em rede**. 6ª Edição. São Paulo: Paz e Terra, 2011.

_____, M. **Redes de indignação e esperança**: movimentos sociais na era da *internet*. Tradução Carlos Alberto Medeiros. Rio de Janeiro: Zahar, 2013. 271 p.

Censo da Educação Superior. **Notas Estatísticas 2019**. In: INEP - Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais. Disponível em: https://download.inep.gov.br/educacao_superior/censo_superior/documentos/2020/Notas_Estatisticas_Censo_da_Educacao_Superior_2019.pdf. Acesso em: 12 março 2022.

_____. **Sinopse Estatística da Educação Superior 2000 do Ministério da Educação**. In: INEP - Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais. Disponível em: https://download.inep.gov.br/download/censo/2000/Superior/sinopse_superior-2000.pdf. Acesso em: 12 março 2022.

Centro regional de estudos para o desenvolvimento da sociedade da informação – Cetic.br. **Resumo Executivo - Pesquisa Sobre O Uso Das Tecnologias De Informação E Comunicação Nos Domicílios Brasileiros - TIC Domicílios 2020**. Grappa marketing editorial, out. 2021. [Online]. Disponível em: https://cetic.br/media/docs/publicacoes/2/20211124201505/resumo_executivo_tic_domicilios_2020.pdf. Acesso em: 28 de fevereiro de 2022.

DALGALARRONDO, P.. **Psicopatologia e semiologia dos transtornos mentais**. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2008.

DIAS, José Ramos. **Apontamentos históricos do sesquicentenário da Escola de Farmácia de Ouro Preto**. Ouro Preto: UFOP/ Escola de Farmácia, 1989.

DURKEE, T; CARLI, V; FLODERUS. B; WASSERMAN, C; SARCHIAPONE, M; APTER, A; et al. *Pathological Internet Use and Risk-Behaviors among European Adolescents*. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. V. 13, n. 3, p. 294, Paul B. Tchounwou: 2016. DOI <https://doi.org/10.3390/ijerph13030294>. Disponível em: <https://www.mdpi.com/1660-4601/13/3/294/htm>. Acesso em: 28 de fevereiro de 2022.

ELHAI, JD; DVORAK, RD; LEVINE, JC; HALL, BJ. *Problematic smartphone use: A conceptual overview and systematic review of relations with anxiety and depression*

psychopathology. Journal of Affective Disorders. V. 207, p. 251-259, 2016. DOI <https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.08.030>. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0165032716303196>. Acesso em: 07 de novembro de 2021.

ESCOLA, Equipe Brasil. "*Internet*"; Brasil Escola. Disponível em: <https://brasilecola.uol.com.br/informatica/internet.htm>. Acesso em: 15 fevereiro 2022.

FERREIRA, M. Determinantes do Rendimento Académico no Ensino Superior. **Revista Internacional D'Humanitats**. v. 15, p. 55–60, abr. 2009. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/237216173_Determinantes_do_Rendimento_Academico_no_Ensino_Superior. Acesso em: 8 de setembro de 2021.

FREUD, S. – **Obras Completas** Novas Traduções, Imago, RJ-2006.

_____, S. – **Obras Completas**, Imago, RJ-1969.

GARCIA, CG. *La reforma de la educación superior en Venezuela desde una perspectiva comparada*. In: Catani, A - Congresso Internacional de políticas de educação superior na América Latina no limiar do século XXI. Recife, 1997.

GIL, Antonio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 6ª ed. Atlas, 2017.

GOMES, C. F. M.; PEREIRA JUNIOR, R. J.; CARDOSO, J. V.; SILVA, D. A. da. Transtornos mentais comuns em estudantes universitários: abordagem epidemiológica sobre vulnerabilidades. **SMAD, Revista Eletrônica Saúde Mental Álcool e Drogas**. v. 16, n. 1, p. 1-8, 2020. DOI: 10.11606/issn.1806-6976.smad.2020.157317. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/smad/article/view/166992>. Acesso em: 12 março 2022.

GOMES, Ana Lucia. Tecnologia e Educação: **A aprendizagem 3D em Sala de Aula**. In: II CONGRESSO INTERNACIONAL TIC E EDUCAÇÃO. Lisboa: Instituto de Educação – Universidade de Lisboa. p. 2508 – 2517, 2012. Disponível em: <http://ticeduca.ie.ul.pt/atas/pdf/108.pdf>. Acesso em: 16 abril 2022.

HIDI, S., & RENNINGER, K. A.. *The Four-Phase Model of Interest Development. Educational Psychologist*, v. 41, n. 1, p. 111–127, 2006. DOI: 10.1207/s15326985ep4102_4. Disponível em: https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1207/s15326985ep4102_4. Acesso em: 12 fevereiro 2022.

IACOVELO, M. T. **Uso e repercussão das mídias sociais em instituições de ensino superior privadas de Goiás**. In: Dissertação (Pós-Graduação em Administração). Centro Universitário Alves Faria: Goiânia, 2017. Disponível em: http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:hHzg42n_YsEJ:www.unialfa.com.br/lib/download.php%3Farq%3Darqs/biblioteca/digital/178.pdf%26nome%3Duso-e-repercusso-das-mdias-sociais-em-instituies-de-ensino-superior-privadas-de-gois.pdf+%cd=1&hl=pt-BR&ct=clnk&gl=br. Acesso em: 12 março 2022.

INSTITUTO DE PESQUISAS DATAFOLHA. **Campanha bem me quer, bem me quero**. Associação Brasileira de Familiares, Amigos e Portadores de Transtornos Afetivos – ABRATA. ago-set, 2021 *apud* Problemas psicológicos afetam 4 em cada 10 brasileiros na pandemia [Internet]. **Revista Medicina S/A**. 29 de setembro de 2021. Disponível em: <https://medicinasa.com.br/saude-mental-brasil/>. Acesso em: 11 fevereiro 2022.

INSTITUTO SEMESP. **Mapa do Ensino Superior no Brasil 2020** [Internet]. Secretaria de modalidades especializadas do Ministério da Educação, 2020. Disponível em: <https://www.semesp.org.br/wp-content/uploads/2020/04/Mapa-do-Ensino-Superior-2020-Instituto-Semesp.pdf>. Acesso em: 08 setembro 2021.

KANTAR IBOPE MEDIA. **O desafio Z**: Comunicação para a geração hiperconectada [Internet]. Data Stories: Target Group Index, set. 2021, 6ed.. Disponível em: <https://my.visme.co/view/1j9pxm8p-data-stories-ed-14-o-desafio-z>. Acesso em: 12 março 2022.

KAPLAN, H; et. cols. **Compêndio de Psiquiatria**: ciências do comportamento e psiquiatria clínica. Artes Médicas, 1997.

KENSKI, V. M. **Tecnologias e Ensino Presencial e a Distância**. Papyrus, 2010.

KING, A. L. S.; BACZYNSKI, T. P.; MENEZES, G. B. A. **Nomofobia e o Transtorno de Fobia Social**. In: KING, A. L. S.; NARDI, A. E.; CARDOSO, A.. **Nomofobia: dependência do computador, internet, redes sociais? Dependência do celular?**. 1. ed. São Paulo: Atheneu, 2014.

KUBRUSLY, Marcos; et al. Nomofobia entre discentes de medicina e sua associação com depressão, ansiedade, estresse e rendimento acadêmico. **Revista Brasileira de Educação Médica** [online]. v. 45, n. 3, e162, 2021. ISSN 1981-5271. DOI: <https://doi.org/10.1590/1981-5271v45.3-20200493>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbem/a/NLhRvmVdfm5z9MnfbLvjZfJ/?lang=pt#>. Acesso em: 17 outubro. 2021.

LANTYER, A., VARANDA, C., SOUZA, F., PADOVANI, R., & VIANA, M.. Ansiedade e qualidade de vida entre estudantes universitários ingressantes: avaliação e intervenção. **Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva**. v. 18, n. 2, p. 4-19, 2016. ISSN 1982-3541. DOI: <https://doi.org/10.31505/rbtcc.v18i2.880>. Disponível em: <https://rbtcc.webhostusp.sti.usp.br/index.php/RBTCC/article/view/880/476>. Acesso em: 26 março. 2022.

MACÊDO, Shirley. Sofrimento psíquico e cuidado com universitários: reflexões e intervenções fenomenológicas. **Revista ECOS – Estudos Contemporâneos da Subjetividade**. Ano 8, v. 2, p. 265-277, 2018. Disponível em: <http://www.periodicoshumanas.uff.br/ecos/article/view/2844>. Acesso em: 19 fevereiro. 2022.

MAIA, B. R.; & DIAS, P. C.. Ansiedade, depressão e estresse em estudantes universitários: o impacto da COVID-19. **Estudos de Psicologia**. Campinas, v. 37, e200067, 2020. ISSN 1982-0275. DOI <https://doi.org/10.1590/1982-0275202037e200067>. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/estpsi/a/k9KTBz398jqfvDLby3QjTHJ/?lang=pt#>. Acesso em: 25 setembro 2021.

MATTOS, PLCL. **As universidades e o governo federal**. Recife: Universidade Federal de Pernambuco, 1983.

MATTOS, Ruy de Alencar. **De Recursos Humanos a Seres Humanos na Empresa**. Brasília: Livres, 1992.

MARKOVÁ, I. *Langage et communication en psychologie sociale: dialoguer dans les focus groups*. **Bulletin de Psychologie**. v. 57, n. 3, p. 231-236, 2004. Disponível em: [https://www.bulletindepsychologie.net/vente/Les%20groupes%20centres%20\(focus%20ogroups\).pdf?PHPSESSID=b25ede9142c18b6d624bf119c11f71bd](https://www.bulletindepsychologie.net/vente/Les%20groupes%20centres%20(focus%20ogroups).pdf?PHPSESSID=b25ede9142c18b6d624bf119c11f71bd). Acesso em: 14 de setembro 2021.

MARTINS, Antonio C.P.. Ensino Superior no Brasil: da descoberta aos dias atuais. **Acta Cirúrgica Brasileira** [online]. v. 17, suplemento 3, p. 04-06, 2002. ISSN 1678-2674. DOI <https://doi.org/10.1590/S0102-86502002000900001>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/acb/a/8jQH56v8cDtWGZ8yZdYjHHQ/?lang=pt#>. Acesso em: 18 setembro 2021.

MEIRA, Samara Leite Brito. **Redes sociais como ferramenta de ensino dos fenômenos ópticos**. 2016. Dissertação (Mestrado Profissionalizante em Ensino de Física) – Instituto de Física, Universidade de Brasília, Brasília, Distrito Federal, 2016. DOI <http://dx.doi.org/10.26512/2016.08.D.23892>. Disponível em: <https://repositorio.unb.br/handle/10482/23892>. Acesso em: 09 outubro 2021.

MERCURI, Karen Tank; LIMA-LOPES, Rodrigo Esteves de. **Discurso de Ódio em Mídias Sociais como Estratégia de Persuasão Popular**. *Trabalhos em Linguística Aplicada* [online]. Campinas, v. 59, n. 2, p. 1216-1238, mai./ago. 2020. ISSN 2175-764X. DOI <https://doi.org/10.1590/01031813760991620200723>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/tla/a/5nXh3dFwFnRvJfJXXydJXMj/?lang=pt#>. Acesso em: 06 novembro 2021.

MONDINI, Luis Cesar; et al. Redes sociais digitais: uma análise de utilização pelas instituições de ensino superior do sistema ACADE de Santa Catarina. **Revista Eletrônica de Ciência Administrativa**, [S.l.]. v. 11, n. 1, p. 48-60, abr. 2012. ISSN 1677-7387. DOI <https://doi.org/10.5329/RECADM.20121101003>. Disponível em: <<http://www.periodicosibepes.org.br/index.php/recadm/article/view/902/587>>. Acesso em: 14 agosto 2021.

MOREIRA, S DUTRA E. **As implicações existenciais do sofrimento psíquico na vida acadêmica do estudante**. Inclusão no ensino superior: docência e necessidades educacionais especiais. Natal: EDUFRN; 2013. p. 235-46.

MUGNOL, M. A Educação a Distância no Brasil: Conceitos e Fundamentos. **Revista Diálogo Educacional [S. l.]**. v. 9, n. 27, p. 335–349, 2009. DOI: 10.7213/rde.v9i27.3589. Disponível em: <https://periodicos.pucpr.br/dialogoeducacional/article/view/3589>. Acesso em: 12 junho 2021.

Organização Mundial de Saúde - OMS. ***Depression and other common mental disorders: global health estimates [Internet]***. World Health Organization, 2017. Disponível em: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/254610/WHO-MSD-MER-2017.2-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Acesso em: 27 maio 2021.

Organização Mundial de Saúde - OMS. ***Mental Health ATLAS 2020 [Internet]***. World Health Organization, out. 2021. Disponível em: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240036703>. Acesso em: 13 março 2022.

Organização Pan-Americana de Saúde - OPAS. **Aumenta o número de pessoas com depressão no mundo [Internet]**. Organização Mundial de Saúde, 23 fev. 2017. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/noticias/23-2-2017-aumenta-numero-pessoas-com-depressao-no-mundo>. Acesso em: 27 maio 2021.

Organização Pan-Americana de Saúde - OPAS. **OPAS Destaca Crise De Saúde Mental Pouco Reconhecida Causada Pela Covid-19 Nas Américas [Internet]**.

Organização Mundial de Saúde, 24 nov. 2021. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/noticias/24-11-2021-opas-destaca-crise-saude-mental-pouco-reconhecida-causada-pela-covid-19-nas#:~:text=Washington%2C%20DC%2C%2025%20de%20novembro,servi%C3%A7os%20em%20toda%20a%20regi%C3%A3o>. Acesso em: 12 fevereiro 2022.

PADOVANI, Ricardo da Costa; et al. Vulnerabilidade e bem-estar psicológicos do estudante universitário. **Revista Brasileira de Terapias Cognitivas**. Rio de Janeiro, v. 10, n. 1, p. 02-10, jun. 2014. ISSN 1982-3746. DOI <http://dx.doi.org/10.5935/1808-5687.20140002>. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-56872014000100002&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 13 maio 2021.

PALFREY, J.; GASSER, U. **Nascidos na era digital**: entendendo a primeira geração de nativos digitais. Tradução: Magda França Lopes; revisão técnica: Paulo Gileno Cysneiros. Porto Alegre: Artmed, 2011.

PARK, S. W., KIM, C.. *The effects of a virtual tutee system on academic reading engagement in a college classroom*. **Educational Technology Research and Development**. v. 64, n. 2, p. 195-218, 2016. ISSN 1042-1629. Disponível em: <https://www.learntechlib.org/p/193544/>. Acesso em: 05 fevereiro 2022.

PRENSKY, M.. *Digital natives, digital immigrants*. **On the Horizon**. v. 9, n. 5, p. 1–6, set./out. 2001. Disponível em: <http://portafoli.ub.edu/portfolios/jlrodriguez/4571/last/media/prensky-1.pdf>. Acesso em: 18 setembro 2021.

_____, M.. *Digital Natives, Digital Immigrants Part 2: Do They Really Think Differently?*. **On the Horizon**. v. 9, n. 6, p. 1–6, nov./dez. 2001. Disponível em: <http://portafoli.ub.edu/portfolios/jlrodriguez/4571/last/media/prensky-2.pdf>. Acesso em: 18 setembro 2021.

_____, M. H. *Sapiens Digital: From Digital Immigrants and Digital Natives to Digital Wisdom. Innovate: Journal of Online Education*. v. 5, n. 3, artigo 1, fev./mar. 2009. Disponível em: <https://nsuworks.nova.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1020&context=innovate>. Acesso em: 27 setembro 2021.

_____, M. H. (2001). *Digital Game-Based Learning*. New York, NY: McGraw-Hill, 2001.

PEREIRA, J. T. **Educação e sociedade da informação**. IN: COSCARELLI, C. V. e RIBEIRO, A. E. Letramento digital: aspectos sociais e possibilidades pedagógicas. 3 ed. Belo Horizonte: Ceale: Autêntica, 2011.

RODRIGUES, Carlos.; PEREZ, Karine.; BRUN, Luciana. Pesquisa e Intervenção no Ensino Superior: Considerações a partir do “Dossiê Saúde Mental e Adoecimento nas IES”. **Revista Trabalho En(Cena)**. Palmas-TO, v. 5, n. 1, p. 136-145, 2020. ISSN: 2526-1487. DOI 10.20873/25261487V5N1P136. Disponível em: <https://sistemas.uft.edu.br/periodicos/index.php/encena/article/view/9153/16871>. Acesso em: 17 outubro 2021.

SAMPAIO, H. **Evolução do ensino superior brasileiro, 1808-1990**. Documento de Trabalho 8/91. Núcleo de Pesquisas sobre Ensino Superior, Universidade de São Paulo - USP, 1991. Disponível em: <https://nupps.usp.br/downloads/docs/dt9108.pdf>. Acesso em: 24 abril 2021.

SANTANA, L.; et al. Absenteísmo por transtornos mentais em trabalhadores de saúde em um hospital no sul do Brasil. **Revista Gaúcha de Enfermagem** [online]. v. 37, n. 1, e53485, 2016. ISSN 1983-1447. DOI <https://doi.org/10.1590/1983-1447.2016.01.53485>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rgenf/a/BBYRqmBKw6HGmGgpPgNjk6D/abstract/?lang=pt#>. Acesso em: 19 junho 2021.

SANTOS, W.P. dos; LISBOA, W.T. **As multifaces da “geração z” e suas dinâmicas de consumo**. São Paulo: Plêiade, 2016.

SADOCK, BJ; SADOCK; VA; RUIZ, P. **Compêndio de Psiquiatria: Ciência do Comportamento e Psiquiatria Clínica**. Porto Alegre, RS: Artmed; 2016. 1490 p.

SALLES, L. M. F. Infância e adolescência na sociedade contemporânea: alguns apontamentos. **Revista Estudos de Psicologia**. Campinas, v. 22, n. 1, p. 33-41, 2005. ISSN 1982-0275. DOI <https://doi.org/10.1590/S0103-166X2005000100005>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/estpsi/a/p6nq9YHw7XT7P7y6Mq4hw3q/abstract/?lang=pt#>. Acesso em: 11 abril 2021.

SHAH, J., DAS, P., MUTHIAH, N., & MILANAİK, R. *New age technology and social media: adolescent psychosocial implications and the need for protective measures*. **Current Opinion in Pediatrics**. v. 31, n. 1, p. 148-156, fev. 2019. DOI: <https://doi.org/10.1097/MOP.0000000000000714>. Disponível em: https://journals.lww.com/co-pediatrics/Abstract/2019/02000/New_age_technology_and_social_media_adolescent.2.aspx. Acesso em: 18 junho 2021.

SILVA, Fábio José Pereira. **Ansiedade Normal X Ansiedade Patológica**. Site Saúde Emocional. 23 agosto 2011. Disponível em: <https://maissaudeemocional.blogspot.com/2011/08/ansiedade-normal-x-ansiedade-patologica.html>. Acesso em: 13 setembro 2021.

SOUSA, Z. A. de S.; FERREIRA, M. A.; MIRANDA, G. J.. Teoria da Atribuição de Causalidade: Percepções Docentes e Discentes sobre os Determinantes do Desempenho Acadêmico. **Advances in Scientific and Applied Accounting**, [S. l.]. v. 1, n. 2, p. 040–058, mai./ago. 2019. DOI: 10.14392/ASAA.2019120203. Disponível em: <https://asaa.anpcont.org.br/index.php/asaa/article/view/516>. Acesso em: 08 maio 2021.

SOUZA, M.; CALDAS, T.; DE ANTONI, C.. Fatores de Adoecimento dos Estudantes da Área da Saúde: uma revisão sistemática. **Psicologia e Saúde em debate** [S. l.]. v. 3,

n. 1, p. 99–126, jan, 2017. ISSN-e2446-922X. DOI: 10.22289/2446-922X.V3N1A8. Disponível em: <http://psicodebate.dpgpsifpm.com.br/index.php/periodico/article/view/93>. Acesso em: 10 julho 2021.

TÜZÜN, H., YILMAZ-SOYLU, M., KARAKUS, T., & İNAL, Y., & KIZLKAYA, G. *The effects of computer games on primary school students' achievement and motivation in geography learning. Computers & Education*, v. 52, n. 1, p. 68-77, jan. 2009. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2008.06.008>. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0360131508000985?via%3Dihub>. Acesso em: 29 maio 2021.

TAO, R., YING, L., YUE, X. D., HAO, X.. *Internet addiction: Exploration and intervention*. [em mandarim]. *Shanghai, China: Shanghai People's Press*. n. 12, 2007 apud ALVES, Pedro André Brites. **A Dependência da Internet Efeitos na Saúde**. In: Dissertação (Mestrado em Sistemas e Tecnologias da Informação para a Saúde Instituto Politécnico de Coimbra: Coimbra, mar. 2014. Disponível em: <https://comum.rcaap.pt/bitstream/10400.26/14526/1/Pedro%20Andr%C3%A9%20Brites%20Alves.pdf> Acesso em: 20 setembro 2021.

VAINFAS, R. **Os protagonistas anônimos da História**: micro-história. Rio de Janeiro: Editora Campus, 2002, 163p.

