



SOCIEDADE DO CANSAÇO E VIDA ACADÊMICA: UM LEVANTAMENTO SOBRE O ÚLTIMO ANO DE GRADUAÇÃO DE ESTUDANTES DE UNIVERSIDADES PRIVADAS DE MARINGÁ

Giovanna de Alencar de Jesus Ferreira¹, Josiane Barbosa Silva², Letícia Sipert de Souza³, Renan Muhamed Franchi Kassen⁴, Thiara Lety Soares Stivari Socolovithc⁵

¹ Acadêmica do Curso de Comunicação e Multimeios, Campus Maringá-PR, Universidade Cesumar - UNICESUMAR. alencargf01@gmail.com

² Acadêmica do Curso de Comunicação e Multimeios, Campus Maringá-PR, Universidade Cesumar - UNICESUMAR. josybs@live.com

³ Acadêmica do Curso de Comunicação e Multimeios, Campus Maringá-PR, Universidade Cesumar - UNICESUMAR. leticiasipert@hotmail.com

⁴ Acadêmico do Curso de Comunicação e Multimeios, Campus Maringá-PR, Universidade Cesumar - UNICESUMAR. renankassen@gmail.com

⁵ Orientadora, Mestre, Departamento de Comunicação, UNICESUMAR. Pesquisadora do Grupo de Pesquisa Saúde Consumo e Discurso – SACODI, thiara.stivari@unicesumar.edu.br

RESUMO

Um dos maiores problemas da vida de um universitário, é o tempo dedicado e o que aquilo está causando psicológica e fisicamente pelo cansaço. Na pesquisa a seguir foram entrevistados alunos do último ano de graduação e questionados sobre o conjunto da sua vida pessoal com a acadêmica e o que aquilo afeta ele, visando levantar diferentes perspectivas e visões sobre o assunto. A metodologia utilizada é qualitativa se baseando em perguntas e entrevistas com alunos que estão passando por isso no momento e suas opiniões. Os resultados atingidos nesta pesquisa foram impressionantes e bem divergentes do que era esperado, vão atuar como um entendimento para outros universitários, além de servir como desenvolvimento acadêmico.

PALAVRAS-CHAVE: Byung-Chul Han; Sociedade do Cansaço; Vida acadêmica.

1. INTRODUÇÃO

A transição para a vida universitária é um período carregado de mudanças e responsabilidades, não apenas acadêmicas, mas também sociais e pessoais. Assim, muitos estudantes são afetados por diversos distúrbios psicológicos, sendo os principais deles, consoante as pesquisas de Celeste Silveira, Andreia Norton, Isabel Brandão e Antônio Roma-Torres: Ansiedade Generalizada; Perturbação de Pânico; Episódios Depressivos; e Perturbações de Personalidade.

Diante desse cenário, o presente estudo tem como tema a saúde mental dos estudantes e buscou compreender os motivos pelos quais esses distúrbios se manifestam com mais intensidade especificamente no período universitário.

Nos últimos anos, a preocupação e estudos sobre o tema da saúde mental e física têm aumentado, como apontam estudos de Sousa(2013).

Os questionamentos centrais abordados e respondidos neste artigo são: quais são as rotinas dos estudantes? Como elas afetam a saúde mental? Qual é o denominador causador comum? Como os universitários lidam com este período? Como as instituições lidam com essa realidade?

Para isso utilizamos como base principal o livro: “A Sociedade do cansaço”, de Byung-Chul Han, para entendermos o impacto da sociedade contemporânea sobre esse tema e sobre como as pessoas vivem.

Em “A Sociedade do Cansaço”, Han fala sobre como a sociedade tem desenvolvido novos meios de ser mais produtiva, por exemplo, utilizando o doping (melhoramento



cognitivo), que pode transformar o homem em uma “máquina de desempenho”. “[...] a sociedade do desempenho e a sociedade ativa geram um cansaço e esgotamento excessivo.” (HAN, 2015 p. 37).

Byung, diz que: “O que torna doente, na realidade, não é o excesso de responsabilidade e iniciativa, mas o imperativo do desempenho como um novo mandato da sociedade pós-moderna do trabalho.”

Foi esperado confirmar que a faculdade e os fatores externos específicos do período universitário são agentes causadores e/ou agravantes da piora da saúde mental e descobrir se as instituições de ensino têm negligenciado seu papel de fornecer apoio aos seus estudantes. Foi esperado também, contribuir para a compreensão mais aprofundada desse fenômeno e, assim, gerar mais atenção para a promoção da saúde mental durante o período universitário.

Este artigo adota uma abordagem qualitativa, com pesquisas feitas por meio de 17 entrevistas com cinco alunos selecionados. As entrevistas foram realizadas por meio de um questionário no qual os alunos puderam responder por escrito ou por áudio. As respostas foram coletadas e organizadas em uma planilha para análise, a partir da base teórica apresentada.

“Sociedade do cansaço”, escrito por Byung-Chul Han, analisa a situação da sociedade contemporânea e os desafios psicológicos enfrentados neste contexto. O autor apresenta uma visão onde as pessoas vivem em uma era caracterizada pela sobrecarga e exaustão, decorrentes de um excesso de estímulos, informações e expectativas de produtividade (2015). Ele chama esse modelo de sociedade como “sociedade do desempenho”, onde o homem é impulsionado por inúmeros incentivos a ser produtivo, ter desempenho e entregar tudo o que tem para seu desenvolvimento pessoal, tornando-se “empresários de si mesmo” (HAN, 2015):

A sociedade do século XXI não é mais a sociedade disciplinar, mas uma sociedade de desempenho. Também seus habitantes não se chamam mais “sujeitos da obediência”, mas sujeitos de desempenho e produção. São empresários de si mesmos. Nesse sentido, aqueles muros das instituições disciplinares, que delimitam os espaços entre o normal e o anormal, se tornaram arcaicos (HAN, 2015, p.14).

Ainda traçando um paralelo e comparando a então sociedade disciplinar de Foucault, o autor diferencia a sociedade da disciplina, onde o poder abrange não somente a imposição de punições físicas ou à repressão direta, mas abrange também o uso de estratégias disciplinares com o objetivo de modelar e governar os corpos e comportamentos das pessoas, com a ideia da sociedade do desempenho, onde inicia e cumpre sua transição no início do século:

A sociedade disciplinar é uma sociedade da negatividade. É determinada pela negatividade da proibição. O verbo modal negativo que a domina é o não-ter-o-direito. Também ao dever inere uma negatividade, a negatividade da coerção. A sociedade de desempenho vai se desvinculando cada vez mais da negatividade. Justamente a desregulamentação crescente vai abolindo-a. O poder ilimitado é o verbo modal positivo da sociedade de desempenho. O plural coletivo da afirmação Yes, we can expressa precisamente o caráter de positividade da sociedade de desempenho. No lugar de proibição, mandamento ou lei, entram projeto, iniciativa e motivação. A sociedade disciplinar ainda está dominada pelo não. Sua negatividade gera loucos e delinquentes. A sociedade do desempenho, ao contrário, produz depressivos e fracassados (HAN, 2015, p. 14).



Han(2015) ainda sugere que o excesso de produtividade, do modo de vida acelerado pelo sistema de multitarefas e a cobrança de si próprio, acaba levando o indivíduo não só a um esgotamento mental, mas também um esgotamento da alma, transitando então entre a sociedade do desempenho e a sociedade do cansaço, mesmo que exista a tentativa de suporte de tudo isso por meio de um “doping cerebral”:

A sociedade do cansaço, enquanto uma sociedade ativa, desdobra-se lentamente numa sociedade do doping. Nesse meio tempo, também a expressão negativa “doping cerebral” é substituída por “neuro-enhancement” (melhoramento cognitivo). [...] Como contraponto, a sociedade do desempenho e a sociedade ativa geram um cansaço e esgotamento excessivos. Esses estados psíquicos são característicos de um mundo que se tornou pobre em negatividade e que é dominado por um excesso de positividade. Não são reações imunológicas que pressuporiam uma negatividade do outro imunológico. Ao contrário, são causadas por um excesso de positividade. O excesso da elevação do desempenho leva a um infarto da alma (HAN, 2015, p. 37).

Considerando a abordagem de Han (2015) sobre o estado de nossa sociedade, e tratando a ideia de sociedade do cansaço, assim como seus esgotamentos mentais e físicos, pode-se considerar que saúde mental é um tema que tem sido discutido e abordado com maior afinco nos últimos anos, principalmente em faixas-etárias mais jovens. Segundo um estudo conduzido pela Sapien Labs, no relatório anual sobre o Estado Mental Global, no Brasil, há um aumento de 39% no número de indivíduos entre 18 e 24 anos que apresentam queixas de saúde mental em comparação com aqueles na faixa etária de 55 a 64 anos (SAPIEN LABS, 2022).