VAN DER MEIJ, H.; VAN DER MEIJ, J.; HARMSSEN, R. *Animated pedagogical agents effects on enhancing student motivation and learning in a science inquiry learning environment. Educational Technology Research & Development*. v. 63, p. 381-403, 2015. DOI <https://doi.org/10.1007/s11423-015-9378-5>. Disponível em: <https://link.springer.com/article/10.1007/s11423-015-9378-5>. Acesso em: 29 maio 2021.

YOUNG, K.S. **Avaliação clínica de clientes dependentes de internet**. In Young KS, Abreu CN (Orgs). **Dependência de internet**: manual e guia de avaliação e tratamento. Porto Alegre: Artmed; 2011.

GLOSSÁRIO

GLOSSÁRIO

- **Google** - empresa multinacional de serviços *online* e *software* dos Estados Unidos. O *Google* hospeda e desenvolve uma série de serviços e produtos baseados na *internet* e gera lucro principalmente através da publicidade pelo *AdWords*

- **Google Doc's** - pacote de aplicativos do *Google* baseado em *AJAX*. As ferramentas do *Google Docs* funcionam de forma síncrona e assíncrona, portanto, *on-line* para acessar dados em nuvens e *off-line*.

- **Google Forms** - é um aplicativo de gerenciamento de pesquisas lançado pelo *Google*. Os usuários podem usar para pesquisar e coletar informações sobre outras pessoas e também podem ser usados para questionários e formulários de registro. As informações coletadas e os resultados do questionário serão transmitidos automaticamente

- **Google Meet** - plataforma de videoconferências do *Google*, pertencente ao *Workspace*

- **Internet** – sistema global de redes de computadores interligadas que utilizam um conjunto próprio de protocolos (*Internet Protocol Suite* ou *TCP/IP*) com o propósito de servir progressivamente usuários no mundo inteiro.

- **Softwares** – conjunto de componentes lógicos de um computador ou sistema de processamento de dados; programa, rotina ou conjunto de instruções que controlam o funcionamento de um computador; suporte lógico.

- **Smartphones** - celular que combina recursos de computadores pessoais, com funcionalidades avançadas que podem ser estendidas por meio de programas aplicativos executados pelo seu sistema operacional, chamados simplesmente aplicações.

- **Mediação Digital** - mediação *online* com as pessoas envolvidas

- **Mídias Sociais** – espaços de comunicação, publicidade e, em alguns casos, até de venda. *Facebook*, *Instagram*, *Twitter*, *LinkedIn*, *TikTok* e qualquer outra rede social que possa existir são criadas como ferramentas de relacionamento entre as pessoas.

ANEXO

ANEXO 1. PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP – PLATAFORMA BRASIL



PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: INTERNET E MÍDIAS SOCIAIS NO RENDIMENTO ACADÊMICO: ESTUDO SOBRE MOTIVAÇÃO, ANSIEDADE E DEPRESSÃO EM INGRESSANTES NO ENSINO

Pesquisador: Daisy Inocencia Margarida de Lemos

Área Temática:

Versão: 2

CAAE: 43608821.0.0000.5536

Instituição Proponente: Universidade Católica de Santos - UNISANTOS

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 4.655.078

Apresentação do Projeto:

Sem alteração.

Objetivo da Pesquisa:

Sem alteração.

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

O pesquisador, em resposta às observações formuladas pelo CEP, esclareceu de modo mais abrangente o atendimento disponível aos sujeitos da pesquisa. Manifestou: "Além disso, possíveis casos de participantes que sintam algum impacto emocional decorrente da participação na pesquisa, serão encaminhados a Clínica Psicológica ou ao DPS - Departamento de Apoio Pedagógico, Psicológico e Social da Universidade acima citada, sem custo ao participante, pois tais atendimentos já fazem parte dos programas internos da Universidade."

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

O pesquisador, em resposta às observações formuladas pelo CEP:

- a) esclareceu que a pesquisa será realizada na Universidade Católica de Santos.
- b) enviou em formulário anexo, as questões a serem formuladas na primeira etapa da pesquisa.

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

O pesquisador, em resposta às observações formuladas pelo CEP:

- a) declarou que "não haverá despesas, por parte da Instituição - Universidade Católica de Santos,

Endereço: Av. Conselheiro Nébias, nº 300		CEP: 11.015-002
Bairro: Vila Mathias		
UF: SP	Município: SANTOS	
Telefone: (13)3228-1254	Fax: (13)3205-5555	E-mail: comet@unisantos.br



Continuação do Parecer: 4.655.078

pois a pesquisa ocorrerá através de meios digitais onde o computador e internet, serão de propriedade do Pesquisador".

b) reapresentou o TCLE no qual consta a informação sobre o atendimento disponibilizado aos sujeitos da pesquisa, caso seja necessário.

Recomendações:

Há duas recomendações ao pesquisador:

a) o pesquisador apresentou somente o TCLE; portanto, desse modo, assume que a idade mínima para os sujeitos da pesquisa têm idade mínima de 18 anos completos, como critério de inclusão, não devendo incluir menores de idade na pesquisa.

b) no Questionário apresentado, a repetição da expressão "desde o seu ingresso na Universidade?" em todas as questões do Inventário, pode induzir o sujeito a pensar tratar-se de sua vivência em outras experiências acadêmicas, considerando-se que o pesquisador admite a possibilidade de participarem sujeitos acima de 41 anos de idade. Recomenda-se substituir a expressão supracitada por "desde o início da vida acadêmica na instituição atual".

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

Atender as recomendações.

Considerações Finais a critério do CEP:

Em atendimento ao dispostos nas Resoluções 466/12 e 510/16 do Conselho Nacional de Saúde, o presente projeto foi analisado por um relator e submetido à apreciação do Comitê de Pesquisa em Saúde da Universidade Católica de Santos, em reunião realizada dia 13 de abril de 2021, sendo considerado APROVADO.

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_1633235.pdf	27/03/2021 19:47:15		Aceito
Outros	Questionario_Inventario.docx	27/03/2021 19:43:38	Wagner José Tedesco	Aceito
Outros	ESCLARECIMENTOS_COMPLEMENTARES.docx	27/03/2021 19:41:12	Wagner José Tedesco	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento /	TCLE.docx	27/03/2021 19:37:55	Wagner José Tedesco	Aceito

Endereço: Av. Conselheiro Nébias, nº 300

Bairro: Vila Mathias

CEP: 11.015-002

UF: SP

Município: SANTOS

Telefone: (13)3228-1254

Fax: (13)3205-5555

E-mail: comet@unisantos.br



Continuação do Parecer: 4.655.078

Justificativa de Ausência	TCLE.docx	27/03/2021 19:37:55	Wagner José Tedesco	Aceit
Folha de Rosto	folhaDeRosto.pdf	19/02/2021 11:46:48	Wagner José Tedesco	Aceit
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	brochura_pesquisa_Wagner_Tedesco.docx	04/02/2021 18:20:03	Wagner José Tedesco	Aceit

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

SANTOS, 16 de Abril de 2021

Assinado por:

Cezar Henrique de Azevedo
(Coordenador(a))

Endereço: Av. Conselheiro Nébias, nº 300
Bairro: Vila Mathias **CEP:** 11.015-002
UF: SP **Município:** SANTOS
Telefone: (13)3228-1254 **Fax:** (13)3205-5555 **E-mail:** comet@unisantos.br

APÊNDICE

APÊNDICE 1. CONVITE

Prezado (a) aluno (a):

Você está sendo convidado (a) para participar, como voluntário (a), do projeto de pesquisa **“INTERNET E MÍDIAS SOCIAIS NO RENDIMENTO ACADÊMICO: ESTUDO SOBRE MOTIVAÇÃO, ANSIEDADE E DEPRESSÃO EM INGRESSANTES NO ENSINO SUPERIOR”**, de responsabilidade do pesquisador Wagner José Tedesco.

Sua participação é fundamental para o sucesso deste projeto e, desde já, agradeço vossa colaboração.

Leia atentamente o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, apresentado a seguir, sua concordância.

Após sua concordância, você receberá a liberação para participar da pesquisa.

Atenciosamente,

Wagner José Tedesco

Psicólogo – CRP 27.553

Aluno do Programa de Pós-Graduação Stricto-Sensu - Mestrado Profissional em Psicologia, Desenvolvimento e Políticas Públicas da Universidade Católica de Santos

APÊNDICE 2. TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

Eu, Wagner José Tedesco, Psicólogo – CRP 27.553, estou realizando esta pesquisa que busca averiguar como o uso da Internet e Mídias Sociais podem afetar no rendimento acadêmico: estudo sobre motivação, ansiedade e depressão em ingressantes no ensino superior.

Esta pesquisa é parte das atividades de pós-graduação do Mestrado Profissional de Psicologia, Desenvolvimento e Políticas Públicas que estou realizando e que está sob a orientação da Prof.^a Dra. Daisy Inocência Margarida de Lemos. Por isso, eu gostaria de poder contar com a sua colaboração para responder a um questionário com perguntas referentes à temática. Para realizar esta pesquisa por meio de questionário via Google Forms, seguirei a determinação da Resolução 510, de 7 de abril de 2016 que determina no capítulo 1, artigo 2, os termos e definições apresentadas aqui a seguir nas orientações dadas.

Suas respostas serão efetivadas diretamente no formulário do Google, cujo link de acesso será fornecido oportunamente e as respostas serão mensuradas através da mesma ferramenta. E como se trata de um questionário com algumas perguntas irei necessitar de sua disponibilidade de tempo para respondê-lo, sendo encaminhado o link e com cronograma que será combinado antecipadamente com você. Gostaria de informar também que esta pesquisa será realizada no ambiente virtual da Internet, onde você poderá encontrar o melhor momento, dentro do cronograma que será apresentado, para responder. Você também poderá ser convidado a participar de uma segunda fase, com consentimento direto seu no questionário do Google, que consistirá num Grupo Focal, através de videoconferência e com grupo reduzido de 9 (nove) participantes no total. Vale observar que você não é obrigado a participar desta pesquisa e se não quiser

participar isto não lhe causará nenhum problema. Caso concorde em participar, não receberá pagamento e não terá nenhum prejuízo financeiro.

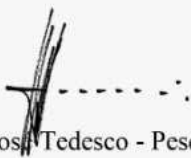
Conforme lhe foi explicado, esta pesquisa consistirá em uma investigação quantitativa e qualitativa, focada em conhecer os efeitos do uso da internet e das mídias sociais no rendimento acadêmico de ingressantes no nível superior e possíveis impactos de ansiedade, depressão e questões ligadas a motivação humana.

Ao assinar este termo você declara ter sido informado (a) de que: esta pesquisa possui algumas perguntas como: a) nome, idade, gênero, cidade de nascimento e cidade atual de moradia; (b) poderá responder as perguntas em local reservado e sem a presença do pesquisador; (c) poderá recusar-se a responder a alguma pergunta e retirar o consentimento a qualquer momento, deixando de participar do estudo; (d) não será identificado(a) e será mantido o caráter sigiloso sobre sua identidade na fase de questionário no Google; (e) poderá solicitar esclarecimentos ou colocar dúvidas sobre esta pesquisa; (f) que ao responder às perguntas poderá sentir cansaço e vergonha e caso isso ocorra poderá desistir de participar da pesquisa; (g) que somente participará da segunda fase – Grupo Focal por videoconferência caso seja convidado e tenha concordado em participar; (h) os possíveis riscos que possam surgir no Grupo Focal, são constrangimentos de alguns participantes ao responder algumas perguntas e, no caso de haver algum desconforto, as situações serão contornadas e orientadas pelo pesquisador. Em caso de impacto psicológico, apresentado por algum participante, o pesquisador e/ou a orientadora responsável pelo estudo prontifica-se a orientá-lo, dando o devido encaminhamento que se fizer necessário, que poderá ser a Clínica Psicológica da Universidade ou ao DPS – Departamento de Apoio Pedagógico, Psicológico e Social da mesma Universidade; (i) este documento é elaborado em duas vias, uma ficará com você e outra com o pesquisador; (j) para esclarecimentos sobre a pesquisa você poderá contatar o pesquisador através do telefone (13) 99712 6789, ou a orientadora do estudo Prof.^a Dra. Daisy Inocência Margarida de Lemos pelo telefone (13) 99701-9057 e em caso de dúvidas ou denúncia sobre aspectos éticos da pesquisa poderá entrar em contato com o Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Católica de Santos pelo telefone (13) 3205-5555 ramal 1254. Portanto, eu declaro estar ciente do exposto e que desejo participar do projeto.

Santos, 08 de maio de 2021

Eu, Wagner José Tedesco, declaro que forneci todas as informações referentes a este projeto ao participante declarado acima.


Daisy Inocência M. Lemos - Orientadora


Wagner José Tedesco - Pesquisador

APÊNDICE 3. PESQUISA QUANTITATIVA

“INTERNET E MÍDIAS SOCIAIS NO RENDIMENTO ACADÊMICO: ESTUDO SOBRE MOTIVAÇÃO, ANSIEDADE E DEPRESSÃO EM INGRESSANTES NO ENSINO SUPERIOR”

Pesquisa Científica - Mestrado em Psicologia, Desenvolvimento e Políticas Públicas

IDENTIFICAÇÃO:

A – Cite apenas as iniciais do seu nome: _____
(Primeira e última inicial – Ex.: João Luis da Silva = JS)

B – Qual é a sua cidade de nascimento? _____

C - Qual é a sua cidade atual de moradia? _____

D – Qual é a sua área de formação?

- Exatas (Arquitetura, Ciência da Computação, outras)
- Humanas (Publicidade e Propaganda, Comunicação, outras)
- Saúde (Psicologia, Enfermagem, outras)

E - Qual o período que cursa a faculdade?

- Manhã
- Tarde
- Noite

F - Qual é a sua faixa etária?

- até 21 anos
- 22 a 25 anos
- 26 a 30 anos
- 31 a 40 anos
- 41anos e mais

G - Gênero:

- Feminino
- Masculino
- Prefiro não identificar
- Outros...

H - Com qual frequência você acessa a *Internet* e Mídias Sociais?

- Não acesso ou raramente (poucas vezes no mês)
- Acesso eventualmente (algumas vezes no mês)

- Acesso periodicamente (algumas vezes na semana)
- Acesso frequentemente (todos os dias)

I - Qual o tempo diário de acesso a *Internet* e *Mídias Sociais*?

- menos de 2 horas diárias
- até 6 horas diárias
- até 12 horas diárias
- mais de 12 horas diárias

J - Você acessa durante o período de aula?

- nunca
- raramente (poucas vezes)
- moderada frequência (algumas vezes)
- sempre (todas as aulas)

K - Antes do ingresso na Universidade, você já apresentava essas práticas apontadas nas questões anteriores?

- nunca
- raramente (poucas vezes)
- moderada frequência (algumas vezes)
- sempre

L - Além das atividades acadêmicas, você exerce alguma atividade remunerada ou voluntária?

- Não
- Sim, frequentemente
- Sim, eventualmente

INVENTÁRIO:

INSTRUÇÕES:

Por favor, leia cuidadosamente e atentamente cada uma das perguntas abaixo e assinale o número apropriado 0, 1, 2 ou 3. A pontuação indicará o quanto ela se aplicou a você desde o seu ingresso na Universidade.

1) Você sente fadiga ou perda de energia, desde o início da vida acadêmica na Instituição atual?

- 0 – Não se aplicou de maneira alguma
- 1 – Aplicou-se em algum grau ou por pouco tempo
- 2 – Aplicou-se em um grau considerável ou por uma boa parte do tempo
- 3 – Aplicou-se muito ou na maioria do tempo

2) Você sente sua boca seca, náusea ou nó na garganta, desde o início da vida acadêmica na Instituição atual?

- 0 – Não se aplicou de maneira alguma
- 1 – Aplicou-se em algum grau ou por pouco tempo
- 2 – Aplicou-se em um grau considerável ou por uma boa parte do tempo

3 – Aplicou-se muito ou na maioria do tempo

3) Você sentiu tontura, flutuação ou sensação de balanço ou desmaio, desde o início da vida acadêmica na Instituição atual?

0 – Não se aplicou de maneira alguma

1 – Aplicou-se em algum grau ou por pouco tempo

2 – Aplicou-se em um grau considerável ou por uma boa parte do tempo

3 – Aplicou-se muito ou na maioria do tempo

4) Você sentiu palpitação ou aceleração do coração ou tremores internos em extremidades do seu corpo, desde o início da vida acadêmica na Instituição atual?

0 – Não se aplicou de maneira alguma

1 – Aplicou-se em algum grau ou por pouco tempo

2 – Aplicou-se em um grau considerável ou por uma boa parte do tempo

3 – Aplicou-se muito ou na maioria do tempo

5) Você sentiu mudança de peso (perda ou ganho) ou alteração de apetite, desde o início da vida acadêmica na Instituição atual?

0 – Não se aplicou de maneira alguma

1 – Aplicou-se em algum grau ou por pouco tempo

2 – Aplicou-se em um grau considerável ou por uma boa parte do tempo

3 – Aplicou-se muito ou na maioria do tempo

6) Você teve pensamentos de desesperança e tristeza intensa ou medo de que ocorra o pior, desde o início da vida acadêmica na Instituição atual?

0 – Não se aplicou de maneira alguma

1 – Aplicou-se em algum grau ou por pouco tempo

2 – Aplicou-se em um grau considerável ou por uma boa parte do tempo

3 – Aplicou-se muito ou na maioria do tempo

7) Você sentiu fraqueza ou descoordenação nas pernas e considerável perda de energia, desde o início da vida acadêmica na Instituição atual?

0 – Não se aplicou de maneira alguma

1 – Aplicou-se em algum grau ou por pouco tempo

2 – Aplicou-se em um grau considerável ou por uma boa parte do tempo

3 – Aplicou-se muito ou na maioria do tempo

8) Você realizou ações repetitivas, manias, hábitos incontroláveis e ou irresistíveis, desde o início da vida acadêmica na Instituição atual?

0 – Não se aplicou de maneira alguma

1 – Aplicou-se em algum grau ou por pouco tempo

2 – Aplicou-se em um grau considerável ou por uma boa parte do tempo

3 – Aplicou-se muito ou na maioria do tempo

9) Você se sentiu triste, irritável ou deprimido, desde o início da vida acadêmica na Instituição atual?

- 0 – Não se aplicou de maneira alguma
- 1 – Aplicou-se em algum grau ou por pouco tempo
- 2 – Aplicou-se em um grau considerável ou por uma boa parte do tempo
- 3 – Aplicou-se muito ou na maioria do tempo

10) Você sentiu preocupações excessivas, maus pressentimentos ou apreensão, desde o início da vida acadêmica na Instituição atual?

- 0 – Não se aplicou de maneira alguma
- 1 – Aplicou-se em algum grau ou por pouco tempo
- 2 – Aplicou-se em um grau considerável ou por uma boa parte do tempo
- 3 – Aplicou-se muito ou na maioria do tempo

11) Você sentiu culpa, pensamento de inutilidade ou baixa-autoestima, desde o início da vida acadêmica na Instituição atual?

- 0 – Não se aplicou de maneira alguma
- 1 – Aplicou-se em algum grau ou por pouco tempo
- 2 – Aplicou-se em um grau considerável ou por uma boa parte do tempo
- 3 – Aplicou-se muito ou na maioria do tempo

12) Você sentiu que perdeu interesse ou entusiasmo nos planos de vida, desde o início da vida acadêmica na Instituição atual?

- 0 – Não se aplicou de maneira alguma
- 1 – Aplicou-se em algum grau ou por pouco tempo
- 2 – Aplicou-se em um grau considerável ou por uma boa parte do tempo
- 3 – Aplicou-se muito ou na maioria do tempo

13) Você sentiu que houve uma queda brusca de produção de trabalhos individuais, leituras e participação nas aulas, desde o início da vida acadêmica na Instituição atual?

- 0 – Não se aplicou de maneira alguma
- 1 – Aplicou-se em algum grau ou por pouco tempo
- 2 – Aplicou-se em um grau considerável ou por uma boa parte do tempo
- 3 – Aplicou-se muito ou na maioria do tempo

14) Você sentiu falta de disponibilidade ou dificuldade para participar em trabalhos em grupo, desde o início da vida acadêmica na Instituição atual?

- 0 – Não se aplicou de maneira alguma
- 1 – Aplicou-se em algum grau ou por pouco tempo
- 2 – Aplicou-se em um grau considerável ou por uma boa parte do tempo
- 3 – Aplicou-se muito ou na maioria do tempo

15) Você sentiu preocupação exclusiva com a presença em aula e com as notas em detrimento da qualidade de sua formação, desde o início da vida acadêmica na Instituição atual?

- 0 – Não se aplicou de maneira alguma
- 1 – Aplicou-se em algum grau ou por pouco tempo
- 2 – Aplicou-se em um grau considerável ou por uma boa parte do tempo
- 3 – Aplicou-se muito ou na maioria do tempo

**Pergunta condicional para participar de uma segunda fase, caso seja convidado:
Você aceitaria participar de uma segunda fase em grupo focal, através de videoconferência?**

- sim
- não

APÊNDICE 4. ROTEIRO PESQUISA QUALITATIVA

Perguntas norteadoras e disparadoras:

5.1 Grupo focal - roteiro para grupo de pesquisa – ansiedade:

1. Você consegue descrever o que é ansiedade?
2. Você consegue perceber em quais momentos associados ao aprendizado / faculdade sente mais ansiedade?
3. Você consegue identificar as fontes causadoras e potencializadoras da ansiedade?
4. Mais especificamente, o uso da tecnologia (*internet* / mídias sociais) interfere (positivamente ou negativamente) nos aspectos de ansiedade? Alguma mídia específica?
5. Você conhece ou já ouviu falar sobre alguma técnica, algum procedimento, alguma ação que vise diminuir os sintomas de ansiedade
6. Você imagina ou sugere algum caminho que melhore o rendimento acadêmico a partir do controle da ansiedade?
7. O que o atual momento de pandemia interfere no aspecto de ansiedade?
8. Você gostaria de falar mais alguma coisa sobre o que respondeu da pesquisa escrita ou algo que discutimos aqui?
9. Como foi para você participar desse Grupo Focal?

5.2 Grupo focal - roteiro para grupo de pesquisa – depressão:

1. Você consegue descrever o que é depressão?
2. Você consegue perceber em quais momentos associados ao aprendizado / faculdade sente sintomas de depressão?
3. Você consegue identificar os aspectos causadores e potencializadores da depressão?
4. Mais especificamente, o uso da tecnologia (*internet* / mídias sociais) interfere (positivamente ou negativamente) no sentimento de depressão? Alguma mídia específica?

5. Você conhece ou já ouviu falar sobre alguma técnica, algum procedimento, alguma ação que vise diminuir os sintomas de depressão?
6. Você imagina ou sugere algum caminho que melhore o rendimento acadêmico a partir do controle e cuidado com a depressão?
7. O que o atual momento de pandemia interfere nos aspectos de depressão?
8. Você gostaria de falar mais alguma coisa sobre o que respondeu da pesquisa escrita ou algo que discutimos aqui?
9. Como foi para você participar desse Grupo Focal?

5.3 Grupo focal - roteiro para grupo de pesquisa – motivação:

1. O que significa motivação para você?
2. Você consegue perceber em quais momentos associados ao aprendizado / faculdade sente mais motivado?
3. Você consegue identificar as fontes causadoras e potencializadoras da motivação e da desmotivação?
4. Mais especificamente, o uso da tecnologia (*internet* / mídias sociais) interfere (positivamente ou negativamente) nos aspectos motivacionais? Alguma mídia específica?
5. Você conhece ou já ouviu falar sobre alguma técnica, algum procedimento, alguma ação que vise melhorar os aspectos motivacionais?
6. Você imagina ou sugere algum caminho que melhore o rendimento acadêmico a partir do processo motivacional?
7. Você conhece ou já ouviu falar sobre automotivação?
8. O que o atual momento de pandemia interfere nos aspectos motivacionais?
9. Você gostaria de falar mais alguma coisa sobre o que respondeu da pesquisa escrita ou algo que discutimos aqui?
10. Como foi para você participar desse Grupo Focal?

APÊNDICE 5. CONVITE GRUPO FOCAL

Prezado (a) Aluno (a)

Em maio desse ano você concordou em participar da pesquisa: *INTERNET E MÍDIAS SOCIAIS NO RENDIMENTO ACADÊMICO*: estudo sobre motivação, ansiedade e depressão em ingressantes no ensino superior, onde também demonstrou interesse em participar da 2ª e última fase da pesquisa em Grupo Focal, que ocorrerá conforme abaixo:

06/07/2021 – das 19 às 20 horas, aproximadamente

07/07/2021 – das 19 às 20 horas, aproximadamente

08/07/2021 – das 19 às 20 horas, aproximadamente

Importante ressaltar que suas respostas na 1ª fase da pesquisa nortearam o convite para participar dos dias de Grupo Focal apontados acima, onde sua participação é essencial para concluirmos os assuntos tratados.

Solicito confirmação de participação através de e-mail ou *WhatsApp*, conforme o canal em que recebeu essa mensagem.

Ao confirmar participação, receberá o link do *Google Meet* onde faremos o Grupo Focal, que você poderá participar apenas com áudio, se preferir e de forma anônima.

Reforçamos que sua participação é essencial para que os estudos científicos ora tratados sejam concluídos, momento em que você também contribuirá com o universo acadêmico.

Atenciosamente

Wagner José Tedesco

Psicólogo – CRP 06/27553

APÊNDICE 6. PESQUISA QUALITATIVA: TRANSCRIÇÃO

7.1 Grupo focal – transcrição do grupo de pesquisa ansiedade:

Moderador – boa noite. Obrigado por participarem do Grupo Focal. Vocês participaram da pesquisa quantitativa realizada em maio de 2021, que foram aquelas questões direcionadas aos ingressantes dos três cursos das três áreas da área de exatas da área de humanas e da área da saúde também então e desse grupo que participou da fase quantitativa nos selecionamos para os próximos três dias, hoje (terça-feira), quarta-feira e quinta-feira, algumas pessoas. Algumas pessoas participam apenas de hoje, outras pessoas participam de dois dias e outras pessoas participam dos três dias. Eu já deixo aqui também o convite para vocês, caso queiram participar também, amanhã e quinta-feira. Só lembrando, nosso tema é: *Internet* e Mídias Sociais no Rendimento Acadêmico: Estudo sobre ansiedade, depressão e motivação em ingressantes no ensino superior. Então, essa pesquisa é abrangente e envolve os aspectos de ansiedade, depressão e motivação, nesse universo acadêmico frente ao que nós vivemos hoje em relação à *internet*, mídias sociais, potencializadas nesse período de pandemia. E hoje, nós iremos falar exclusivamente da ansiedade. Amanhã nós iremos falar sobre depressão e na quinta-feira sobre motivação. Apesar de hoje falarmos, exclusivamente, sobre a ansiedade, caso alguém queira abordar algum outro tema proposto, poderão fazê-lo. Antes de iniciar as perguntas e discussões, a primeira coisa que eu gostaria de falar para vocês, é que falem muito abertamente, muito tranquilamente, não haverá nenhuma avaliação sobre as falas de vocês e a rigor, aqui da fala de vocês e sim a importância de vocês falarem sobre esses assuntos de maneira muito livre, muito tranquila. Será um bate-papo, uma roda de conversa nada mais do que isso.

A primeira questão que eu gostaria de conversar com vocês, é como vocês conseguem descrever o que é ansiedade. Quem gostaria de começar a falar sobre isso?

Sujeito 1 - Eu posso falar. Para mim, com base nas experiências que eu já tive, é uma espécie de agonia, quando em alguns momentos específicos, que dão algum gatilho, por exemplo: não conseguir terminar um planejamento, não atingir alguma meta, são coisas

do tipo que te fazem sentir mal de alguma maneira por terem dado errado. É assim que interpreto.

Sujeito 2 - Eu diria que a ansiedade, na minha opinião, é tipo o resultado de uma preocupação extrema sobre muitas coisas, quando se preocupa demais com qualquer situação e aí pensa demais naquilo né e fica ansioso.

Sujeito 3 – Eu sempre tento explicar para mim o que é ansiedade, mas nunca chego numa resposta. Mas é a sensação, agonia, dor no peito, falta de ar, aquela coisa que vem do nada, mas explicar com palavras específicas, acho bem difícil.

Sujeito 4 – Várias vozes na minha cabeça e ansiedade é quando há muitas vozes ou elas estão descontroladas. Também as partes mais físicas como agonia, dor, coceira surgem.

Moderador – Vocês conseguem perceber em que momentos, associado ao aprendizado, a faculdade em si, vocês sentem mais ansiedade?

Sujeito 2 - Quando está próxima a entrega, a prova, ou alguma avaliação. No começo do semestre, quando estávamos ingressando na faculdade, era uma coisa muito nova, foi quando eu fiquei mais preocupada, mais ansiosa.

Moderador - E você já ingressou na faculdade nesse modo digital, certo? Nesse modo com mediação através do *google meet*?

Sujeito 2 – Sim, e aí já é outra coisa que não estamos acostumados, então ficamos muito preocupados por não conhecer direito.

Moderador - Vocês conseguem perceber o momento associado, ligado a faculdade ou ao aprendizado, em que momento que vocês sentem mais ansiedade?

Sujeito 3 – Ficar pensando no futuro e até depois da faculdade, se fiz a escolha certa, coisas do tipo, geralmente gera a ansiedade. Será que fiz a escolha certa, será que não tinha um curso melhor, será que irá valer a pena será que não vai, questionamentos do tipo.

Sujeito 4 – No final do semestre eu sinto ansiedade, não pelas provas em si, mas por sentir que já está acabando o semestre e não estou conseguindo aprender por causa do EAD.

Sujeito 3 – O isolamento também, não ter contato real com ninguém também influencia.

Moderador - Durante as aulas, durante o momento em que vocês estão em aula, sem muitas vezes ter contato com as pessoas, como é que é isso para vocês? Sem contato, as vezes sem conhecer as pessoas, não ter nem a visualização das pessoas, não conhecer o colega de classe?

Sujeito 1 – Vejo que faz muita falta a parte do social, tanto com alunos como a relação professor e aluno, porque às vezes você tem uma dúvida, é muito mais fácil você chamar e ele do lado, realmente resolver e ver o que está acontecendo, às vezes no *online* é um pouco mais complicado.

Sujeito 2 – E, também, antes da pandemia, quando a gente ia na escola ou até na faculdade, você tinha aquela ansiedade de socializar também com os outros, não era só a questão de ir para estudar, servia para encontrar os amigos também. Agora a gente vai e só estuda, não conversa com mais ninguém, não tem aquele intervalo, aquela troca.

Sujeito 4 – Tenho muita dificuldade para me concentrar, acho que se estivesse presencial seria mais fácil. Também ficava bem ansiosa no começo, quando eu tinha que fazer o grupo, porque não conhecia ninguém e não sabia muito como conhecer, porque a pessoa não está ao seu lado.

Moderador - Vocês conseguem identificar as fontes causadoras e potencializadores da ansiedade, no dia a dia, de forma geral, quando dispara, quando aparece a ansiedade, quais são essas fontes potencializadoras e causadoras da ansiedade?

Sujeito 2 - Eu acho que é quando tem muita coisa acumulada, muita coisa que te exige algum posicionamento e tem muita coisa que você não sabe lidar direito.

Sujeito 1 - Eu acho que também, como eu comentei antes, é quando algo dá errado, ou algo sai fora do planejamento e tudo mais, isso as vezes causa ansiedade em algumas pessoas, por não estar esperando isso eu acho que é o fator surpresa, a surpresa negativa para pessoa.

Sujeito 4 – Quando tenho tempo demais para pensar, eu geralmente tenho que me manter muito ocupada até fazer duas coisas ao mesmo tempo, porque se eu parar para pensar eu fico ansiosa, quando eu não tenho controle do que está acontecendo também.

Moderador - Mais especificamente falando sobre o uso da tecnologia, quando nós pensamos na *internet*, nas mídias sociais, vocês acham que interfere positivamente ou negativamente nos aspectos de ansiedade?

Sujeito 1 - Acho que depende da situação, acho que pode ser os dois lados, mas muitas vezes acho que realmente nessa época de pandemia é levado para o lado negativo por conta de comparações, muita informação, eu acho que isso acaba confundindo um pouco a cabeça e acaba causando mais ansiedade.

Sujeito 2 - Eu concordo com que a Sujeito 1 disse, eu acho que a gente abre as mídias sociais e sempre se compara muito, porque as pessoas estão lá, se expõem muitas vezes e parece que é tudo perfeito e a gente se vê naquele caos e aí sei lá, parece que aumenta a preocupação, a ansiedade.

Sujeito 3 – Com as redes sociais as pessoas nunca vão colocar a parte ruim, geralmente vão colocar a parte boa, então com os problemas que possui e olha as redes sociais e você acha que é só com você, aí piora tudo.

Sujeito 4 – Acho que interfere mais para o lado bom, com acesso às informações, pode ter perto as pessoas que a gente gosta, poder conversar com as pessoas mesmo durante uma pandemia, mas também tem muita coisa ruim também como eles falaram.

Moderador -Tem alguma mídia específica que vocês percebem que acaba interferindo mais positivamente ou negativamente?

Sujeito 2 - Eu acho que o *Instagram*, é o que eu mais uso, o *Twitter* também. Eu acho que o *Instagram* seria de uma forma mais negativa, pelo que a gente estava falando, de comparação e tudo mais. De uma forma positiva tem WhatsApp, para a gente conversar com as pessoas.

Sujeito 4 – O WhatsApp seria de uma forma positiva e o *Instagram* de forma negativa, em função da vida perfeita que as pessoas postam e não são reais.

Sujeito 3 - O YouTube costuma ser bom. O *Twitter* também por ser ao vivo e as pessoas mostrarem bem o que é, sem edição, sem nada. O Youtube ajuda bastante nos estudos também. Não sei nas outras áreas, mas na área de Exatas pelo menos os indianos salvam muito, pessoas gringas e até brasileiras mesmo, conseguem encontrar bastante coisa legal. O YouTube também ajuda bastante, tem muita coisa lá de estudo, pessoalmente, que acaba ajudando bastante.

Moderador - Vocês conhecem ou já ouviram falar de alguma técnica, ou algum procedimento, alguma ação que vise diminuir os sinais de ansiedade?

Sujeito 3 – Tentar controlar a respiração.

Sujeito 2 – Meditação também.

Sujeito 4 - Controlar a respiração, meditar, tomar banho, prestar atenção no que está ao seu redor, tomar chá.

Sujeito 1 – Tomar água também, já me falaram que enquanto você está numa crise, respirar e beber água, com a junção dos dois ajuda.

Sujeito 4 - Chá de camomila acalma.

Moderador - Ainda sobre essa questão, você conhece alguma técnica, alguma ação, algum procedimento para diminuir a ansiedade, mais algum comentário?

Moderador - Você imagina, tem em mente ou sugere algum caminho que melhore o seu rendimento acadêmico através do controle da ansiedade?

Sujeito 2 - Eu acho que criar uma rotina e seguir ela sempre, diminui a ansiedade, é o que eu faço, não ficar muito à toa, tipo entra na aula, arruma tudo na mesinha, coloca numa agenda sabe, ainda mais que a gente está em casa, criar uma rotina como se a gente estivesse na rua mesmo.

Sujeito 1 – Fazer uma reflexão entendeu, o que causa a sua ansiedade, que cada pessoa tem um tipo diferente, um gatilho diferente, eu acho que entender qual a base do problema, já vai ajudar a pessoa a se entender e como resolver isso, em que momentos que a pessoa se sente mais ansiosa. A Sujeito 2 comentou sobre que o ideal seria criar uma rotina, a pessoa sabendo o problema dela, por exemplo: falta de foco, criar uma rotina já ajuda a diminuir a ansiedade dela, coisas do tipo.

Sujeito 4 - Ainda estou tentando descobrir um método para mim, mas o que tento fazer é organizar para não deixar trabalhos acumulados, utilizando uma lousa.

Sujeito 3 – Tentar se ajustar para não atrasar trabalho, esse tipo de coisa também ajuda e tentar fazer o mais rápido possível, pelo menos para mim ajuda.

Moderador – Esse atual momento de pandemia que estamos vivendo interfere na ansiedade de vocês, como vocês veem isso?

Sujeito 1 - Para mim interferiu bastante, acho que isso do “novo normal”, tudo mudando assim de uma hora para outra, tendo que ficar mais em casa, tendo que se adaptar eu acho que isso causou muita ansiedade, até pelo EAD, tudo mais. Não saber como é o presencial direito, tudo faz muita falta, assim como a gente já comentou de ver as pessoas, de ter o professor do teu lado. O fato da mudança, eu acho, que causou muita ansiedade.

Sujeito 2 – Também me afetou muito, assim, principalmente da gente não saber direito o que vai acontecer né, cada hora é uma coisa diferente. Há um ano a gente achava uma coisa e agora a gente acha outra e aí, não tem como se planejar direito, para mim afetou muito nesse fato.

Sujeito 4 - Interfere muito, não ter o que fazer, fui demitida recentemente então não tem nada para fazer mesmo, não ver amigos, ter sempre alguém doente conhecido, afetou os planos futuros.

Moderador - Como que vocês enxergam as pessoas ao redor de forma geral, em relação a ansiedade *versus* a pandemia, família, colegas...?

Sujeito 3 – Acredito que piorou para a maioria das pessoas. De vez em quando surge notícia de casos de atendimentos psiquiátricos que aumentaram, inclusive minha madrinha teve um surto de ansiedade, por exemplo, foi para o Hospital e só o fato de ter saído de casa já foi uma ajuda para ela. Tinha uma velhinha de 90 anos, se eu não me engano, ela estava com ansiedade, basicamente tinha que sair de casa, o que aconteceu com muita gente, principalmente com o pessoal mais velho percebi, que já estão mais acostumados a ficarem fora de casa e aí essa nova rotina influenciou muito, principalmente se não tem acesso à tecnologia, aí fica bem mais isolado do que a gente e o pior é o isolamento mesmo, além do medo de ficar doente ou ter parente doente.

Sujeito 2 – Acho que aumentou mesmo no geral, as pessoas parecem mais ansiosas do que eram, acho que até pelo fato da gente conseguir ver que as pessoas não estarem cumprindo direito medida de distanciamento, por essa ansiedade de acabar logo, de não aguentar mais ficar no isolamento e de não aguentarem mesmo a situação que se encontram.

Sujeito 1 – Eu acho que aumentou sim, as pessoas ficam muito em casa e se sentem limitadas a fazer certas coisas e tudo mais, porém também tem a ansiedade de quando as pessoas têm que sair e tem medo de pegar Covid e passar para alguém, tem ambos os lados que a ansiedade causa e acho que aumentou para muita gente.

Sujeito 4 – Acho que minha família não foi muito afetada pela ansiedade, eles não costumam demonstrar, meus amigos estavam bem ansiosos no começo, mas hoje em dia não seguem muito a quarentena com certeza devido a ansiedade de ficarem presos.

Moderador - Quando nós pensamos na questão da ansiedade, vamos tentar pensar de maneira disruptiva, uma quebra de paradigma, o que vocês acham que poderia existir ou ter o sentido de diminuir consideravelmente a ansiedade dentro da nossa vida e dentro em especial da nossa vida acadêmica, do contato dentro da universidade?

Sujeito 2 - Eu acho que dentro da vida acadêmica, em específico, o que mais deixa a gente ansioso assim, está ligado a notas ou ter que a preocupação de cumprir alguma coisa. Acho que se o sistema de avaliação fosse diferente, se fosse alguma coisa progressiva, ter uma semana de prova, se fosse alguma coisa mais tranquila, diminuiria muito a ansiedade dos jovens na faculdade.

Moderador – Pelo que entendi o que a Sujeito 2 colocou foi a questão de dividir mais as provas, não ter uma concentração, porque fica um período de muita ansiedade, muita cobrança, de muito prazo, de muita responsabilidade, certo, é isso? de dividir um pouco mais, distribuir um pouco mais, é isso que eu entendi?

Sujeito 2 – Sim, porque se a gente deixar tudo junto sempre, fica aquela tensão pré-avaliação e acho que isso aumenta muito a ansiedade, mas eu acho também, tipo a forma como a gente é avaliado sabe (?) sempre prova, aí eu não sei como mudaria isso mas a gente tem que tirar média se não pode não passar sabe (?), acho que se o sistema de avaliação fosse diferente não sei, mas se não tivesse que tirar nota sabe (?), se conseguisse provar que a gente tá aprendendo de uma outra forma, é meio que observando as pessoas durante as aulas, mesmo porque eu acho que as avaliações em si deixam as pessoas muito ansiosas.

Moderador – mesmo sendo realizada na maneira que é hoje né (?) que não é aquela prova presencial que o professor está do lado acompanhando, olhando, vendo se você não está colando, vendo se você está fazendo direito, se você não olha para o lado, mesmo assim ainda a prova ela gera essa ansiedade?

Sujeito 2 – Eu acho que sim, a gente ainda fica na preocupação tem que tirar nota para passar, para não pegar exame, né (?), mesmo que de uma forma diferente como o senhor

falou não tem um professor né, fica um pouco mais fácil assim, mas a gente ainda fica nessa pressão né(?).

Moderador – Essa pressão seria uma autocobrança, uma pressão que você mesmo exerce sobre você de autocobrar-se por ter um resultado adequado ou é diferente disso?

Sujeito 2 – Olha, acho que envolve muito disso também, de ir bem né. Poxa você está lá na faculdade estudando um negócio que você gosta, então você vai ser avaliado e você está meio que fazendo meio que sua única obrigação e tem que ir bem naquilo e fica aquela preocupação de putz, eu não vou bem nisso, que profissional que eu vou ser, sabe tem essa neura.

Sujeito 4 – Eu não consigo nem imaginar como deve ser difícil dar aula em EAD, mas acho que os professores têm dado muitos trabalhos e acaba sobrecarregando.

Sujeito 3 – Se espaçasse mais os trabalhos seria melhor, pelo menos no meu curso deram muitos trabalhos bem no final.

Moderador - Mais alguma questão em relação a isso, além das questões de trabalhos, de provas, da possibilidade de espaçar isso, algum outro aspecto que poderia contribuir, que vocês pensem?