Desde o nível mais básico de apuração e abordagem ao grau mais elevado de diagnóstico e demais estudos, este contexto psicológico sobre o comportamento humano toma seu devido protagonismo em nossas vidas. A evidência destes estudos auxilia aos núcleos psico-comportamentais a terem mais informações, que auxiliam demais estudos e análises sobre o comportamento humano.

Ainda sobre o quadro brasileiro, também de acordo com o estudo da Sapien Labs, foi revelado que o Brasil ocupa a terceira posição em termos de pior índice de saúde mental em uma lista de 64 países. Essa classificação coloca o Brasil atrás do Reino Unido e da África do Sul. A pesquisa envolveu a coleta de 407.959 respostas por meio de enquetes online, abrangendo todos os continentes habitados do mundo (SAPIEN LABS, 2022).

Considerando este caso e trazendo para a realidade acadêmica, um estudo realizado por Moretti & Hubner, em 2017, abordou a análise dos níveis de estresse em 102 alunos de uma universidade particular em São Paulo. Os resultados revelaram que 93% dos estudantes apresentaram indícios preocupantes que indicavam a necessidade de receberem cuidados em relação ao estresse (MORETTI E HUBNER, 2017). É importante destacar que esses indicadores devem ser considerados dentro do contexto acadêmico, pois além de possíveis enfermidades, eles podem resultar em um desempenho acadêmico deficiente por parte dos alunos e, conseqüentemente, em altas taxas de evasão, sem mencionar a triste possibilidade de suicídios.

Traçando um paralelo com o que Han (2015) diz em sociedade do cansaço, onde o sistema, impulsionado pela ênfase no desempenho e no consumo, leva as pessoas a se tornarem "autoexploradoras", em constante busca pelo sucesso e pela felicidade pessoal, uma pesquisa realizada em 2021 pela Chegg.org, chamado "Global Student Survey", que ouviu 16,8 mil estudantes de 18 a 21 anos, constatou que no Brasil, 61% dos estudantes universitários entrevistados relataram enfrentar dificuldades financeiras para arcar com suas contas, enquanto a média nos demais países é de 53% (CHEGG, 2021).



Dentre os problemas mencionados, 40% dos participantes afirmaram ter dificuldades em pagar por serviços públicos, como luz e água, 25% enfrentam desafios relacionados à alimentação, 25% lidam com o ônus de contas médicas e 19% têm dificuldades para cobrir o aluguel ou a hipoteca. Os entrevistados destacaram três principais desafios que a geração atual enfrentará: o aumento da desigualdade, apontado por 34% dos participantes, a dificuldade de obter empregos de qualidade, mencionada por 24%, e a garantia de acesso à educação para todas as crianças, citada por 14% dos entrevistados (CHEGG, 2021). As consequências dessas preocupações podem alterar a qualidade de vida e de sono da pessoa, como aponta, assim como variações hormonais e neuroquímicas (TUFIK, 2015).

Apesar da queda do número de universitários que trabalham e estudam em relação a 2020 (CARRANÇA, 2020), caindo de 48,3% para 13%, como foi divulgado pela subsecretaria de Estatísticas e Estudos do Trabalho, do Ministério do Trabalho e Emprego, Paula Montagner (2023), alguns estudantes também precisam trabalhar para pagar a própria faculdade.

2. MATERIAIS E MÉTODOS

Este artigo analisa o impacto ou percepção de impacto do cansaço nos alunos que trabalham durante o dia e estão no último ano da faculdade, tendo aulas no período noturno.

A metodologia utilizada baseia-se em uma abordagem qualitativa, por meio de entrevistas e questionários aplicados aos estudantes, buscando investigar os sintomas de cansaço físico e mental, bem como os desafios enfrentados por eles ao conciliar trabalho, estudos e demais responsabilidades.

Além disso, foram exploradas possíveis correlações entre os estudos levantados no referencial teórico que relata os efeitos do cansaço e como isso pode ser um desafio para promover um melhor desempenho acadêmico e bem-estar desses alunos.

Este artigo utilizou uma abordagem qualitativa de pesquisa, por meio de entrevistas. As entrevistas foram realizadas utilizando um questionário contendo dezessete perguntas, enviado para um total de sete pessoas selecionadas para participar do estudo.