Sujeito 3 – Talvez alguma forma diferente de tirar dúvidas, porque mesmo presencial você poderia chegar perto do professor e falar que não está entendendo, pode me ajudar nisso e no EAD você tem que falar para a sala inteira ou fica com a dúvida. Provavelmente muita gente deixa de tirar a dúvida ou acaba não entendendo o conteúdo por causa disso. Ou acaba que acha que vai atrapalhar porque todo mundo vai ficar escutando a sua dúvida.

Moderador - Mas alguma questão sobre isso? Nós estamos quase terminando está. Alguém gostaria de falar alguma questão que a gente não abordou aqui, mesmo sobre o questionário, da pesquisa escrita que vocês fizeram em maio e foram várias questões ali preenchidas. Gostariam de falar alguma coisa, algo que não foi perguntando aqui, não foi discutido aqui, em se tratando especificamente da ansiedade em si?

Sujeito 3 – Acho que na pesquisa deveria ter algumas questões sobre o anterior à faculdade. Porque a maioria era sobre quando você iniciou a faculdade, mas não tinha muito sobre como era antes da faculdade, pois dependendo das respostas da pessoa poderia parecer que ficou muito ansiosa por causa da faculdade, mas já era problema antes. Parece que só foi visto do início da faculdade para frente e se tivesse um pouco mais de questões e um espaço para responder sobre isso, a pesquisa ficaria mais completa.

Moderador – Mais alguma colocação? Bom, ainda que esse grupo focal tenha sido bem reduzido, esperávamos que as pessoas que confirmaram para participar estivessem aqui compondo esse grupo focal. Queria saber como foi para vocês participarem desse grupo.

Sujeito 1 - Eu gostei, achei bem legal, lembrei de uma aula que foi mencionado sobre grupo focal, mas nunca tinha participado e só tinha a teoria e agora vi na prática como é, e achei legal poder falar um pouco sobre esses assuntos importantes e até das sugestões e tudo mais.

Sujeito 2 – Eu gostei também e o bom é que a gente interage um pouco e troca experiências com todo mundo que está na mesma situação.

Sujeito 4 – Foi bom, nunca tinha participado e gostei de também ter poucas pessoas e dessa forma não dá tanta vergonha de participar.

Sujeito 3 – Foi bom participar e saber que tem gente talvez na mesma situação e avisando os outros sobre esse assunto.

7.2 Grupo focal – transcrição do grupo de pesquisa depressão:

Moderador – Mais uma vez obrigado que pela participação de vocês. Quando eu expliquei essa questão do grupo focal e já que apontei que nosso tema de hoje é discutir e entender um pouquinho mais os aspectos de depressão desse universo tecnológico, no

rendimento acadêmico, esses impactos. A minha primeira pergunta para a gente entender a visão de vocês: vocês conseguem descrever o que é depressão? Podem falar à vontade, o colega pode comentar em cima do comentário do outro colega. Fiquem muito à vontade sobre isso, mas de fato queria saber se vocês conseguem descreverem e falar o que que é a depressão.

Sujeito 1 – Eu acho que a depressão acaba sendo quando você não tem mais a motivação da vida, tipo assim, você já não vê mais alegria nas pequenas coisas: se ela ver o nascer do sol de manhã para ir para a faculdade ou trabalho, fazer esse tipo de coisa, você não vê mais alegria na vida.

Sujeito 2 – Eu gostei do que o Sujeito 1 disse. Para mim também está muito relacionado em uma certa ausência até no sentido de sentimentos mesmo, parece que envolve bastante uma ausência. Muitas pessoas que eu conheço que tem depressão e tudo mais elas sempre me descrevem esse momento que parece que você “só tá”, não tem motivação, não tem propósito, não tem nada e tudo é muito ruim

Sujeito 3 - Eu acho que é como se você tivesse perdido um objetivo. Ficar meio desamparado, como já falaram, desmotivado

Sujeito 4 – É isso que eles comentaram de você só estar ali, mas você não sabe por que, por qual motivo você ainda está, por que você ainda tá aguentando as coisas

Moderador - Mais algum comentário

Sujeito 5 - Eu acho que é muito do que eles falaram a parte sobre o essencialismo, de você está só existindo, você não quer nada, você se sente preso em um certo lugar que é você mesmo - sente preso em você; E também, tem a falta de motivação futuras e é por aí, para mim

Moderador – Vocês conseguem perceber em quais momentos associados ao aprendizado, a faculdade em si, os sinais de depressão aparecem ou podem aparecer?

Sujeito 2 – Professor, para mim eu acho que, na minha visão, que eles podem aparecer dentro do próprio ambiente acadêmico até quando você às vezes pode ter um momento de comparação por exemplo. Às vezes a gente se depara com muitas pessoas que tem grandes objetivos e que estão muito focadas e tudo mais, e eu sinto que principalmente nesse momento de pandemia passou um sentimento muito que não necessariamente você está vendo seu trabalho em prática, você faz trabalho, você bota em ação, você tá fazendo, só que não parece que você está fazendo - então eu acho que começa a perder um pouco o propósito da coisa. Você começa a fazer coisas só que não parece que você tá fazendo, então você começa a se sentir meio como “tá, o que eu estou fazendo?”, então para mim eu acho que pode ocorrer nesse sentido.

Moderador - Você fala isso de trabalhos ligados a faculdade mesmo: trabalhos, projeto?

Sujeito 2 – Sim

Sujeito 4 – Eu acredito que profissionalmente também, quando a gente começa a ver que o colega está fazendo um trabalho, tá fazendo coisas relacionadas já na área e você ainda não, você começa a pensar que você tá atrasado, que você não vai dar certo, que você não sabe se é aquilo mesmo

Moderador – Colegas do mesmo nível, da mesma série NA?

Sujeito 4 – Sim, isso

Sujeito 1 – É quando você começa a se comparar com os outros, você está fazendo 3 trabalhos por dia da faculdade, em relação a projeto, e você acaba se comparando a todo mundo, sendo que tá todo mundo na mesma, tá todo mundo achando que não tá fazendo nada, sendo que tá todo mundo atolado. Quando você começa a se comparar, eu acho que aí começa

Moderador – Os sinais de depressão?

Sujeito 1 – Sim

Sujeito 3 - Eu acho que tem muito a ver também com a forma como a gente cria expectativa. Assim como eles já falaram, você cria a expectativa de também de ir como os outros, de também conseguir fazer tantos trabalhos em um certo tempo e também por não atingir aquilo você perde a perspectiva do negócio, fica muito desanimado, perde a crença em si mesmo.

Moderador – Mais algum comentário?

Sujeito 2 - O questionamento após a escolha do curso, assim que você entra no curso, ou se em algum momento você começar a se questionar “Será que eu fiz a escolha certa? Será que eu vou conseguir fazer isso? Será que isso é o que eu quero?” e aí leva a desmotivação nas matérias que você está estudando, você pode se estressar no futuro, mas eu acho que o momento após a escolha é o essencial – acho que depois do primeiro semestre mais ou menos fica mais pegado

Moderador – A gente está falando dos sinais de depressão. Então nesses momentos vocês também sentem os sinais depressão? Vocês estão falando em motivação, nessa questão mais ligada a motivação, mas o sinal de depressão aparece também?

Sujeito 1 – Sim

Sujeito 2 - Eu ia pontuar uma coisa que ela falou, que ela falou em relação a expectativa e tudo mais que eu achei muito interessante, que eu também enxergo que tipo às vezes a gente se dá muito para algum trabalho, para alguma tarefa dentro da faculdade e a gente cria aquela expectativa. E quando aquilo não é atendido é um pouco frustrante, a gente começa a se perguntar mesmo: o que eu estou fazendo aqui? será que eu estou certo? será que eu não sou bom nisso? Então começa a perder um pouco do propósito, porque às vezes você se esforça tanto, só que você pode se esforçar mais, só que aí você começa a se comparar com os outros. Então eu acho que tem muito o que a Sujeito 3 falou mesmo, que é a expectativa que você cria no ambiente acadêmico da faculdade em si.

Moderador – E isso gera alguns sinais de depressão, algumas situações que parecem uma depressão, é isso?

Sujeito 2 - para mim sim

Sujeito 3 - Para mim também, porque eu acho que você perde a motivação né? Eu acho que a motivação está muito ligada com os sinais de depressão, porque você fica desamparado, sem um propósito

Sujeito 1 – É que quando você perde a motivação você já não tem mais, você começa a pensar se aquilo foi a escolha certa, se é isso mesmo que você quer, se você vai ser um bom profissional. E aí com isso eu acho que você acaba ficando deprimido, porque você pensa se é isso mesmo, se você vai ajudar os outros ou se você vai piorar. E eu acho que a motivação está muito ligado para depressão também

Sujeito 5 – É, eu acho também que tem o remorso pelo erro também, porque você errou e você provavelmente vai querer mudar e já não sabe para onde ir, aí o tempo está passando e essas coisas vem ficando com você e aí que entram os sinais eu acho

Moderador – Ok. Mais algum comentário sobre isso? (silêncio). Vocês conseguem identificar os aspectos causadores: o que causa e os aspectos potencializadores da depressão, de forma geral?

Sujeito 3 – Olha, eu acho que é assim, na minha opinião, essa falta de motivação. Só que aí causado por vários fatores, como já comentaram de a gente ficar se comparando e não obter os mesmos resultados, ou não atingir as nossas expectativas. Eu acho que tá bem relacionado a essa parte da motivação que a gente estava falando

Sujeito 2 – Para mim professor, eu acho que tem uma coisa muito ligada com a própria pressão social que a gente recebe. E aí tipo a gente saiu do Ensino Médio e aí qual é o próximo passo? Faculdade ou trabalhar. Aí tá, beleza, entramos na faculdade - só que aí você não é tão bom em todas as coisas, o trabalho que você queria (o estágio) ele não rola e começa uma pressão, e vem trabalho, e vem responsabilidade e tudo mais e aí dentre as coisas que o Sujeito 5 falou: Ah, mas será que é isso que eu quero? Será que é

aquilo que eu não quero? Então a gente está no ambiente que teoricamente é um ambiente muito privilegiado, é a faculdade, só que ao mesmo tempo a gente está nas dúvidas da faculdade e tem a pressão social de tipo “Tá, você está em uma faculdade, e aí cadê o emprego? Cadê a coisa?” e aí começa acumular tudo e você começa a caminhar para nada porque você está tão preocupado com tudo e confunde tudo

Sujeito 4 – E essa pressão acaba virando uma cobrança da gente com a gente mesmo, de querer ser o suficiente, de querer cumprir todas as expectativas que todo mundo e até a gente coloca, de está sendo bom o suficiente

Sujeito 1 – Eu acho que a comparação, a motivação minha e a ansiedade andam juntos para acontecer tudo isso. Igual o Sujeito 2 estava falando que começa a se cobrar e aí com essa cobrança vem a ansiedade junto, aí eu acredito que esses três andam juntos

Moderador – Você falou a motivação, a ansiedade e depressão?

Sujeito 1 – E comparação

Sujeito 5 - Eu acho que o ambiente social da faculdade também é um potencializador, se você não tem uma identificação com a sua sala, se você se sente muito sozinho dentro da faculdade, se você sente dificuldade em criar grupos para fazer trabalho, isso é um negócio que pesa

Moderador – Sentimento que está isolado?

Sujeito 5 – Isso, isso

Sujeito 2 – Junto com o que o Sujeito 5 está falando, eu acho que potencializa com o ambiente que a gente está vivendo dentro da pandemia, porque por exemplo eu fui transferência então eu só conheço o grupo que eu fiz os trabalhos, eu não conheço as outras pessoas da sala, e também pessoal da sala só teve um mês praticamente para andar junto. Então isso que o Sujeito 5 está falando eu acho que andar junto também, porque se às vezes acontece um desentendimento com o grupo, ou então você troca de horário, você acaba realmente isolado, você não tem caminhos para ir

Sujeito 3 – É então, a gente que começou a faculdade esse ano mesmo, nem esse pequeno convívio com as pessoas a gente teve, porque está 100% *online* desde o começo. Então essa falta de convívio também é ruim, a gente fica desmotivado, fica para baixo – acho que é um potencializador também.

Sujeito 1 – E o fato de ninguém se conhecer fica aquilo de você justamente não conseguir arranjar um grupo, porque ninguém se conhece ou tem gente que já se conhece e acaba fazendo grupo junto e alunos que acabaram de entrar na faculdade e foram sempre alheios, não conhecem ninguém, tem aquela dificuldade para achar um grupo para fazer trabalho e acaba dando desmotivação

Moderador – Eu tenho uma pergunta específica em relação a se esse momento de pandemia interfere nos aspectos de depressão. Vocês já estão falando sobre isso agora, realmente o momento de pandemia - até por conta do modelo que existe hoje - mas sobretudo a pandemia de forma geral interfere para vocês nas questões de depressão?

Sujeito 2- Nossa, com certeza.

Sujeito 4 - Muito

Sujeito 2 – Eu acho que ele amplia toda a situação e ele amplia todos os problemas em si

Sujeito 1 – O fato de você ficar longe de todo mundo que você conhece, que você ama, é muito difícil, principalmente quem mora sozinho. Eu moro com o meu pai, eu vejo ele, mas nossa quem mora sozinho é você e um computador o dia todo, porque não tem como você ver ninguém e aí eu acho que com isso acaba aumentando a depressão.

Sujeito 4 – E no sentido dos colegas de sala, que nem o Sujeito 2 falou, quase ninguém se conhece praticamente e isso atrapalha muito, porque é bom você tem alguém que tá ali na sua sala com você, que você tem contato, você tem um ciclo ali. E que essa pessoa quando você tiver desmotivada te mostra que você não está lá sozinho, que tem gente com você também, que não é coisa da sua cabeça assim que você tá criando

sozinho e é muito bom isso. Eu não sou igual o Sujeito 2 que foi transferido e tudo mais, eu tive esse um mês com o pessoal da sala e isso foi superimportante.

Sujeito 2 - Eu acho que também tem o fator ambiente familiar em si, porque tem muita gente que não tem um ambiente muito agradável em casa e tudo mais, que eu acho que também se torna um agravante por conta da pandemia, porque você está no ambiente que você não sente confortável, isolado de quem te deixa confortável, e você tem que viver nessa coisa. Então eu acho que a pandemia nesse sentido ela prejudicou bastante quem não tem um ambiente agradável em casa, que a escapatória seria a rua e os amigos e tudo mais

Moderador – OK, entendi

Sujeito 3 - E o momento também da pandemia assim, a gente não ter uma esperança, não saber direito quando vai acabar, cada hora a gente tem uma notícia diferente, você fica meio desamparado, fica mais para baixo também

Moderador – O volume de informações e muitas vezes o tipo de informações, né?

Sujeito 3 – Sim

Moderador – Agora pensando mais especificamente na questão do uso de tecnologia, pensando nas mídias sociais, nas redes sociais, na *internet* de forma geral: vocês julgam que ela interfere, as redes, as mídias, a tecnologia de forma geral, interfere positivamente ou negativamente no sentimento de depressão

Sujeito 2 – Nossa, para mim, bem negativamente professor. Sinceramente eu não utilizo por exemplo mais o *Twitter*, porque quando eu estava utilizando o *Twitter* eu estava quase que me matando de tanto estressado que eu estava e ansioso, principalmente quando foi logo o início da pandemia – eu pelo menos passei muito tempo no *Twitter* e vendo notícia e tendo acesso a coisa de política e da saúde e tudo mais - eu estava ficando desesperado. E aí você liga a TV e é mais notícia que deixa você super estressado, super ansioso, e como que a Sujeito 3 falou você não sabe quando vai acabar, você não sabe o que que está acontecendo direito, cada hora vem notícia nova.

Então para mim pessoalmente, eu acho que é negativamente, porque ao mesmo tempo que tem o lado de escape que as mídias trazem eu acho que é uma linha muito tênue entre uma coisa boa e uma coisa ruim, porque no meio do seu feed pode aparecer uma coisa que te dá um ataque de ansiedade por exemplo.

Moderador – OK, ansiedade, mas vamos falar aqui também em algum sinal de depressão, de tristeza...

Sujeito 2 – Sim, é que eu concordo com a Sujeito 1, que andam juntos muitas vezes

Moderador – Ok

Sujeito 1 – Eu acho que mexe também negativamente, por exemplo não uso mais *Instagram* porque simplesmente é surreal, é tipo todo mundo sempre muito feliz, sabe tá todo mundo isolado em casa, ninguém tá se vendo e tá todo mundo feliz lá, recebendo coisa pela *internet*, tá trabalhando, tá feliz. Tipo não é por você está feliz, você está isolado de todo mundo, de toda sua família e seus amigos e, nossa, eu realmente não consigo usar o *Instagram*, porque eu não vejo como uma coisa positiva, enquanto tá acontecendo tudo isso tá todo mundo feliz, eu não consigo ver isso, então para mim mais negativamente.

Sujeito 3 - Eu concordo com a Sujeito 1, porque eu acho que assim era para ser um negócio que tirava a gente desse meio pesado que a gente está de ver tanta notícia ruim e tudo, só que você fica tão alienado vendo que está todo mundo feliz e eu não, que você começa a ficar ansioso, mais depressivo, mais triste e acaba se tornando uma coisa muito negativa

Sujeito 1 – Você vê todo mundo feliz e você não que você pensa que tem alguma coisa errada com você e não é

Sujeito 3 – Exatamente

Sujeito 4 – Exato e aí entra nesse contexto de comparação, de que está todo mundo bem, só você que não, só você que tá ali afundando e todo mundo feliz.

Sujeito 2 - Para mim, o que eu acho mais prejudicial no *Instagram*, por exemplo, são redes de fofoca também, porque você é isso. Tá eu quero me alienar, eu quero ver uma coisa que tá oposta a tudo que tá acontecendo, só que aí você entra numa coisa de difamação e uma coisa que incita muitas vezes coisas, então eu acho que a rede num geral ela caminha você para sentimentos extremos, nem que for o que elas tão falando um sentimento sistema de felicidade que o *Instagram* que tá todo mundo bem o tempo todo, ou então algum lugar que você vai ver e você fez extremamente apavorado, você fica extremamente ansioso, você fica extremamente triste e essas coisas. Para mim redes de fofoca no geral eu acho muito prejudicial, porque caminham para certas coisas que você não consegue controlar a partir de um momento. E tem pessoas que entram muito fundo nisso e acabam ficando às vezes até decepcionada quando chega no final da coisa ou até acontece alguma coisa mais grave

Sujeito 1 – Esse negócio de Insta de fofoca também as vezes a pessoa fica tão ansiosa para receber mais alguma informação sobre aquilo que a pessoa acaba não focando em mais nada e a pessoa acaba ficando triste por conta da notícia que veio

Sujeito 5 – Eu acho que um aspecto positivo que eu poderia dizer é que possibilitou a comunicação à distância assim, principalmente na pandemia para você falar com alguém agora você pode entrar no discord, eu entrei muito no discord para ficar conversando com as pessoas. Você pode falar pelo *Twitter*, *Instagram*, mas também tem essa questão da comparação quando você viu o que alguém falou e você consegue ver as vidas das pessoas e você fica comparando com a sua, “porque eu não estou assim? porque isso porque aquilo?”

Moderador – Nesse caso é negativo?

Sujeito 5 – Sim, eu acho que tem esses dois aspectos

Moderador – vocês falaram especificamente das mídias do *Instagram* e do *Twitter*, mais alguma especificamente vocês consideram que ela interfere de alguma maneira, positiva ou negativamente

Sujeito 1 – *Facebook*, eu acho que aquilo de reação é ridículo, porque tem gente que fica olhando quantas curtidas teve, quantas reações de amei, quantos de raiva que teve e eu acho extremamente horrível. Eu fico feliz que o *instagram* tirou as curtidas, mas agora ele tem a opção de voltar, mas eu não uso mais, graças a Deus, mas acho ridículo esse negócio de reação no *facebook* e mostrar as curtidas

Moderador – Ok

Sujeito 2 - Eu gosto muito do *Tik Tok*, porque como é uma coisa bem aleatória, é um mix, você pode ficar depressivo, ansioso, muito alegre. Você vai lá na sua “for you”, vai descendo, vai vendo. É o que eu mais gosto entre todos, porque eu acho que como o algoritmo identifica o que você gosta de ver então você acaba se alienando de certa forma e você só consome aquilo que você quer ver. Se só quero ver gato só vou ver gato, se só quero ver comida só vou ver comida.

Sujeito 3 - Mas aí eu acho que entra numa parte meio perigoso, porque a gente acaba ficando tão presa nisso e alienado que você fica tanto tempo naquilo, que hora que você sai do negócio você fica tipo “Nossa não faço mais nada na minha vida, só ficou aqui, aí tipo isso eu acho que pode levar a depressão, alguma coisa.

Sujeito 2 – É que para mim a rede em si ela é uma grande alienação, porque eu acho que tipo você acaba se distraindo com tantas outras coisas, com perfil de fofoca, com curtida, com conteúdo, com vídeo, que você está vendo a vida de todo mundo passar e você não tá fazendo nada. Você está estagnado, vivendo a vida de outras pessoas nesse sentido. Só que tem pessoas que elas entram para esse caminho, na minha visão, de que elas realmente se tocam e fazem tipo “nossa eu não faço nada” e tem pessoas que na verdade elas ficam alienadas naquilo que elas só vão vivendo daquela forma e consumido, consumido, consumido e consumido

Moderador – Esse aspecto do algoritmo que tendência para um tipo só de informação também é algo que incomoda vocês?