Os sete foram selecionados com base no critério principal problemático que embasou todo o estudo: estudantes que estão em seu último ano de suas respectivas graduações de universidades privadas da cidade de Maringá, localizada no estado do Paraná, território brasileiro. A partir de uma lista de possibilidades maior, com um maior número de possíveis entrevistados, a lista se afinou para que fosse possível chegar a um total de 7 entrevistados. Esse afinamento aconteceu por conta da disponibilidade, abertura e tempo para conversar sobre temas mais específicos e também a diversidade geral dos entrevistados, para que fosse possível alcançar um resultado que fosse satisfatório, variado, diverso e plural.

As entrevistas foram conduzidas de forma remota, no meio digital, e presencialmente, onde as pessoas, que aceitaram receberam um questionário com 17 perguntas referentes à suas rotinas de trabalho, estudo, e quais são os fatores externos e/ou internos que podem afetar a saúde mental de cada entrevistado. Os estudantes tiveram três opções de forma de resposta: por escrito, por meio de áudios ou por meio de fala presencial. Todas as respostas foram registradas e documentadas em uma planilha para posterior análise.

Apesar da objetividade das perguntas propostas, para obter um resultado satisfatório de forma objetivamente qualitativa, a entrevista foi conduzida de forma que as respostas fossem dadas de forma objetiva, mas não necessariamente de forma vaga. Os entrevistados tiveram a oportunidade de conversarem, debaterem e abordarem, de forma



mais abrangente, as suas visões, opiniões e respostas, a fim de disponibilizar e proporcionar resultados que adentraram o campo qualitativo de produto de pesquisa.

Após recebermos todas as entrevistas respondidas, seja via presencial por meio do fim das entrevistas, seja por meio digital por meio de áudios e textos, realizamos a leitura minuciosa de cada uma delas. Em seguida, organizamos as respostas em uma planilha, dividindo-as por categorias como fatos, comportamentos e padrões, com as respostas específicas de cada entrevistado. Mesmo que a organização em planilha fosse mais objetiva, o teor qualitativo da pesquisa se manteve, com cada resposta específica de cada entrevistado atribuída a ele. Essa organização permitiu mapear os resultados e identificar relações e correlações com o referencial teórico adotado. A partir dessa análise, foi possível extrair conclusões e discutir os resultados obtidos.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Sete estudantes foram selecionados para responder às perguntas elaboradas. As perguntas constavam em tentar entender mais sobre a rotina dessas pessoas que estão no último ano da graduação de seus respectivos cursos acadêmicos. Apesar da queda do número de estudantes que trabalham e estudam, como indicou a pesquisa realizada e divulgada pela subsecretaria de Estatísticas e Estudos do Trabalho, do Ministério do Trabalho e Emprego, Paula Montagner (2023), onde apenas 13% dos universitários estudam e trabalham, 6 de nossos 7 entrevistados estudam e trabalham, ou seja, apenas um somente estuda. Todos nossos entrevistados residem em Maringá, conseqüentemente, estudando e residindo na mesma cidade onde estudam. 5 dos entrevistados moram com os pais, dos dois restantes, um mora sozinho e o outro mora com amigos.

Diante dos comportamentos que os entrevistados indicaram, a pressão por ingressar no mercado de trabalho e conseguir um futuro melhor acaba prevalecendo entre os resultados. Apenas duas pessoas responderam que não se sentem pressionadas pelo fator profissional e para integrar o mercado de trabalho, enquanto as outras 5 indicaram, do nível mais baixo ao mais alto, ingressar no mercado de trabalho e/ou ser realizado profissionalmente. Somente uma pessoa relatou que se sente pressionada pela família para ser realizada profissionalmente, enquanto as outras seis relataram não sentir pressão. A parte mais curiosa foi que uma pessoa relatou que não se sente pressionada agora pelos pais, mas tem medo de decepcioná-los caso fracasse, existindo assim uma pressão interna, uma autocobrança pelo próprio sucesso e para ser produtiva.

Considerando a teoria de Han (2015), onde há a necessidade de ser produtivo, ingressar num contexto de produção e conseguir entregar o máximo que pode no contexto da sociedade do desempenho, a cobrança própria, a função de ser um “empresário de si mesmo”, a constante necessidade de ser útil aos olhos do ideal produtivo, a cobrança interna desses alunos em serem realizados profissionalmente e terem uma pressão por serem produtivos no contexto do mercado de trabalho pode ser uma reflexão válida aos olhos da teoria, ainda mais com o último relato onde o aluno se cobra para ser produtivo, com a ausência de fatores externos, como anteriormente na sociedade da disciplina de Foucault e com uma cobrança interna, que vai mais de encontro com a sociedade do desempenho de Han.