Sujeito 2 – Eu acho um pouco prejudicial porque você só consome aquilo que você quer consumir, então eu acho que é muito fácil para você criar uma bolha e entrar dentro dessa bolha. Até se a gente for olhar aspecto político que a gente está passando no Brasil, sem falar de lados, acaba você consumindo aquilo que você acredita, então você não tem contato com o que está acontecendo do outro lado, então querendo ou não a sua verdade ela se torna absoluta para você porque na sua perspectiva é só ela que existe

Sujeito 1 – Você pode cair em fake news também, você entra em um limbo, você vê as coisas o tempo todo em todas as redes sociais e aí você acaba entrando em uma bolha igual o Sujeito 2 falou

Moderador - Vocês conhecem ou já ouviram falar sobre alguma técnica, algum procedimento, alguma ação existente que vise diminuir os sinais de depressão?

Sujeito 3 – Já ouvi falar que a prática de exercício, criar uma rotina também, para - lógico não dispensa um tratamento - mas só para diminuir os sintomas, para melhorar um pouco

Sujeito 1 - Eu já ouvi isso também igual a Sujeito 3, e eu acho que você tem que acabar fazendo coisas que você gosta, por exemplo: nossa eu odeio sair para lugares, para casa de amigos, eu sou o tipo de pessoa que gosta de ficar em casa então se eu tiver deprimida, se eu for sair para algum lugar com pessoas que eu não gosto eu vou ficar pior ainda. Então eu acho que é meio assim se falar “tá deprimido, sai, vai no barzinho com seus amigos, não sei o que”. Eu acho que você tem que fazer o que você gosta, então faz uma comida que você gosta, põe uma série em casa, faz exercício que eu acho que é fundamental também, consulta o psiquiatra, eu acho que são os mais importantes

Sujeito 2 – O que eu já vi e não sei se pode falar, mas é a cannabis, o tratamento com a cannabis (risadas)

Moderador - Essa é uma técnica, um procedimento, que diminui os sinais de depressão? (risadas)

Sujeito 2 - É pô, tem tratamento hoje em dia (risadas)

Moderador - No primeiro momento talvez não

Sujeito 2 – Tem certas pessoas que eu conheço que elas têm direito a usar o extrato do CBD e ajuda bastante. É a mesma coisa que o medicamento, só que ele é tão agressivo, para fim medicinal, ou não, depende

Moderador - Mais alguma ação, alguma técnica, algum procedimento que vocês conhecem?

Sujeito 5 - Eu ia falar da terapia, que é o básico. Quando dá sinal você procurando terapia

Moderador - Mais algum comentário a respeito disso?

Sujeito 5 – Acho que não

Moderador - Vocês imaginam ou sugerem algum caminho, que vocês pensem, que de alguma maneira melhore o rendimento acadêmico a partir do controle da depressão e do cuidado também com depressão?

Sujeito 1 – Eu acho que ter uma rotina, é o melhor que se possa fazer para melhorar a depressão e o rendimento acadêmico

Sujeito 4 – Eu também concordo, porque quando você cria uma rotina você se sente que você tá no controle das coisas

Sujeito 5 – Eu acho que a rotina pode ser um desgaste quando você está com sinais de depressão e eu acho que o que você realmente precisa é tempo, tempo para pensar realmente no que você tá fazendo, talvez com ajuda de algum profissional

Sujeito 3 - Eu acho que a divulgação também de quais são os principais sintomas da depressão mesmo seria bem importante, porque eu acho que muitas vezes passa despercebido que a pessoa está com depressão, que ela tá... acabando meio que ninguém repara, que vai por isso, e o rendimento acadêmico vai caindo e ninguém sabe muito bem o que está acontecendo. Então se as pessoas se conscientizassem melhor de como

isso funciona e não tivesse tanto tabu em cima eu acho que teria uma melhora nesse sentido. E eu acredito que dentro da faculdade exista um espaço para isso, ter palestras entre os alunos, esse tipo de coisa

Sujeito 2 – Eu acho também que a universidade ela prepara um pouco a gente para o mercado de trabalho só que ela não prepara a gente para quando a gente está na prática no mercado de trabalho, porque eu sinto que quando a gente chega no mercado de trabalho com a bagagem que a gente tem da faculdade, a gente querendo ou não a gente tem uma bagagem muito teórica, a gente tem práticas tudo mais, mas é muita teoria, a gente não tá no mercado de trabalho. Quando a gente entra no mercado de trabalho, pelo menos para mim e para algumas pessoas que eu conheço, a gente começa a ver que o mercado de trabalho não necessariamente você tem que ser bom, às vezes ele não valoriza você ser bom, ele valoriza você puxa saco, ele valoriza você abaixar a cabeça, então eu acho que assim a gente é muito preparado dentro da universidade para ser muito bom, só que o mercado de trabalho ele não quer que você seja bom às vezes, às vezes eles só querem alguém para tapar o tapa-buraco, às vezes eles são grosso, às vezes eles não se importam com a sua saúde mental e tudo mais. Então eu acho que a universidade poderia dar algum preparo, não sei se possível, alguma vistoria até dentro dos estágios, porque tem certos estágios que eles são muito prejudiciais, eu acho que para saúde mental, e eles até prejudicam o desenvolvimento acadêmico da gente, porque tem certos estágios que você vai trabalhar 6 horas, mas vai mandar coisa para você fazer em casa, se não fizer está na rua, tem gente que precisa do dinheiro

Sujeito 4 – O EAD acabou afastando muita a gente, mais ainda do setor profissional mesmo, da gente poder ver como é que funciona o dia a dia na área a gente quer e tudo mais. E disso do estágio que o Sujeito 2 comentou realmente também acho que deveria ter um maior supervisionamento, porque o meu estágio mesmo na maioria das vezes meu chefe de mandar coisa que só dá para fazer em casa, porque eles mandam coisas para fazer com editores e ele não arrumam os editores para eu usar no trabalho, se eu não fizer em casa ele fica cobrando, ele fica pressionando - na maioria dos lugares eu conheço muita gente também que faz estágio de alguma coisa e eles mandam você fazer

coisa que não tem nada a ver, coisas super aleatória também, porque eles só querem alguém ali bom, para pagar menos e fazer coisa mais

Sujeito 2 – É que eles se utilizam do mecanismo que é o estágio para você aprender, só que aí você é contratado para um estágio que não necessariamente da sua função dentro da área e não para desenvolver o que você está aprendendo. Recentemente eu vi uma vaga de estágio que estava pedindo questões de letras, de publicidade, de jornalismo - até aí OK - e engenharia civil, para a mesma função. Então não é muito critério para “nós não queremos alguém bom, nós só queremos alguém que só faça”. O meu estágio que eu estava fazendo eu saí, eu trabalhava com crédito consignado e não era necessariamente na parte de divulgação, eu literalmente cadastrava cliente tudo mais, só que eu acabei que não desenvolvi muito bem área da publicidade - pelo menos eu fiquei bem frustrada porque tinha muitas pessoas da minha sala que já trabalhavam e agência e eu fui ficando para trás

Sujeito 4 – Sim, isso chateia bastante mesmo quando a gente ver que tem colega trabalhando em agência, fazendo coisa da área mesmo e a gente vê que a gente não tá fazendo isso. E continuando nisso de estágio, que os estágios agora pedem alguém com experiência em mil coisas, fale um monte de língua, que faz um monte de coisa

Moderador - Ainda nessa questão que envolve exatamente um caminho, alguma maneira que melhora o rendimento acadêmico de vocês a partir do controle, o cuidado da depressão, eu entendi que o que foi colocado é a questão do universo mais comportamental de se desenvolver mais os aspectos comportamentais, além dos técnicos. Foi isso Sujeito 2, nessa linha que você quis dizer?

Sujeito 2 – Sim, exatamente

Moderador - Porque você forma o profissional, mas por trás desse profissional, ou na frente desse profissional, existe uma pessoa e essa pessoa também precisa ser trabalhada nos aspectos comportamentais, da sua ação, da sua negociação, da sua liderança, da sua capacidade de integração em grupos. Acho que é essa questão dessa maneira que você falou, né? Por outro lado, a Sujeito 4 também coloca essa questão da necessidade de

uma supervisão mais efetiva para evitar esses problemas e por consequência disso também ter um cuidado maior que possa gerar algum sinal de tristeza, de depressão, é isso?

Sujeito 4 – isso

Sujeito 2 - Para mim é, porque não adianta muito a gente estudar a teoria dentro da faculdade e a instituição preparar a gente, só que a gente não tá necessariamente preparado psicologicamente, a gente não tá se sentindo muito seguro, e aí a gente vai para um ambiente de trabalho, por exemplo, que tudo que a gente aprende na faculdade às vezes viram para a gente e falam “não, isso a gente não quer assim, faz o oposto disso” então eu acho que acaba vindo muita informação e você acaba se perdendo em si com o que que eu tenho que fazer? Qual que é a minha motivação? Aonde eu tenho que chegar?

Moderador - Mais algum comentário?

Moderador - Vocês acham que, já falamos sobre isso, mas ainda nesse aspecto que vocês tão trazendo agora, que esse momento da pandemia acaba fazendo com que tenha mais o lado técnico e menos o lado humano ou se tivesse presencialmente não seria a maneira que é assim, que é hoje?

Sujeito 1 – Eu acho que tem muito o lado técnico – teórico e falta o lado humano da psicologia principalmente

Moderador -Pela falta do presencial?

Sujeito 1 - Sim

Sujeito 2 – É que eu acho que no presencial, vocês como professores até, conseguem olhar para cara dos alunos, vocês sabem “esse aluno ele sempre vem sorridente, hoje ele não tá muito legal, vou conversar com ele” ou às vezes até o aluno se sente aberto para conversar com os colegas ou com os profissionais. Eu acho que como tem a distância eu acho que acaba todo mundo se fechando no seu, poucas pessoas acabam se abrindo e

tudo mais, fora que tem ainda as complicações tipo que a Sujeito 3 falou que ela é do primeiro ano e não teve a interação com o grupo e tudo mais, então eu acho que a gente acaba ficando muito só na teoria, a prática - que é a troca física e conversar – realmente, sem ser coisas da matéria, acaba que a gente não tem

Moderador – Sujeito 5 gostaria de falar mais alguma coisa a respeito disso?

Sujeito 5 - Eu acho que não, acho que falta assim um ambiente para ser trabalhado a experiência tanto profissional como social. Aquela coisa que sempre falam que a gente está numa universidade e que tem a troca com outros cursos, acho que isso é importante também, falta bastante no EAD

Moderador – Ok. Sujeitos 4, 1 e 3, mais algum complemento?

Sujeito 1 – Então, é que eu estou no primeiro ano, então não tenho muita comparação para dizer no âmbito da faculdade mesmo como era antes disso, mas o que eu sinto é que realmente essa falta do contato atrapalha muito, porque a gente fica no nosso mundinho, isolado, olhando a tela do computador, você se sente muito sozinho, e eu acho que a experiência da faculdade era para a gente conseguir conviver, não só com o pessoal do nosso curso, mas ter uma interação maior com uma gama de pessoas muito diferentes do que a gente tinha antes e a gente não tá tendo isso, então deixa a gente bem desmotivado, né?

Moderador – Agora por exemplo, no ensino médio vocês tiveram 3 anos no ensino médio, os dois primeiros anos presencial. O último ano, como é que foi isso, o ano passado? Vocês acabaram tendo o terceiro ano por alguma mediação, a distância, digital, não foi presencial e aí já nesse universo entraram na faculdade, nas mesmas condições com mediação digital, foi isso?

Sujeito 1 – Para mim foi, eu tive o terceiro ano todo em EAD e o primeiro da faculdade também, em EAD

Sujeito 3 – Para mim não foi, eu me formei em 2019 então eu tive o terceiro ano normal e aí 2020 eu fui para Portugal, estudei um tempo lá e depois eu voltei e tive a faculdade *online* aqui

Moderador – Já direto *online*, né? Mas você teve o terceiro ano do ensino médio presencial

Sujeito 3 – É, foi normal

Moderador – Mais algum comentário a respeito disso? Porque o pessoal da publicidade ano passado teve praticamente 01 mês presencial e já entrou na mediação digital e esse ano, até agora, não teve presencial, a não ser alguma reunião, um trabalho em grupo que tenha sido feito. Mas diante do que nós conversamos aqui sobre esse aspecto, hoje mais voltado ao aspecto de depressão, como falei, também estamos tratando a ansiedade, motivação, são questões que estão interligadas de alguma maneira no que estamos discutindo, mas hoje mais especificamente as questões de depressão, mas de qualquer maneira vocês, diante do que nós discutimos aqui gostariam de falar mais alguma coisa, coloca mais algum dado que nós não discutimos ou algum complemento do que nós discutimos aqui? Pode ser sobre a motivação, pode ser sobre a ansiedade, sobre a depressão, mídias.

Sujeito 1 – Eu acredito que se a gente tivesse o primeiro ano presencial, acho que seria melhor, acho que todo mundo concorda que o presencial é melhor. Porque você tem aquela conexão entre o professor e o aluno, o professor consegue ver a cara do aluno, perceber se ele está bem ou mal e eu tenho certeza de que isso ajuda muito em relação a motivação na faculdade, de você querer continuar mesmo e em relação a depressão também

Moderador – Mais alguma colocação?

Sujeito 3 – Eu acho que uma coisa importante para a gente ressaltar também é que a depressão tem muito a ver com os fatores externos, como o jeito que as pessoas relacionam com a gente interfere no nosso interior. Então a gente falou bastante de

motivação ou de cobrança e eu acho que esses fatores também têm muito a ver com a cobrança que a sociedade põe na gente ou a falta de motivação para estudar que vem de fora, sabe?

Moderador – Mais algum comentário?

Sujeito 4 – É super importante esse acolhimento, essa “aceitação” do jeito que tratam a gente. Quando a gente chegou ano passado a atlética recebeu a gente super bem, teve as festas para receberem a gente, o Sujeito 5 deve lembrar, foi o pessoal de psicologia também, foi uma recepção bem legal para meio “você está em casa, viu? A gente tá aqui”, aí depois a gente acaba se distanciando, a gente no começo conversava uma vez ou outra no grupo, depois o grupo ficou lá parado há meses e isso acaba chateando assim, deixando mais para baixo

Moderador – Muito bem, diante do que nós conversamos aqui, se não tiver mais nada para vocês colocarem em relação ao que nós discutimos, queria ouvir de vocês como é que foi participar desse grupo, desse momento aqui. Como é que foi?

Sujeito 1 – Eu adorei, me senti muito acolhida. Adorei ouvir cada um de vocês falando sobre. Eu gostei muito de ter a chance de poder participar e falar minha opinião sobre as redes sociais, depressão e a faculdade

Sujeito 2 – Eu gostei professor, bater um papo, agora tá férias e a gente não têm muito contato com muita gente, achei legal, gostei da proposta também, o debate achei interessante

Sujeito 4 - Eu adorei também ter essa conversa, essa conexão. Ainda mais que é um assunto muito importante, foi super legal

Moderador – Mais algum depoimento?

Sujeito 3 – É bom para a gente conseguir interagir um pouco com os outros e conhecer a opinião de outras pessoas também é sempre bom para a gente rever as nossas

Sujeito 1 – É bom a gente saber que não está sozinho nisso em relação a nossa opinião sobre o EAD

Moderador – Quando vocês falam em EAD, nosso ensino na Universidade não é um EAD, tem algumas partes em EAD, mas por exemplo o que a gente vive aqui agora é uma mediação digital – utilizando uma plataforma para ministrar a aula, eu diria assim, em tempo real. O EAD não é em tempo real, né? Então a gente ouve sempre o pessoal falar em EAD, mas o EAD é aquela parte que você vai estuar a hora que você quiser, no momento em que você quiser, vai entrar e responder questões, vai deixar lá algum trabalho, e a gente vive um misto, uma parte é EAD mas a grande parte é a mediação digital. Mas ainda assim a interação fica um pouco prejudicada, as pessoas muitas vezes nem se conhecem e nem nunca se viram. Tem pessoas que ou não podem abrir câmera, ou não tem a câmera para abrir, ou não querem abrir, então muitas vezes você não tem nenhum contato com o outro. Mas mais algum comentário de como foi participar aqui do grupo focal?

Sujeito 5 – Eu acho que não, acho que é isso, uma conversa de boa, uma troca interessante

Moderador - Um bate-papo, realmente um bate-papo

7.3 Grupo focal – transcrição do grupo de pesquisa motivação:

Moderador: Uma roda de conversa, né? Um bate-papo, uma roda de conversa aqui tranquila, para podermos falar sobre esse assunto.

Então acho que podemos começar, já são 19h05 aqui no meu relógio, então estamos no tempo de começar.

Bom, primeiro mais uma vez agradecer vocês pela presença, pela participação em prol da ciência. Vocês, alunos também da Universidade Católica de Santos, sabem que a faculdade, a universidade de forma geral está trabalhando muito com os aspectos de

pesquisa e isso a diferencia muito de outras universidades. Esse grupo focal que estamos realizando aqui, como falei, é a pesquisa qualitativa dessa nossa tese que eu falei na *internet*, das mídias sociais e o impacto no rendimento acadêmico e o impacto nas questões relacionadas à ansiedade, depressão e motivação.

Então, hoje nós faremos essa parte qualitativa, mais voltado aos aspectos da motivação. E aí, as questões que eu vou colocando aqui, são questões norteadoras, disparadoras, para que a gente possa conversar sobre alguns temas e claro, para eu poder entender um pouco mais de vocês o que vocês entendem como motivação, eu queria começar perguntando a vocês: O que que vocês entendem, o que que significa motivação para vocês? Vou lembrar só colocando aqui como uma relação direta, com as questões acadêmicas né? Com o seu rendimento acadêmico, a sua vida dentro do aspecto da universidade. Então, o que significa motivação para vocês?

Sujeito 1 - Bom, eu vejo muita motivação no, caso comum né, na questão do rendimento acadêmico, é a oportunidade de você, pelo menos nesse período, você vai estar em casa, então é um ambiente que você pode ter mais calma, ficar mais tranquilo, para fazer uma pesquisa, para sei lá, tentar aprimorar algo e que sei lá, talvez, pra pelo menos pra mim não, mas para muitos, um ambiente mais movimentado às vezes pode acabar afetando isso, pelo menos acho que a motivação vem quando você se depara com um mundo cheio, do jeito que está hoje, a pandemia etc. e você encontrar, sei lá, pelo menos um motivo, ou algo assim, que te faça querer ir além, sei lá.

Sujeito 2 - Para mim professor, a motivação ela está muito ligada com o novo em si. Principalmente voltado para o lado acadêmico em si, uma coisa que me motiva muito é eu estar aprendendo mais. Tanto que eu comento em muitas aulas que antes de eu entrar na faculdade, eu enxergava a Publicidade mesmo, por exemplo, de uma forma e hoje em dia eu sou muito mais atento a certas coisas. Eu já penso “ah tá, então isso daqui que está sendo feito, com esse objetivo, para esse público”. O que me motiva é esse saber, é sempre estar em busca de entender o que que está acontecendo e o que tá por trás. O que eu não entendo é o que me motiva, eu quero entender aquelas coisas que eu ainda não sei.

Moderador - É a busca pelo conhecimento, né?

Sujeito 2 - Exatamente.

Sujeito 3 - Para mim, motivação tem a ver com paixão e com reconhecimento. Eu acho que quando você gosta muito do que você faz, já que você está falando no sentido acadêmico, eu acho que quando você gosta muito do que você faz, te dá uma satisfação pessoal, como se fosse uma troca. E eu disse reconhecimento, porque parece que as coisas se alinham, faz sentido aquilo que você está fazendo, você percebe que tem um propósito, dá realmente um sentido para a sua vida. Porque você percebe “ah, aqui eu me encaixo, isso aqui é legal, eu gosto do que estou fazendo”. Aí eu acho que a minha motivação vem disso.

Moderador - Sujeito 4 que entrou agora, eu já vou ler o que o Sujeito 5 comentou aqui. Sujeito 4 que entrou agora, a nossa primeira pergunta, começamos agora viu Sujeito 4, é “o que que significa motivação para você” essa é a primeira pergunta do nosso grupo focal de hoje aqui.

Deixa-me ler o que o Sujeito 5 apontou aqui:

“Motivação é uma força interna que nos move a realizar objetivos, mas acredito na motivação que venha do coletivo, pois se estamos inseridos em um ambiente que não é saudável, fica complicado manter acesa essa chama.”

Ok, que mais.

Sujeito 6 - Para mim, a motivação assim nesse meio né, é quando eu consigo colocar mais a mão na massa e que eu tenho um apoio assim, por exemplo do professor, é um apoio né? mas ele me dá um norte e eu vou caminhando um pouco, ainda mais assim como a gente está em casa, tem essa distância professor x aluno, então quando ele dá esse norte, a gente precisa trabalhar mais, fazer mais trabalhos, eu acho que aproveita mais e eu me sinto mais motivada do que quando é uma aula totalmente assistida, por exemplo.