Ainda neste contexto, um dos entrevistados relatou não se sentir bem quando seu período de folga não é produtivo e que se sente mal por não estar fazendo nada, o que também vai de encontro com a teoria de Han, onde a extrema cobrança interna por ser produtivo faz com que a pessoa se exaure somente por estar sem produzir (HAN, 2015).

Um deles ainda relatou trabalhar doze horas por dia, o que também está de acordo com a ideia de hiperprodutividade de Han (2015), mas o entrevistado disse não se sentir



pressionado profissionalmente ou pela família para ser realizado profissionalmente, além de dizer que opta por não trabalhar durante o final de semana, tendo esse tempo livre para outras atividades.

Quanto às atividades terapêuticas, 3 dos entrevistados relataram que não fazem nenhum tipo de atividade, enquanto um não quis responder e dois optaram por ajuda profissional psicológica, com terapias. Um deles relatou que costuma ler a bíblia e tocar guitarra como sua atividade terapêutica.

Um dos estudantes relatou que está fazendo o curso apenas com o intuito de o concluir, ter o diploma em mãos, buscar uma oportunidade melhor de trabalho com sendo diplomado e então partir para outra área que o interessa mais, a da tecnologia.

Outro estudante explicou ainda que um dos motivos de sentir certa pressão é o fato de ter que aprender muitas coisas para ficar à altura de seu pai, já que futuramente ele ficará responsável pelo mesmo trabalho executado atualmente pelo pai. De acordo com a World Health Organization (2014), essa pressão pode desencadear comportamentos de risco como: consumo de bebidas alcoólicas, o hábito de fumar e uma má alimentação, entre outros.

Analisando então os resultados da pesquisa, fica claro o que Han (2015) quis dizer quando fala que “o excesso de trabalho e desempenho agudiza-se numa “autoexploração.”, é exatamente isso que é possível notar em tantos estudantes que se cobram a serem produtivos o tempo inteiro, eles esgotam os próprios corpos e mentes em busca de terem uma performance cada vez mais alta.

Segundo Han (2015), o desejo pela maximização da produção, ou o desejo pelo alto nível de desempenho, já está naturalmente no inconsciente social atual e pontua que “a sociedade disciplinar ainda está dominada pelo não. Sua negatividade gera loucos e delinquentes. A sociedade do desempenho, ao contrário, produz depressivos e fracassados.”, o que auxilia a explicar o estado atual onde a saúde mental de muitos estudantes está.

Assim, percebemos que o autor está certo quando afirma que “o sujeito de desempenho encontra-se em guerra consigo mesmo”. Concluímos que, seja por pressões externas ou internas, grande parte dos estudantes se encontram na situação descrita por Han (2015).

4. CONCLUSÃO

Foi investigado e estudado a partir de entrevistas e pesquisas feitas sobre a sociedade do cansaço, como os alunos dos últimos anos de faculdades privadas de Maringá se manifestam em relação à rotina puxada e cansativa e quais opiniões surgiram em meio aos acúmulos de atividades e como se distrair.

É importante ressaltar que, de acordo com Langame (2016), não existe consenso, na comunidade científica, sobre a definição de qualidade de vida. Por esta razão é prudente valer-se da definição utilizada pela Organização Mundial da Saúde (OMS).

O que nos parece é que as pessoas assumiram novas rotinas de trabalho e estudo e sem perceber possíveis efeitos, ou como essa rotina pode lhes afetar a longo prazo. Desta forma para uma melhor conclusão consideramos que estas entrevistas podem ser ampliadas para um número maior de estudantes, e maior número de perguntas para clarificar este comportamento, persistindo o resultado podemos investigar se a resposta é devido à um regionalismo ou problemas de percepção, considerando que Maringá e região não exigem longos deslocamentos e horas em trânsito entre casa-trabalho-escola entre outros fatores.



Como dito antes, foram realizadas entrevistas com alunos que nos responderam de acordo com cada rotina e que seu maior medo e desapontamento em relação à vida acadêmica seria a desaprovação e negação dos pais, e essa é a maior conclusão representando a resposta da pesquisa baseada no autor, foi questionado também sobre suas atividades terapêuticas e relaxantes que faça sair um pouco da realidade de estar vivendo em um universo acadêmico atual, e alguns comentaram não fazer nada em relação a isso e cada um tem seus motivos que não foram revelados.

Vivemos hoje em uma sociedade do cansaço em que a produção de material e atividades foram diminuídas, para não dizer esquecidas, onde uma pessoa sobrecarregada escolhe não fazer nada em seu momento de “descanso” para exatamente comprovar o cansaço produzido durante os dias e semanas.