Moderador - OK, só para eu entender um pouco mais Sujeito 6, você quer dizer assim, que o fato de ter trabalho, ter pesquisas, gera mais motivação, é isso?

Sujeito 6 - Isso, exatamente, exatamente.

Moderador - Ok. Que mais gente, o que significa motivação para vocês?

Sujeito 7 - Eu vejo da mesma forma que o Sujeito 5. Aquela coisa interna que faz você realizar seus objetivos. Aquilo que te move a querer estudar, a querer ir atrás de alguma coisa, simplesmente assistir uma aula, aquela coisa interna mesmo. Que te dá um significado para aquilo que você está fazendo.

Moderador - Um motivo interno, algo interno.

Sujeito 7 - Isso.

Sujeito 8 - Professor, eu vejo a motivação dividida em duas formas, né. Na intrínseca e na extrínseca. A intrínseca, como o Sujeito 7 e Sujeito 5 falaram né, é aquilo que, é aquele algo especial que eu gosto de fazer e eu faço porque simplesmente eu gosto. E do outro lado, a extrínseca, sendo aquilo que eu faço porque eu preciso fazer. Por exemplo, eu posso ter uma matéria do meu curso, por exemplo Psicologia, eu gosto muito da matéria de “Processos psicológicos básicos”, então eu a faço porque gosto, eu me dedico porque gosto. Já uma matéria que eu, por exemplo, se tivesse a matéria de exatas, que eu não curto muito, eu a faria porque eu tenho a obrigação de passar no semestre né, de passar na matéria. Eu faria porque eu preciso, aí eu vejo essa divisão de dois tipos de motivação sabe, aquela que eu faço porque gosto e aquela que eu faço porque preciso.

Moderador - Ok, ok, que é a questão do intrínseco e extrínseco, né? Mais algum comentário em relação a isso?

Sujeito 2 - Eu só tenho para falar, que se for sair um pouco da linha acadêmica em si, pra mim também a motivação, ela parte muito também de uma forma de mudança social. Eu acho muito interessante para mim coisas que me motivam, envolvem um

pouco tipo mudar o mundo nesse sentido tipo, se eu tenho capacidade e tenho meios para fazer alguma mudança, isso me motiva bastante. Porque tipo, eu posso, eu tenho a capacidade, vai eu estou fazendo publicidade, eu estou recebendo meios e ferramentas para conseguir trabalhar com isso. Só que para mim, a motivação também vem de tipo, “tá, eu posso ajudar pessoas que estão começando alguma coisa nova, ou então guiar pessoas” isso eu acho muito interessante, essa parte social, me motiva bastante.

Moderador - Ok, mais algum comentário em relação a isso? Vocês conseguem perceber em quais momentos associados ao aprendizado, a faculdade em si, vocês se sentem mais motivados? Já foi falado de certa forma aqui né, por alguns de vocês, mas eu queria entender isso. Associado a faculdade, ao aprendizado em si, qual o momento que você se sente mais motivado.

Sujeito 2 - Olha professor, para mim, bem carente. Gosto de receber elogio, quando eu sou elogiado assim, para mim é a minha motivação master. Só que quando alguém fala tipo “ah não, isso aqui tem como melhorar” o que me motiva é sempre apresentar o melhor que eu posso apresentar e eu sei que eu nunca apresento o melhor que eu posso apresentar, então eu sempre posso melhorar, então isso é uma motivação que me move bastante, é essa busca constante de apresentar o mais perfeito possível, isso é uma coisa que me move, me motiva.

Moderador - Processo de melhoria contínua?

Sujeito 2 – Isso

Sujeito 1 - Eu tenho um pouco disso de querer sempre estar evoluindo e tal, parecido com o Sujeito 2. Mas parecido nesse sentido, eu acredito que quando eu vejo que certas ideias ou algum caminho, algum raciocínio começa a dar certo, eu também sou de comunicação e tal, então eu vejo que quando começa a dar certo e quando há um retorno positivo em relação a isso, eu fico bem feliz e motiva estar me empenhar mais ainda.

Sujeito 9 - Para mim eu acho que quando me falam que eu fiz um trabalho perfeito, eu não me sinto muito motivada, eu falo “ah ok, eu fico feliz que tá bom”, mas não me sinto motivada. E quando alguém fala “ah, pode melhorar” eu me sinto mais motivada a fazer esse trabalho de novo do que se me falassem “ok, tá bonito”. Porque se falar “tá ok, tá bonito” eu já deixo de lado e começo outro trabalho.

Moderador - Um sentimento de que falta alguma coisa, te move mais?

Sujeito 9 – Sim

Moderador - Ok, que mais?

Sujeito 6 - Uma coisa interessante que teve esse ano, que me falaram que é novo, eu não sei direito, mas alguns trabalhos que tiveram, que não valiam nota. E eu achei que ia ser chato fazer, que não ia ter motivação e foi surpreendente porque foi ao contrário. Porque a gente foi muito mais além, senti muito mais motivado, porque a gente não sentia medo de errar, não se sentia preso, então a gente pesquisava várias coisas, ia muito além e saiu vários trabalhos muito bom por conta disso, por não ter medo da nota.

Moderador - O trabalho valia um conceito então?

Sujeito 6 - Exatamente

Moderador - Sim. Sem nota, mas era um conceito. Feito ou não feito, aprovado ou não aprovado, entregue ou não entregue.

Sujeito 6 - Isso

Moderador – Certo.

Sujeito 3 - Professor eu acho que uma coisa que me move, assim nesse sentido né. É que quando vejo que aquilo que eu estou aprendendo vai ser útil em algum momento. Porque eu trabalho com educação né, então o tempo todo a minha cabeça ela está pensando assim “isso aqui eu vou poder aplicar assim para uma sala, desse jeito”. Então quanto mais utilidade eu vejo, mais eu fico movida. Mas eu também acho que aquilo

que você falou no começo, sobre a universidade ter o diferencial da pesquisa, é algo que me dá bastante gás também, porque eu vejo a quantidade de possibilidades que eu posso fazer nesse sentido.

Moderador - Legal Sujeito 3, acho que o que você fala, é o princípio da andragogia né? O que você acabou de falar está ligado à andragogia, tem que fazer sentido para um adulto aquilo que está estudando.

Sujeito 3 - Sim, embora tenha sido a primeira vez que eu ouvi a palavra andragogia.

Moderador - (risos) está bom. Que mais, mais algum comentário a respeito?

Sujeito 2 - Eu ia falar em relação ao comentário que a Sujeito 6 falou, que eu concordo bastante. Que para mim, o que me move envolve também, eu gosto de trabalhar com pressão, então para mim eu gosto quando envolve nota porque, para mim é como se fosse um desafio realmente pessoal. Mas é muito bom quando a gente faz um trabalho porque a gente quer fazer, porque a gente gosta de fazer e não tem uma pressão necessariamente. Tipo, você faz se quiser fazer, se você não quiser você não faz. Então, sei lá, pelo menos para mim, eu me sinto motivado a fazer, claro que tem matérias que tipo a gente é mais ligado que outras, mas você se sente motivado a fazer pelo fato de você poder fazer como você quer fazer. Isso é uma motivação legal, tipo não envolve “tá, eu tenho que entregar isso porque senão eu vou ficar sem nota”. Não, você faz se você quiser.

Moderador - Hum, ok. Por um desejo seu, por uma vontade sua, uma autonomia, né?

Sujeito 2 - Essa autonomia.

Moderador - O Sujeito 5 colocou aqui: “o que me motiva é a possibilidade de poder aprender e poder passar o conhecimento a pessoas que queiram aprender juntos. Sou parecido com o Sujeito 2 pois também gosto de receber um elogio, o que acaba sendo mais prazeroso o processo de aprendizado.”

É um reforço né, esse elogio acaba servindo como um reconhecimento, como massagear a autoestima né? Um reforço para continuidade daquela motivação, é isso que eu entendi.

Sujeito 2 - É que eu acho que não tem nada pior que você fazer uma coisa, se dedicar para essa coisa e “tá, legal”. Tipo, pô eu quero mais!

Moderador: (Risada)

Sujeito 8 - Oi professor, eu acho que no meu caso, seguindo o que o Sujeito 2, Sujeito 1, a Sujeito 9 e o Sujeito 5 falaram. Eu acho que pra mim, o que motiva bastante é ter um feedback, só que não importa se esse feedback for positivo ou negativo. Eu acho que eu me sinto muito mais motivado quando eu tenho um feedback do que quando eu não tenho. Que nem, teve um trabalho que a gente fez, de uma certa matéria, que a gente não teve feedback nenhum no final. Tanto que a nota a gente foi saber quando fecharam as notas, no final do semestre. Isso foi super desmotivador, porque a gente não soube se a gente fez um bom trabalho, se a gente não fez. E um outro ponto, acho que é uma coisa que motiva bastante também, é quando eu entendo algum conteúdo. Por exemplo, ano passado eu estava fazendo logística, eu lembro que eu tive que ler um livro de “Administração X” e eu não entendi ‘bulhufas’ daquele livro. Eu fiquei super desmotivado para continuar lendo e fazer o trabalho. Eu só fui ter uma motivação de novo, quando o professor explicou sobre o livro, assim, mais detalhadamente sabe.

Moderador - O seu curso, qual que é Sujeito 8?

Sujeito 8 - Agora eu faço psicologia, só que ano passado eu estava fazendo logística.

Moderador - O livro de Idalberto Chiavenato é muito trabalhado também nas questões da psicologia organizacional e do trabalho, é um livro interessante.

Sujeito 10 que chegou agora no grupo, boa noite. Não tem problema Sujeito 10, ainda está em tempo de você participar aqui conosco. O assunto principal aqui é tratar as questões ligadas a motivação e só reforçando, a nossa tese envolve o estudo da *internet*, mídias sociais e o impacto no rendimento acadêmico né. E é um estudo também

associado em relação à ansiedade, depressão e motivação nos alunos ingressantes no ensino superior. E hoje a gente está tratando muito mais os aspectos de motivação. Então a minha pergunta agora, para gente poder discutir aqui em roda de conversa, de forma tranquila, aberta, como já está ocorrendo né, você consegue identificar as fontes causadoras e potencializadoras da motivação ou da desmotivação? Bom, ainda sobre esse aspecto né, dos momentos associados ao aprendizado e a faculdade que você se sente mais motivado, mais algum comentário?

Sujeito 7 - Pensando em um ambiente universitário, depende muito de como é apresentado as matérias e o que a gente tem que fazer com elas. Algumas são muito jogadas, algumas podem não ser muito bem explicadas e tem outras que é muito bem explicado, vai ter um uso no resto do curso, até pela carreira, acaba sendo algo mais motivador.

Moderador – Ok

Sujeito 2 - Seguindo nessa linha que o Sujeito 7 falou, eu vou falar o meu exemplo. Que eu me senti um pouco desmotivado esse semestre em relação a algumas matérias, porque tinham certas matérias que não necessariamente agregaram muito ou então que foi deixando a desejar e isso é um pouco desmotivador, porque tipo, tá, essa matéria a gente poderia estar aprendendo alguma coisa mais específica na área de publicidade ou alguma coisa nem que for uma coisa mais prática e tal e acabou deixando a desejar. Tiveram as matérias muito boas, mas teve algumas que eu senti que podiam ser substituídas por coisas que fizessem mais sentido na grade inteira.

Moderador – Ok

Sujeito 7 - É, eu tive isso também, algumas matérias são totalmente desconexas com o curso. Como eu faço computação, tive uma matéria específica de humanas que simplesmente não tinha nada a ver e tudo que teve nas aulas eu já esqueci, não faz nem 1 mês que eu estou de férias por exemplo.

Moderador - Foi EAD?

Sujeito 7 - Foi normal mesmo.

Moderador - Normal, certo. Com mediação mesmo.

Sujeito 1 - Eu acho que pega um pouco de tudo assim, em questão de fatores. Tanto na parte que desmotiva na questão de algumas matérias não colarem bem, ou não sei, pela distância acaba tendo um efeito batendo diferente do que se fosse presencialmente e tal. Mas assim, eu acredito que como um tudo, acho que nós como alunos também somos grandes fatores assim, na questão de motivar ou desmotivar alguém, né. No caso o companheiro de sala, por exemplo, para mim é terrível estudar numa área da comunicação e os alunos não se comunicam, né. Então é um pouco difícil, eu vejo isso como um fator desmotivacional. Agora quando tem aluno que participa, que está lá tendo uma troca boa, acho que também motiva o professor né e motiva os outros alunos que querem participar. Então eu acho que é muito interessante pensar por esse lado.

Moderador - Dá mais gás, né?

Sujeito 1 - Dá mais gás.

Moderador – Sujeito 10 ia falar?

Sujeito 10 - Isso, então, sobre essa questão que o Sujeito 7 e outro rapaz, eu não lembro o nome, mas falaram que as matérias, algumas podem deixar a desejar. E aí a faculdade né, é generalista né, ela dá uma base né e você precisa se esforçar também para ir um pouco além daquilo. Mas tem questões, particularidades de cada aluno, por exemplo eu trabalho, e é um período do dia que fica muito corrido, ter que estudar e trabalhar. Aí eu vejo a questão da desmotivação principalmente quando eu acabo me comparando com outros colegas de sala que eu vejo “nossa, fulano tá fazendo não sei qual outra palestra, valendo não sei qual livro, fazendo várias coisas” e eu não consigo acompanhar isso, porque não encaixa na minha rotina né. Eu penso “vou ser uma profissional horrorosa”, porque se eu não consigo acompanhar né, eu vejo que os meus colegas de sala estão se esforçando e que eles conseguem ir além do que eu consigo, como é que eu vou demonstrar que eu também sou boa, que eu consigo acompanhar, então é bem.

Principalmente essa questão das redes sociais né, que compartilha no *Instagram* um livro que você tá lendo, uma palestra que você assistiu, aí eu fico “nossa, eu estou ferrada”, aí bate esse pequeno desespero, essa crise interna, pra depois ter que repensar que não pode se comparar, que as pessoas são diferentes e possuem objetivos diferentes né, mas o surto é inevitável no meu caso, eu sempre fico muito preocupada com isso.

Moderador - E Sujeito 10, pelo que você coloca, isso vem, quer dizer, você fica sabendo disso pelas redes sociais?

Sujeito 10 - Exatamente, eu vejo lá o *Instagram* do pessoal colocando que tá lendo vários livros, nossa, e quantos livros eu já li? Nenhum. Quantas palestras a mais, quantas horas complementares. Tem gente na minha sala que já fez todas e tá no primeiro semestre. Já fez todas as horas de aula complementares, eu falo “nossa eu sou inútil, não consigo”. Aí eu até conversei sobre isso em terapia, porque vem uma pressão externa você ver outras pessoas supostamente estando a sua frente, mas pode ser só uma armadilha mental e não ser nada disso.

Moderador - Você usou a palavra supostamente estar à sua frente, né? Sujeito 3, você ia falar?

Sujeito 3 - É, eu ia dizer que uma coisa que me motiva e me desmotiva ao mesmo tempo é ver que a minha área é extremamente defasada tipo, a educação mesmo no Brasil, é uma coisa que assim, precisa de uma mudança estrutural completa e se eu pudesse eu derrubava tudo e começava tudo de novo, mas eu não posso. E aí com o estágio eu vejo na prática que realmente a coisa é pior do que eu imaginava. Então eu acho que ver como as coisas funcionam na prática é uma coisa que desmotiva. E relacionado à tecnologia, eu acho que, e é o ambiente acadêmico em si, eu acho que desmotiva duas coisas diferentes: uma é que eu acho que não teve a adaptação correta para alguns professores conseguirem ministrar aula dessa forma remota, alguns professores estavam acostumados a dar aula de um jeito e agora com esse novo a coisa desandou e as matérias EAD, eu acho que elas são muito mal formuladas, não sei, eu não consigo aprender com elas pelo menos. Então, são essas três coisinhas.

Moderador - Ok. Sujeito 4 ia falar alguma coisa?

Sujeito 4 - É um complemento com o que a Sujeito 10 falou, que foi algo que a gente conversou ontem até. Disso de se comparar com o pessoal da sala mesmo né, que está de certa forma entre aspas “no mesmo nível que você”, mas que tá mais adiantado também, isso gera essa comparação que acaba desanimando bastante também.

Moderador - Essa comparação, não é?

Sujeito 2: Eu ia pontuar em relação ao que a Sujeito 3 falou do EAD que eu também acho que é muito desmotivador, as matérias em EAD. Porque na minha visão eu acho que é muito jogado, tipo, eles dão a matéria, é uma matéria extremamente densa, complexa, só que eu acho que por não ter necessariamente um professor ali que dê um acompanhamento e ensine, por exemplo, no semestre passado eu tive filosofia em EAD, não dá para pegar, filosofia eu acho que necessita uma base de debate, reuniões e tudo mais e as reuniões que têm não necessariamente todo mundo consegue participar. Porque tiveram reuniões durante o semestre para falar sobre os temas e tudo mais, eu acho que, falta ficar mais bem estruturado para passar isso para os alunos, se não isso se torna uma coisa que as pessoas só entram pra responder no dia que tem prova, de resto não tem aproveitamento.

Sujeito 4 - Sim, esses EADs eu acho muito mal estruturado justamente por isso, se tiveram esses encontros que o Sujeito 2 comentou, se tiveram três na de filosofia por exemplo, foi muito. E realmente, ninguém consegue. E é sempre aquela coisa chata né, de ter livro com um monte de página só para gente ler e ser só isso. Acaba não trazendo interesse nenhum para gente. E realmente, é aquilo, é isso que o Sujeito 2 falou, a maioria entra só quando precisa responder questionário para nota, fazer os trabalhos e pronto. Mas acaba não sendo nem com o conteúdo dos livros em si.

Moderador - Certo. Mais algum comentário sobre isso? Sujeito 1, você vai falar?

Sujeito 1 - Não, só pra, acho que na mesma linha de raciocínio sobre essa questão do EAD né. Eu acho que bate também bem forte na questão da desmotivação, porque se

torna algo muito frio e complexo né, porque eu sou da mesma sala do Sujeito 2 e da Sujeito 4 e meu, filosofia, do jeito que foi abordado, sim, com acompanhamento ia ser muito interessante, ia ser ótimo. Mas do jeito que foi, ficou algo assim que você se perdia facilmente sabe, algo, eu mesmo me senti meio que deslocado, abandonado assim, precisando de um professor e tal e era algo tão específico que mesmo que você buscasse algo que sei lá, um vídeo de alguém tentando falar algo por cima assim, não chegava aos pés do que você poderia encontrar no EAD e tal, então ficou bem maçante assim, ficou bem complicado.

Sujeito 2 - Pontuando um pouco isso que o Sujeito 1 falou, na minha visão, eu acho que seria muito mais motivador, que é o que a gente está falando aqui, seria muito mais motivador se a aula fosse moldada para gente refletir as questões que a gente vive hoje em dia. A gente poderia ao invés de focar em grandes pensadores e grandes filósofos e momentos, a gente poderia focar no hoje e fazer uma ligação com a matéria, porque como publicitário, pelo menos a gente aqui, eu a Sujeito 4 e o Sujeito 1, a gente tem que sempre estar pensando e debatendo e conversando para gente chegar nos melhores meios, nos melhores caminhos para ver se aquilo tá ético, condizente com a realidade. Isso se tivesse moldado a matéria de filosofia EAD de uma forma que se adequasse e entrasse diretamente com a matéria de publicidade, ao invés de só ficar falando uma coisa que tipo é muito difícil a gente ver a ligação, é muito difícil enxergar a ligação com a filosofia e a publicidade da forma que é passada, então desmotiva. Só que tem uma grande ligação, a gente tem sempre que estar pensando, questionando se o que a gente tá fazendo tá bom, se tem como inovar e tal, então eu acho que isso seria muito motivador, se adequassem essas matérias de uma forma que elas falassem diretamente com o que a gente tá falando. Pensamento organizacional, eu acho que foi muito mais condizente com a matéria que a gente teve, eu gostei bastante particularmente, mesmo sendo EAD, teve momentos que faltaram e tal, mas eu achei muito interessante porque condiz com o que a gente está falando. Agora filosofia foi meio jogado, então desmotivou bastante.

Moderador - Em EAD, certo?

Sujeito 2 - Sim.

Moderador - Bom, muito bem. Agora falando mais especificamente sobre o uso da tecnologia, pensando em *internet*, mídias sociais. De que maneira ela interfere e se interfere positiva ou negativamente nos aspectos motivacionais. A gente tá falando agora especificamente de mídias né, de *internet* e de mídias. Vocês já colocaram, acho que foi a Sujeito 10 que colocou essa questão da comparação, de ver alguns supostos posts né, dizendo de como as pessoas estão. Mas nessa linha, do que o uso da tecnologia, mesmo o uso de vocês pela tecnologia, as navegações de vocês, as mídias sociais, o que que elas interferem do ponto de vista positivo ou negativo nos aspectos motivacionais de vocês?