Hoje existe uma realidade que não nos permite apenas desfrutar um momento de cada vez da vida, então vemos nessa pesquisa que a abdicação das atividades recreativas se tornam a primeira opção quando se existe uma agenda lotada para produção de trabalho e estudos.

A vida dessas pessoas se encontram em um momento que se houver uma negação de algo, ela pode ser deixada para trás, e nesse exato segundo existe o desinteresse, falta de vontade e pequena produção onde muitas vezes entram em um limbo de cansaço que ocorre a procrastinação. Foi revelado nas entrevistas que se o aluno não está fazendo nada em sua hora de descanso ele se sente improdutivo, e isso afeta tanto nos próximos trabalhos que precisam ser feitos quanto no seu próprio momento de desligar a mente e poder além de tentar entender o que aquele momento lhe causa e como poderá de alguma maneira melhorar a situação em que se encontra.

Essa foi nossa escolha de pesquisa pelo interesse em saber como as pessoas que passam por isso se sentem e entender melhor a sociedade em que o cansaço existe e é predominante nas vidas dos estudantes.

Dessa forma nos motivamos em pesquisar a causa da sociedade do cansaço para compreendermos o que isso causa na vida dos universitários e conseguimos ver que cada um passa por um processo diferente, mas que no todo o sentimento de exaustão predomina na linguagem de cada um.

Isso é uma reflexão da atuação dos comunicólogos e agrega na rotina dos demais, para após estudarmos como o processo afeta a produção, podermos tentar achar uma solução a qual auxiliaria no ensino e nos trabalhos que são hoje uma obrigação.

REFERÊNCIAS

CARRANÇA, Thais. Dupla jornada de estudo e trabalho ganha força entre jovens brasileiros. **Valor Investe**, São Paulo, 05 de fevereiro. 2020.
Disponível em: <<https://valorinveste.globo.com/mercados/brasil-e-politica/noticia/2020/02/05/dupla-jornada-de-estudo-e-trabalho-ganha-forca-entre-jovens-brasileiros.ghtml>>

Acesso em: 20 jun. 2023

CHEGG.ORG. **Global Student Survey**. 2021.

Disponível em:<<https://www.chegg.com/about/wp-content/uploads/2021/02/Chegg.org-global-student-survey-2021.pdf>>

Acesso em: 20 jun. 2023

HAN, Byung-Chul. **Sociedade do cansaço**. Editora Vozes Limitada, 2015.



LANGAME, A. P., Chehuen Neto J. A., Melo, L. N. B., Castelano, M. L., Cunha, M., & Ferreira, R. E. (2016). **Qualidade de vida do estudante universitário e o rendimento acadêmico**. Revista Brasileira em Promoção da Saúde, 29(3), 313-325. Disponível em: <<https://periodicos.unifor.br/RBPS/article/view/4796>>

Acesso em: 22 ago de 2023

MONTANGNER, Paula. Palestra proferida no **EMPREGABILIDADE JOVEM BRASIL**, I, 2023, Brasília.

Disponível em: <https://www.youtube.com/live/Lbnp_OgiQ_g>

Acesso em: 20 jun. 2023

MORETTI, Felipe Azevedo; HÜBNER, Maria Martha Costa. O estresse e a máquina de moer alunos do ensino superior: vamos repensar nossa política educacional?. **Revista Psicopedagogia**, v. 34, n. 105, p. 258-267, 2017.

SAPIEN LABS. **The mental state of the world report**. 2022. Disponível em: <<https://mentalstateoftheworld.report/>> Acesso em: 20 jun. 2023

SOUSA, T. F., José, H. P. M., & Barbosa, A. R. (2013). **Condutas negativas à saúde em estudantes universitários brasileiros**. Ciência & Saúde Coletiva, 18(12), 3563-3575.

Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S1413-81232013001200013>>

Acesso em: 22 ago. de 2023

TUFIK, S, Andersen, M. L., Pinto Jr, L. (2015). **Sono e Sonhos**. In R. Lent (Coord.). Neurociência da mente e do comportamento (pp. 271-285). Guanabara Koogan.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. (2014). **Global status report on noncommunicable diseases 2014** [Relatório da situação global sobre doenças não transmissíveis 2014].

Who Library Cataloguing-In-Publication Data.

Disponível em :

<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/148114/9789241564854_>

Acesso em: 22 ago. de 2023