Sujeito 2 - Eu me mantenho com o que eu disse ontem professor. Eu acho que influencia no geral muito mais negativamente, porque o que já foi falado aqui, você entra no *Instagram*, você entra em todas as redes sociais, tem pessoas que eu não consigo, eu acho que as pessoas param o tempo, que leem 17 livros em um dia e fazem 500 cursos e tudo mais, mesmo tendo a mentira por trás, mesmo que aquela pessoa nem tenha feito, você entra em comparação. Você pensa “como é que eu não consigo fazer tudo isso, tudo isso nesse tempo?” porque tem gente que trabalha e estuda e lê livro e faz 15 cursos e tudo mais e você fica pensando “po, eu faço faculdade, estou sem estágio e tal”. Então eu acho que a rede social e as mídias no geral elas influenciam, você se sente muito pressionado. Na pandemia que um monte de curso saiu de graça, nem todo mundo tinha cabeça para fazer curso, estava num momento complicado. Só que entra uma cobrança de “porque você não tá fazendo, tem 17 pessoas ali fazendo 500 cursos”. Então eu acho que desmotiva bastante, porque pelo menos pra mim, eu não acho legal ver pessoas fazendo, fazendo, fazendo, fazendo, sendo que tá, cada um tem seu tempo. Eu prefiro me abster disso, porque eu sei que eu tenho meu tempo, eu funciono dessa maneira. Só que se eu começar a ver eu começo a entrar numa pilha de tipo “eu não estou fazendo nada”, só que eu estou, só que né..

Moderador - Então você quer dizer que o uso de tecnologia de modo geral, acaba sendo mais negativo nesses aspectos.

Sujeito 2 - Eu enxergo que sim. Tem as partes positivas, motivacionais, as partes de pesquisa. É muito mais fácil o acesso à informação, só que eu acho que é muito mais complicado de peneirar essa informação, peneirar esse conteúdo e ter um conteúdo que realmente te encaminhe para uma coisa legal.

Moderador - Ok, que mais...

Sujeito 10 - Eu ia falar isso que o Sujeito 2 comentou, sobre a questão da peneira né. Porque a *internet*, as mídias sociais, elas nos ampliaram as oportunidades né, as possibilidades. Então por exemplo, nós estamos insatisfeitos com alguma matéria que foi jogada, o conteúdo foi jogado na faculdade. Existe a possibilidade hoje de eu encontrar milhares de pessoas falando desse assunto na *internet* e saber, entender aquilo do jeito que eu gostaria de me aprofundar né. Só que é um mar de conteúdo tão grande que você fica assim “o que, o que eu vou ver primeiro” né? Como que eu vou definir uma importância, uma relevância. No caso eu faço psicologia, aí tem diversas abordagens, milhares delas. E eu fico “nossa, qual que eu tenho que ver primeiro, qual que será que eu vou, eu vou ter que escolher uma? como assim eu vou ter que escolher uma só, como que eu vou dentro de todas essas possibilidades, dentro de tudo isso, como é que eu vou escolher um conteúdo e escolher pra minha vida inteira isso?”. Então amplia as possibilidades, isso é muito positivo, mas também te deixa nesse mar de conteúdo que você não sabe por onde navegar né. Por isso que é importante ponderar né. Mas tem os aspectos tanto positivos quanto negativos, eu também acredito no que o Sujeito 2 falou, sobre acabar gerando mais negativos do que positivos. Porque até algo positivo que é supostamente esse maior acesso ao conteúdo torna-se negativo quando você se vê perdido dentro dele né, então é complicado.

Moderador - Nessa linha Sujeito 10, quando você coloca desse mar de opções que você levanta na *internet* e é para onde eu vou, o que que eu vou pesquisar, o que que eu vou buscar, em que caminho eu vou. Isso gera um aspecto de desmotivação ou gera um aspecto de ansiedade?

Sujeito 10 - Ansiedade, você até se sente motivado né, pelo menos no meu caso, eu me sinto motivada em ter acesso a tanta coisa. Mas eu sei que eu não tenho tempo

suficiente para isso e aí eu começo a ficar ansiosa pensando “o que que é que eu tenho que definir como prioridade, o que que é que tenho que escolher” aí vira uma desmotivação, que começa positiva e depois eu transformo tudo mais para um lado negativo.

Moderador - Ok, o Sujeito 5 colocou aqui “no meu ponto de vista, acredito que influencia negativamente. Ao mesmo tempo que temos muita informação, as mídias como o *Instagram* por exemplo, nos forçam a ter muitas distrações.”

Sujeito 1 - Eu acredito que vai bem para esse ponto mesmo né, a partir do momento que você está em uma rede social, você consegue, você pode até seguir algumas coisas que sejam relacionadas ao conteúdo, do seu interesse e tal e até de algo que você tá vendo. Por exemplo, tem *Instagram* e perfis que abordam bastante temas interessantes em questão de marketing, tem de psicologia, tem de tudo. Mas nesse meio sempre cruza alguma coisa, um meme, algo que vai tirar sua distração e quebra essa, por exemplo, você tá focado em algo que vai te acrescentar, então tudo que tem um teor um pouco mais leve né, por exemplo um meme vai, um vídeo mais engraçado, já é uma distração suficiente pra sei lá, talvez tirar o foco, então cruza muito né, então acaba sendo, por mais que tenham pontos positivos, acaba sendo mais muito mais negativo por esse (?).

Moderador - Ok, quem que tinha, a Sujeito 9

Sujeito 9 - Eu concordo com o que o Sujeito 5 falou, porque quando tem muito trabalho pra fazer da faculdade, eu faço arquitetura, eu acabo que desinstalo todas as redes sociais, principalmente *Instagram*, *Tik Tok*, *Twitter*. Porque isso me traz muita desmotivação quando eu percebo que estou há muito tempo nas redes sociais. Tipo esse tempo que eu fiquei nas redes sociais eu poderia estar fazendo um trabalho que ia salvar muito esse tanto de trabalho que eu tinha na época né.

Moderador - Legal, o Sujeito 7 escreveu assim “A *internet* é uma faca de dois gumes. Ao mesmo tempo que existem um milhão de materiais para qualquer coisa, ainda é muito difícil escolher algo e ir até o fim. Além da comparação com outras pessoas como

foi falado né, pode escrever não tem problema Sujeito 7, se tiver barulho e se quiser escrever também, não tem problema como você escreveu.

Moderador - O que mais?

Sujeito 6 – Eu acho que pegando um pouco do gancho que o pessoal tá falando, eu acho que essa questão dá gente ser bombardeado também o tempo todo com esse monte de curso, com esse monte de coisa: “faça isso, faça aquilo, você precisa trabalhar, você precisa estudar, precisa ter filho, precisa casar, eu preciso fazer aquilo” isso gera uma ansiedade de ter que dar conta de tudo e até uma complicação aí de espaço e tempo com a tecnologia, né? Se for ver é muito novo e a gente não se adaptou a isso ainda, antigamente para você ter o contato com a pessoa você precisava ligar, se ela não atendia tudo bem você voltava a ligar depois, hoje não é instantâneo, você manda mensagem, a pessoa te manda mensagem também mesmo que você não possa responder você fica ansioso porque tem meio que, como uma amiga me disse uma vez, um contrato, um certo contrato que você precisa tá ali presente. Eu acho que isso é o causador dessa ansiedade, né, que desmotiva também, porque é aquela coisa: quanto mais coisas você tem que para você fazer ou se você tem muito tempo você não faz nada porque é muito complicado de tudo isso.

Moderador – Ok, fala Sujeito 3 o que você ia falar também

Sujeito 3 – Então, eu ia dizer que assim, eu acho que tenho um lado muito positivo que é juntamente o contato que você consegue ter que de outra maneira não seria possível, por exemplo esse semestre a gente teve oportunidade de assistir uma palestra que teve na USP, à distância, de um assunto extremamente específico, então isso seria muito difícil se não fosse a tecnologia, assim como já vieram alunos acho que até de uma faculdade acho que de Minas Gerais assistir a uma aula também da universidade, então eu acho que essa troca é muito importante. A única coisa negativa que eu vejo dessa quantidade toda de tecnologia e as mídias sociais e tal, no sentido da educação, é que facilita dela ser capitalizada e aí ela pode ser esvaziada, então tem muita gente que usa para vender, por exemplo o que era para ser algo libertador, emancipador, que as pessoas têm acesso e vão construir algo crítico, se torna um descomplica da vida que a

ideia é só vender conteúdo pronto para o pessoal passar em faculdade por exemplo. Então eu acho que é isso.

Sujeito 9 – Complementando.... pode falar...

Sujeito 2 – Não, não, pode falar, que eu vou viajar...

Sujeito 9 – Complementando um pouco que a Sujeito 3 falou, eu faço parte do grupo de pesquisa do César, de patrimônio e pertencimento, e a gente está conseguindo ter contato com a faculdade da Colômbia, Universidade da Colômbia e que também tem uma pesquisa muito parecida com a nossa. Então as mídias sociais realmente ajudaram muito para a gente poder ter esse contado.

Moderador – Legal

Sujeito 2 – É, meu ponto é que... calma... é que... eu acho também interessante que essa motivação ela não seja só voltada a algo que gere lucro, porque eu sinto que a gente tem uma pressão social muito grande e sempre tá gerando renda, a gente sempre tá movido para gerar renda, então “se você tem tempo sobrando você pode trabalhar”, “se você tem que ter sobrando você pode estudar para ganhar mais dinheiro”, “você tem...”, eu acho que a gente tem que também entender que a gente pode sim ser motivado em “Eu quero fazer uma coisa que vai me relaxar”, eu sou o rei de conteúdos aleatórios, aprendendo um pouquinho em cada lugar, estou finalizando agora 4ª temporada de Masterchef, incrível, estou me sentindo super motivado cozinhando loucamente, eu acho que a gente tem que aprender também que a motivação ela não necessariamente ela tem que estar ligada ao capital nesse sentido, a gente não precisa estar motivado para fazer 17 cursos ,e assistir palestra, e coisa. A gente pode sim assistir um filme e nesse filme tirar alguma coisa de interessante. Eu acho que a gente tem que também abrir os olhos um pouco para ver, para achar sentidos e significados, em pequenas coisas que a gente faz no dia a dia, porque tem muita coisa para aprender dentro delas

Sujeito 1 - eu acho que que pega um pouco, né, eu acho que cabe muito nós assim nessa questão, porque a gente convive com dualidades o tempo todo, então assim, tem

que tomar um autocontrole imenso tanto como pode ser algo bom, algo que por exemplo, encurte a distância, ela também pode distanciar, né? Então a mesma corrente, assim, que ela pode fazer uma ligação, ela também acaba te prendendo então são dualidades que eu acho que dependendo de como você a construir, com você convive com tudo isso ela pode bater de forma diferente. Então, por exemplo, muito legal essa questão que o Sujeito 1 falou ne, de estar sempre colhendo e tal, eu também sou muito dessas e tal, estou sempre vendo conteúdos, notícias, estou sempre procurando estar antenado e lendo na medida do tempo que eu tenho, para eu tentar acrescentar algo, nem que seja tanto inspirações e motivações e tal, mas também às vezes tem coisa que você lê que acabar te trazendo algo que não é bom, então igual eu falei, só para resumir né, então essa dualidade que a gente convive o tempo todo, se você não tiver cabeça e não souber balancear direitinho acaba afetando negativamente ou positivamente

Moderador – Ok, e nessa questão de entender aí as mídias sociais como algo positivo ou negativo, alguma mídia especificamente que vocês falariam que pode interferir positivamente ou negativamente nos aspectos motivacionais?

Sujeito 2 – Eu vou falar as mesmas que eu falei ontem, falei negativamente o *Twitter* ao extremo, o *Twitter* é a escória da *internet*, é muito complicado porque parece uma rede social com um monte de criança de 10 anos que aprendeu que pode desafiar os pais, então todo mundo quer falar mesmo não sabendo o que tá falando, mesmo falando coisa que não tem nada a ver, detesto o *Twitter*, o *Twitter* você fala um “A” já tem alguém falando que você é um lixo, acho péssimo. *Instagram*, para mim, todo mundo muito bonito – gente, pelo amor de Deus, ninguém está com saturação no máximo o tempo todo! Eu não gosto de rede social que..., eu não gosto desse conceito de passar perfeição, isso na verdade me desmotiva muito porque é uma coisa muito tipo, eu não quero ser isso, eu não quero estar dentro de uma rede social onde eu tenho que passar aqui está tudo, que eu sou perfeito, que o meu sorriso é de lente, eu não gosto desse conceito, isso é uma coisa que me desmotiva, até por isso que eu não gosto muito de redes sociais. Eu gosto muito do *Tik Tok*, porque eu acho que é uma rede social que vem possibilitando, tipo assim, se você não tem reboco na sua parede, mas você faz um conteúdo bom é isso que importa e é isso que eu acredito realmente. Eu acho que a

gente tem que se ligar mais com o que tem dentro, mais com que a pessoa está querendo passar com a ideia em si do que o resto. Então, para mim, eu acho as redes sociais - essas que eu comentei, menos o *Tik Tok* muito desmotivadoras, porque vende, o *Twitter* vende um conceito de todo mundo sabe tudo, todo mundo é doutor de nada, e o *Instagram* vende uma perfeição que a inalcançável, nem as pessoas que são perfeitas são perfeitas, a Kylie Jenner não é perfeita, então é isso que eu tenho para dizer

Moderador – Legal, o Sujeito 7 colocou aqui:

Chat – Sujeito 7 = O *twitter* é uma atrocidade mesmo

Chat – Sujeito 1 = Ah, nem uso

Moderador – Se conhece as vezes nas respostas que poderia dar, não é mesmo Sujeito 1?

Sujeito 1 – Sim, ia ser treta o dia todo então ia me atrapalhar, né, porque (risos) as vezes eu posto um negócio, alguma crítica assim, o *Twitter* eu tentei usar uma vez e eu só passei raiva porque, aí eu vou lá “eu gosto dessa música “, “ah gostei dessa música”, aí trezentas mil pessoas mandando “ah essa música é um lixo, porque você gosta dela?” “aí tu não tens cultura”, isso não é para mim não, não é para mim, deixa eu quietinho

Moderador – Ok, mas em relação a alguma mídia mais algum comentário especificamente?

Sujeito 6 - É uma mídia que eu uso que é motivadora, não sei se as pessoas conhecem, espero que sim, é o Scooby. Depois que eu comecei a usar, eu me organizei muito em termos de leitura, então as vezes quando eu não sei o que ler eu dou uma escapada lá, veja quais os livros que as pessoas estão mais lendo, vejo resenhas, e é uma rede bem divertida tem várias ferramentas, é bem legal, essa é uma motivadora.

Moderador – Bacana, o que o Sujeito 2 coloca

Sujeito 2 = a *internet* tem sido um ambiente bem tóxico, não tem muita empatia

Moderador - Muito bem, se ninguém tem mais nenhuma questão para colocar sobre... bom deixa eu ver o Sujeito 7

Sujeito 7 = O YouTube, o Twitch. Eu gosto bastante no YouTube que tem muitos conteúdos bons de praticamente tudo e no Twitch por ser só conteúdo ao vivo costuma ser algo mais sincero, sem edições e rodeios. Outras redes sociais, como *Instagram*, costumam só mostrar a parte boa da vida das pessoas, o que costuma gerar comparações desonestas

Moderador – Muito bem, ninguém comentou nada de *Facebook* né?

Sujeito 2 – O *Facebook* tá passado já

Sujeito 10 - Olha o *Facebook* tem alguns grupos né, ainda possibilita que você crie grupos com pessoas que você não tem vínculo nenhum né. Então tem alguns grupos no *Facebook* que são bem problemáticos né, eu acompanho um pouco essa rede social porque realmente como o Sujeito 2 falou tá um pouco ultrapassada, mas eu participo ainda de alguns grupos e eu vejo que essas questões geram cada discussão né, cada coisa que as pessoas conversam, tem um grupo que é daqui da Baixada, o Viver em Santos, é um grupo de toda a Baixada Santista e tem um conteúdo diverso lá, muito diverso, e é cada coisa assim surreal, você vê como que as pessoas podem se tratar dessa forma, o pessoal se xingando de forma completamente gratuita, criticando né. Uma moça fez uma publicação, botou um pôr do sol e umas esculturas na praia de Santos feitas de areia e ela escreveu coisa errada na legenda, escreveu a palavra “seis”, o número 6, com “c” e o pessoal começou uma enxurrada de críticas, todo mundo virou um doutor em língua portuguesa, que nunca cometeu nenhum erro, e foi assim um negócio ridículo, assim é deprimente olhar essas situações no *Facebook*, ainda tem esses pontos negativos dos grupos, mas também tem os positivos né, tem alguns grupos que eu participo de meninas que auxiliam nessa questão de arrumar emprego, tem diversos pontos que você é uma pessoa autônoma e conseguem divulgar seus serviços lá votados para isso, e aí é bacana mas é muito mais negativo que positivo

Sujeito 2 – Para mim, o pior grupo do *Facebook* são os caras que paga o boleto dos outros

Moderador – Que grupo é esse Sujeito 2?

Sujeito 2 – É um grupo maravilhoso professor, é uns caras que tem prazer em pagar boleto das meninas, aí as meninas mandam a conta de luz e os caras pagam, eu acho um investimento

Moderador – risos, não conhecia essa daí não

Moderador – Vocês imaginam ou sugerem algum caminho que melhora o rendimento acadêmico a partir do processo motivacional?

Moderador – Vocês imaginam ou sugerem algum caminho que melhora o rendimento acadêmico a partir do processo motivacional?

Sujeito 1 - Eu acredito muito na troca, né? Então a abertura de ouvir, a abertura de poder ouvir livremente e também estar falando, lógico coisas que tem a ver, por exemplo discussões como essa que faz todo sentido assim, é bom você ouvir a opinião de outras pessoas, você absorve de certa forma então acaba sendo algo muito motivador. Bom eu sou da comunicação então sou suspeito a falar, mas é bem por aí, eu acho que questão da motivação é a questão da troca de você poder falar e também ouvir bem

Sujeito 2 - Eu também concordo com o Sujeito 1, pelo menos para mim é uma coisa que me motiva bastante, uma coisa que faz com que eu aprenda melhor é debater. Eu acho que um bom caminho acadêmico que a universidade pode adotar é ter mais debate entre os professores e os alunos em si, ter às vezes talvez algum momento que não necessariamente seja só aula e sim um debate, porque eu acho que a educação - a gente já passou de um tempo em que o professor ele tá em um degrau e a gente tá em outro, eu acho que quando existe a troca, quando os dois ali estão ali para compartilhar um o conhecimento do outro, claro o professor tem mestrado, doutorado, tem uma especialização muito maior, só que a gente também às vezes tem coisas para trazer e às vezes é interessante ter essa troca, esse debate, ter uma conversa mais séria, uma

conversa mais descontraída, eu acho que faz com que seja mais motivador porque não fica uma pressão tão grande é tipo pô o mesmo professor que tá puxando minha orelha agora é o professor que a gente vai debater e vai estar tudo bem, então é tipo eu sinto que você fica com mais vontade de apresentar uma coisa boa por você gostar da pessoa, você ter uma ligação maior com ela, não é simplesmente “eu tenho que apresentar uma coisa boa para passar de ano”

Moderador - OK

Sujeito 3 - Professor, eu concordo também com que o Sujeito 1 e o Sujeito 2 falaram porque é assim toda vez que acontece alguma coisa, numa aula, numa prova, pode ter certeza de que no grupo de WhatsApp da sala vai estar todo mundo xingando aquele Professor ou todo mundo reclamando do que aconteceu, então os alunos ele tem o que falar. Muitas vezes, pelo menos na minha sala, as pessoas elas têm oportunidade de falar e não falam, que é o momento que eu me identifico com o Sujeito 1 que é indiferente de comunicação né, como é que você quer ser um professor e você não abre o microfone para falar? Mas tudo bem, aí eu acho que dando um espaço específico, se a universidade disponibilizasse de repente um momento que os alunos sabem que ali eles podem despejar reclamações, sugestões, até elogios, talvez fosse direcionado e não ficasse só um uma coisa entre eles que só faz alimentar esse ódio e não leva a questão para frente.

Sujeito 2 - O único problema que eu vejo nisso é que nem todos os alunos falam, tem muitos alunos que não se sente confortável e tudo mais. Eu acho que a Universidade também poderia dar algum suporte até em autonomia em si para os alunos, é muito complicado isso aí já entra em uma parte de psicologia e tudo mais, não tem muita propriedade, mas eu sinto que tem muitos alunos que é o que a Sujeito 3 falou: tenho o que falar, tenho a oportunidade de falar e simplesmente não falam, e eu acho que isso é muito prejudicial até, pelo menos na minha área e na área da Sujeito 3 que é a educação, porque é isso, como é que você quer ser um bom profissional se você não tem a capacidade de apontar e questionar e chegar e falar “olha isso daqui eu não achei legal, você pode me explicar?” ou então “eu não concordo” ou “eu concordo”. Eu acho que

precisa ter essa troca em si, senão acaba criando nichos onde “tá eu detesto esse professor” “Tá, mas porque você detesta?” “eu só detesto”. Tá, mas qual é a motivação? Vamos conversar, chama o professor, vamos resolver. Então eu acho que acaba segregando muito, vira muitos grupinhos com pensamentos definidos e acabou.

Moderador - Ok, mas algum comentário sobre isso? Pessoal, eu só vou pedir aqui a concordância de vocês por mais 10 minutos, estourando 15 minutos, então a gente não vai passar das 20h10, das 20h15, está? A gente já está encerrando, eu sei que talvez tenha algum de vocês que tenha marcado alguma outra coisa em seguida, né? Então nós não vamos prender muito vocês aqui não, mais 10 / 15 minutos. Vamos falar aqui sobre automotivação: vocês sabem o que é automotivação? Já ouviram falar ou sabe o que é automotivação?

Sujeito 2 - É o barato da gente mesmo ser o motivador da nossa própria ação. Tá certo? (risos)

Moderador - O barato, né? (risos)

Sujeito 2 - (risos) Não, tipo, sei lá, eu acho que eu sou uma pessoa que tenho muito automotivação, sou, eu consigo segmentar muito bem o que tá me desmotivando e tipo tá isso não é necessário, ou então quando eu mesmo no começo é tipo não acreditar muito no que eu estou fazendo, se tá bom ou não, eu paro, eu repenso, porque eu acho que eu não posso depender sempre do externo para eu estar bem e para eu estar motivado, porque eu tenho consciência que em algum momento todo externo vai estar falando para eu não fazer alguma coisa e eu tenho que acreditar nessa coisa e fazer essa coisa, então eu tento sempre eu ser a minha motivação. Então o externo é óbvio que influencia, é inevitável, então eu sempre tento filtrar muito bem o que eu estou consumindo para eu continuar seguindo no caminho que eu interpreto como o certo.

Moderador - Ok, muito bom. Mais alguém sobre automotivação?

Sujeito 9 - Eu queria só falar que quando eu tenho um dia muito cheio né, eu faço um check list das coisas que eu tenho que fazer nesse dia e eu me automotivo a cumprir

essa lista de coisas que eu tenho para fazer nesse dia, então acho que pode ser uma automotivação minha

Moderador - Através de uma organização sua, um direcionamento e uma automotivação ne?

Sujeito 9 - Exatamente

Sujeito 10 - Eu foco nessa questão de automotivação, porque eu penso muito a respeito de quem eu quero ser daqui há algum tempo, das coisas que eu quero realizar né, no quesito longo prazo mesmo, e como nada cai do céu, só chuva, então eu preciso né fazer algo a respeito, aí sim eu tento buscar né internamente essa força, nem sempre funciona, mas eu tento buscar essa força para conseguir né fazer as coisas para alcançar os meus próprios objetivos, porque realmente como o Sujeito 2 falou nem sempre o exterior vai tá trazendo o que você precisa ou o que você gostaria, a forma como você gostaria de ser motivado, então o que eu pretendo alcançar na minha vida eu consumo como gás né, para conseguir me motivar no dia a dia né, porque eu não vou conseguir chegar lá de repente né, é uma construção

Sujeito 1 - E eu acho muito legal essa coisa da automotivação, porque cada pessoa vai ter um jeito de virar essa chavinha e conseguir chegar, conseguir elevar esse pensamento. Eu acho que a Sujeito 3 que diz que faz o check list né? Não foi a Sujeito 9, desculpa. Eu, por exemplo, quando tenho um dia terrível, terrível, eu paro, eu não sou muito organizado para fazer uma check list nem nada e tal, mas eu sempre tomo um gole de café ouvindo uma play list assim diferente, algo que né, porque eu sou muito musical, e uma play list um pouquinho diferente eu começo a pensar no que deu errado, no que que eu fiz por exemplo, eu tento trazer para mim porque eu acho que o mundo lá fora né, ele conspira para frustrar as pessoas né, porque realmente né, então você vai encontrar decepção no seu trabalho, no trânsito, então qualquer lugar onde você passa sempre tem alguém mais emburrado e xingando, ou não importa, né? Ou você sempre vai ter uma situação um pouco mais difícil, então encontrar essa automotivação é um meio de você conseguir blindar tudo isso e começar a ver, olhar mais para dentro né, ser

um pouco mais introspectivo assim, tentar melhorar o que é de ruim e tentar focar no que você tem de bom e trazer uma motivação daí

Moderador - Muito bom, mais algum comentário sobre automotivação?

Sujeito 3 - Professor, eu penso muito parecido com a Sujeito 10, eu gosto de pensar que a longo prazo tudo que eu estou fazendo agora, e às vezes até as coisas que me deixam mal, então às vezes sei lá, eu passo por alguma situação que eu não sei lidar muito bem agora, eu penso que no futuro o fato de eu ter passado por essa situação agora vai fazer eu lidar melhor lá. Então eu aprendi alguma coisa, mesmo que eu tenha saído frustrada, então eu acho que automotivação para mim vem disso, eu pensasse que está o que eu estou fazendo tem um propósito, não é nada à toa e nem aleatório, estou tirando algum proveito disso, então eu acho que é mais ou menos por aí

Sujeito 6 - Eu concordo com as meninas também, com a Sujeito 3, com a Sujeito 10, que nem essa coisa do futuro e também essa sede do saber né, porque que isso é assim, porque que funciona assim, porque que é assim, então isso é uma das minhas motivações. E da Sujeito 9 também, esse check list faz um bem também

Moderador - Legal, Sujeito 8, Sujeito 7 e Sujeito 5, também querem comentar alguma coisa?

Sujeito 8 - Ah professor, essa questão da automotivação, eu confesso que nunca cheguei a escutar esse termo, mas escutando o que o pessoal está falando aqui, eu acho que seria a questão também do, acho que como a Sujeito 10 falou, do você fazer algo para si porque não vai cair do céu, se eu não correr atrás das coisas, se eu não me automotivar, eu acho que todo mundo deve ter um pouquinho de automotivação, porque se eu não correr atrás quem vai correr por mim? Tem até uma música do Emecida que falar que você é o único representante dos seus sonhos na face da terra, isso se não fizer você correr atrás eu não sei o quê vai. E pô, perai professor eu tô tentando montar uma coisa na minha cabeça, eu acho que basicamente seria isso, que se você não se automotivar para correr atrás de um sonho, de algum objetivo ou algo assim, nada vai, ninguém vai correr por você, não vai cair do céu, sabe?

Moderador - Ok, o Sujeito 7 escreveu aqui no Chat - Não sei se conta como automotivação, mas tentar ter uma espécie de ritual antes de começar seus estudos costuma ajudar, sempre seguir alguns passos que vão mostrar para o seu cérebro que vai começar a estudar. É um aquecimento, né? Um aquecimento cerebral, que ajuda no processo motivacional

Moderador - OK, você está fazendo alguma coisa para você, do ponto de vista cerebral, como se fosse um aquecimento. É isso que eu entendi, não é Sujeito 7? Ele também tinha colocado aqui que gosta do *Facebook* porque tem bastante meme, então o *Facebook* acaba sendo aí alguns pequenos passos antes de estudar, como pegar um copo d'água, arrumar a mesa, coisas do tipo. Tá, mais algum comentário sobre isso? Eu quero aqui já ir falando sobre um aspecto de pandemia que a gente vive no momento, esse momento de pandemia interfere bastante nos aspectos motivacionais, e eu gostaria de saber de vocês o que que a pandemia em si interferiu nesses aspectos motivacionais. Eu quero só que pontuar algumas coisas, quando nós pensamos em motivação né, de fato a motivação ela parte de motivos pessoais né, de necessidades nossas, de carências nossas, e nós temos essas carências, essas necessidades, esses motivos e agimos, buscamos, nos movemos. E esse é o processo motivação - nós nos movemos em busca de alguma coisa, cada um busca alguma coisa como nós bem discutimos aqui, e esse momento de pandemia interferiu neste movimento, nesses mover-se em busca de alguma coisa?

Sujeito 2 - Aí, pelo menos para mim sim professor, porque as motivações que eu tinha quando eu entrei na faculdade elas de certa forma foram quebradas, né? Eu tive que modificar elas, então é um pouco frustrante assim, tive que me adaptar né, mas eu acho que foi necessário nesse sentido, eu acho até interessante para você conseguir amadurecer né, eu acho que o processo de pandemia pelo menos eu sinto que eu amadureci muito mais em si, mas eu acho que foi sim pouco decepcionante porque tinha as expectativas, de como seria a faculdade, e estava motivado para ir até a faculdade, para conhecer as pessoas, para conhecer os professores, para conhecer as coisas, e não

rola né? Então eu estou um pouco motivado para voltar presencial, essa é a minha motivação atual, torcendo para isso, e aí eu acho que volta um pouco essa motivação no sentido de mover, porque minha motivação agora é mais em si em entregar trabalho, tudo mais, mas não parece que tem o gás de se mexer, sabe?

Moderador - Entendi

Sujeito 3 - Eu acho que o que mudou é que assim, não tanto no lado acadêmico, eu acho que por eu ser da área da Educação e ela se reinventou, eu acho que eu tive que me reinventar junto e eu achei que foi uma nova possibilidade que não é de todo mal assim dependendo do sentido que você olha, mas eu acho que o fato de a pandemia ter atrapalhado o lado social, então eu não posso sair, eu não posso conhecer pessoas novas, eu não posso - por exemplo, se eu tivesse na faculdade e tá passando umas pessoas de outro curso eu posso falar com ela, isso não é mais possível, eu acho que fez o lazer ficar muito focado nas telas. Então do mesmo jeito que eu trabalho na frente do computador, eu assisto televisão na frente de uma tela também, se eu quero ver uma série é na frente de outra tela, então é o lazer, o trabalho, o estudo, tá tudo concentrado no mesmo lugar e aí não tem muito para onde fugir e aí eu acho que isso acaba mexendo na motivação, porque te deixa focado na mesma coisa. Eu acho que é isso

Moderador - OK

Sujeito 10 - Vira monótono né?

Sujeito 3 - Sim

Sujeito 1 - E que bom a Sujeito 3 pontuar também esse aspecto né, acho que o meu pensamento cruza bastante e parece assim com o do Sujeito 2 na questão de que tá, é uma etapa nova para quem está ingressando numa faculdade e tal, é uma etapa nova, e com certeza é algo que vai marcar e vai somar para a vida toda, então é algo muito importante essa proximidade de estar com as pessoas, etc, e ter a troca, voltando nesse assunto né? E também para quem trabalha em casa, que está sempre na frente do computador, é muito maçante, deve ser horrível você não poder sei lá ir num campo

respirar, ou sei lá né, tá assim sem ser de máscara, alguma coisa assim, então meio que priva um pouco dessa liberdade. Agora nessa questão né, do sentido pandêmico e tal, eu acredito que na questão da motivação aconteceram muitas coisas assim que fizeram, que foram pontos negativos e pontos positivos, eu acredito assim que em questão de estudar e tal teve bastante ponto negativo e tal, mas na questão do ponto positivo foi que em meio a toda essa loucura, muitas das vezes - eu acredito que não só eu - outras pessoas acharam motivação para tá aprender e buscando novos ares, ou explorando algo ou um projeto que tava ali e por estar tudo normalizando antes da pandemia, a gente acaba normalizando e não consegue dar atenção, né, então a gente consegue com mais tempo aí conseguir, sei lá, olhar para algo que tá ali guardadinho né, e por exemplo eu tinha um monte de música e mó galera falava, enchia meu saco falando “vai gravar, vai gravar” e eu não tinha tempo, falava “não, não vou, não vou, não vou”, então essa questão da pandemia me deu essa motivação para mim voltar a escrever, pensar em algo, em abordar toda uma estrutura para construir sei lá uma música que pode dar um álbum, sei lá alguma coisa assim, então da mesma forma que ela dificultou ela também somou para motivar em outros aspectos, sabe?

Moderador - Bacana, o Sujeito 1 coloca aqui no Chat - Eu senti muita crise de ansiedade entre o segundo semestre do ano passado até esse primeiro semestre de 2021, o que acabou me tirando o foco e conseqüentemente me atrapalhando em outras áreas da minha vida

Moderador - Em função da pandemia eu acho que o Sujeito 1 tá colocando isso, então a pandemia acabou causando uma crise de ansiedade, certo?

Sujeito 10 - A pandemia me desmotivou assim de uma forma absurda, calhou de começar bem quando eu tinha entrado na faculdade, então você está empolgada, 2020 eu falava “nossa faculdade, eu queria tanto, esperei tanto por esse momento, como eu estudei”, eu estava muito feliz, aí veio a pandemia, eu tranquei, eu tranquei o curso, falei “não, não vou entrar nesse contexto, entendeu? Eu não tenho estrutura para fazer um curso de forma remota, eu não tenho computador, como é que eu vou fazer isso? Não tem como”, eu tranquei a faculdade assim, fiquei um ano assim falando “não, a

pandemia vai acabar, uma hora vai acabar, ela não vai estragar o meu sonho por tanto tempo, não é possível”, e não acabou né? Então eu tive que aceitar, me adequar a realidade e iniciei, mas para mim foi horrível, eu gosto de rotina, eu sempre tive uma questão de rotina assim específica, e eu gostava disso, eu adoro isso, e depois mudou, meus horários de trabalho mudaram, eu dependia do governo estadual definir quais eram os horários de funcionamento que as coisas abriam e que as coisas fechavam, qual horário eu podia ir no mercado, qual horário eu não podia, quando eu podia sair, quando eu não podia, então foi muito frustrante, foi muito desmotivador. Aí dá vontade de falar também não vou fazer mais nada né, deixa então o governo decidir por mim quando é que eu posso fazer alguma coisa, então é absurdo de irritante, porque você se sente incapaz de decidir algumas questões que você gostaria de decidir

Moderador - O som da Sujeito 10 as vezes falha, mas deu para compreender claramente o que ela falou, né? Ele dá umas osciladas, mas eu entendi.

Sujeito 6 - É deu sim

Sujeito 10 - Perdão, podia ter me interrompido que eu tentava corrigir

Moderador - Mas eu acho que deu para entender claramente o que você falou, mais algum comentário sobre isso?

Sujeito 6 - Bom eu comecei a Faculdade esse ano, então já sabia que ia ser de forma remota, mas mesmo sabendo disso é realmente muito difícil né. Você acorda e 10 passos e você já está em sala de aula, você termina de fazer, é tudo através de uma tela, então isso é extremamente cansativo, eu acho que não ter essa divisão parece que o cérebro ele não troca, parece que você tá sempre no mesmo ambiente e eu acho que dificulta um pouco absorver o conteúdo da faculdade, fica cansativo por essa questão assim, de não ter uma divisão de casa, descanso, faculdade, trabalho, ser tudo num ambiente só

Moderador - É importante isso, essa colocação. Bom, nós já estamos encerrando, eu vou agora deixar aberto para vocês de forma geral falarem se tem mais alguma coisa que nós

não discutimos aqui, que você gostaria de falar, como é que foi participar aqui do grupo de foco, desse grupo focal. A Sujeito 4, que caiu aqui, ela pedir desculpas, mandou uma mensagem - pediu desculpas porque ela estava, perdeu a *internet* aqui no decorrer do grupo focal e começou a utilizar a *internet* do celular, mas esgotou também o 4G e acabou então não tendo a oportunidade de ficar com a gente até o final, então pediu desculpas. Mais algum comentário adicional, algum ponto que vocês queiram falar que nós não conversamos aqui, como é que foi para vocês participar aqui desse grupo?

Sujeito 9 - Eu queria falar rapidinho só porque, eu faço arquitetura, eu comecei esse ano. E as entregas de trabalho por meio remoto são muito estranhas até porque a gente tem que tirar foto da planta, primeiro que fazer a planta sem auxílio de um professor do lado já é difícil, mas, ainda mais que eu estou no primeiro semestre, então a gente não tem muito a base do que tá acontecendo. E falando também dos passeios, dos passeios que a gente ia fazer na faculdade, quando me disseram que não ia dar para fazer, eu já fiquei bem desmotivada mas agora eu já aceitei, só que é isso, acho que realmente me desmotivou um pouquinho.

Moderador - Quando você fala passeios é de fato ir em algumas localidades, em algumas casas, em alguns edifícios?

Sujeito 9 - Isso e estudar os edifícios, ou ir, por exemplo, a gente era pra ter ido no emissário porque a gente fez um projeto no emissário. Só que a gente viu pelo *Google Maps*, tudo a gente fez, os desenhos que a gente ia fazer na rua, a gente pegou foto do *Google Maps*, então foi meio complicado.

Moderador - E aí gente, mais algum comentário que queiram falar, se quiserem falar sobre também o aspecto da *internet*, mídias sociais, relacionado a ansiedade, a depressão, além da motivação como nós falamos, fiquem à vontade. E sobretudo aqui, comentar como é que foi participar aqui do grupo focal, eu fiquei muito feliz com a participação de vocês assim, gostei muito, foi muito rico os discursos aqui, os depoimentos de vocês, tenham certeza disso, contribuiu bastante aqui para o nosso universo de pesquisa. E deixo agora a palavra com vocês aí pra gente poder ir encerrando.

Sujeito 3 - Professor, eu gostei bastante de ter participado, eu gostei das perguntas e eu estou ansiosa para saber onde isso vai dar, eu ia até te perguntar qual é o resultado disso. Qual é o objetivo da pesquisa?

Moderador - Vamos falar sobre isso. Essa pesquisa como adiantado, iniciou a partir de uma pesquisa quantitativa que o grupo aqui participou. Esse grupo da pesquisa quantitativa, alguns concordaram em participar dessa pesquisa qualitativa, que é o grupo focal. Então nós estamos com esse, com essa coleta aqui dos depoimentos mais a parte quantitativa né, desenvolvendo uma tese em relação a isso e vamos apresentar projeto até o final do ano, mais provavelmente começo do ano que vem né. Então certamente uma pesquisa, uma tese como essa, ela exige um caminho um pouquinho mais longo, um pouquinho mais complexo pra gente levantar uma série de questões. E com certeza, vocês vão ter aí acesso depois, provavelmente na própria faculdade.

O pessoal de psicologia ainda teremos contato no quinto e no sexto semestre. Pessoal de comunicação, a gente vai ter contato aí até o final das bancas e o pessoal de arquitetura, ciências da computação aqui, também terão a possibilidade de acompanhar e a gente vai publicar, vai conversar sobre isso. Mas espero que os efeitos, sejam efeitos sentidos por vocês depois do dia a dia.

Claro, a gente vai voltar depois, essa pandemia vai acabar, vamos voltar presencialmente né, mas o estudo aqui, ele não é um estudo especificamente do período da pandemia, claro que eu tenho que abordar o momento da pandemia, mas o estudo é muito mais profundo sobre isso, porque envolve a questão da *Internet* e das mídias sociais do nosso dia a dia, no rendimento acadêmico e de algumas coisas que vocês colocaram aqui, que afetam os aspectos motivacionais, a ansiedade, enfim, é mais nesse sentido. Então publicaremos isso e você terá acesso tá, Sujeito 3? A gente vai ter a oportunidade de falar mais sobre esse assunto, tá?

Sujeito 3 - Beleza, agradeço muito, eu gostei bastante de ter participado.

Moderador - Legal e eu agradeço a sua participação. Então nós hoje temos aqui, nós falamos dessa dificuldade de não estar presencial e não encontrar pessoas de outros

cursos, mas aqui vocês tiveram a oportunidade de encontrar o pessoal da psicologia, pessoal da publicidade, de letras, ciência da computação, arquitetura, né? Ainda que com um número diminuto, porém, muito seletivo, nós tivemos aqui a possibilidade de encontrarmos vários cursos juntos aqui. Legal, Sujeito 9 gostou de participar, bacana, obrigado Sujeito 9 pela sua participação. Quem quiser fazer um comentário, fique à vontade, se não nós encerraremos em seguida.

Sujeito 2 - Eu gostei muito, eu acho que essa troca é extremamente necessária né, para todos os cursos. Eu acho interessante ver que em vários cursos diferentes, nós temos perspectivas muito parecidas e reclamações parecidas e soluções parecidas, eu acho que essa troca é extremamente necessária. Concordo com a Sujeito 3, gostei muito das perguntas que foram feitas, acho que foi muito divertido e eu acho que essa troca e esse debate são sempre necessários.

Moderador - Legal Sujeito 2, obrigado.

Sujeito 2 - Valeu.

Moderador – Sujeito 9 coloca aqui “adorei participar, obrigada”. Sujeito 7 “foi legal participar mesmo, obrigado”. O Sujeito 5 coloca “achei que foi bem proveitoso o diálogo de hoje, uma troca bem rica com pessoas de outros cursos.

Então, acho que é isso, a galera já pontuou tudo que eu queria falar realmente, que é muito legal essa troca, ainda mais tem a possibilidade de ter outras cabeças pensantes, de outros cursos, outras áreas que às vezes é diferente das nossas. Então para mim é igual o senhor falou, é algo muito rico e as respostas foram realmente muito ricas, e com certeza vai acrescentar muito aí na questão do pensamento nosso e gostei muito.

Obrigado viu Sujeito 1 de você também ter participado, obrigado, Sujeito 6, Sujeito 3, Sujeito 2, Sujeito 8, Sujeito 7, Sujeito 10, Sujeito 5, Sujeito 9 e Sujeito 4 que já saiu, mas também agradeço vocês todos, está bom gente? Muito obrigado, bom feriado, boas férias ainda, vocês voltam em agosto.

Esperamos que em breve tenhamos a possibilidade de nos encontrar presencialmente lá no Campus Dom Idílio. (Agradecimento de todos).

