



MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
UNIVERSIDADE FEDERAL DO TRIÂNGULO MINEIRO
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA

Letícia dos Santos Rosendo

**CONDIÇÕES EMOCIONAIS DE ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS DO INTERIOR
DE MINAS GERAIS**

UBERABA – MG
2020



MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
UNIVERSIDADE FEDERAL DO TRIÂNGULO MINEIRO
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA

Condições emocionais de estudantes universitários do interior de Minas Gerais

Letícia dos Santos Rosendo

Dissertação de Mestrado apresentada ao Programa de Pós-graduação em Psicologia da Universidade Federal do Triângulo Mineiro, como requisito parcial para obtenção do título de Mestre em Psicologia.

Linha de pesquisa: Psicologia e Saúde

Orientadora: Prof^ª. Dr^ª. Sabrina Martins Barroso

UBERABA – MG
2020

**Catálogo na fonte: Biblioteca da Universidade Federal do
Triângulo Mineiro**

R725c Rosendo, Leticia dos Santos
Condições emocionais de estudantes universitários do interior de Minas
Gerais / Leticia dos Santos Rosendo. -- 2020.
112 f. : tab.

Dissertação (Mestrado em Psicologia) -- Universidade Federal do Triângulo Mineiro, Uberaba, MG, 2020
Orientadora: Profa. Dra. Sabrina Martins Barroso

1. Saúde Mental. 2. Estudantes universitários. 3. Qualidade de Vida.
4. Resiliência Psicológica. I. Barroso, Sabrina Martins. II. Universidade Federal do Triângulo Mineiro. III. Título.

CDU 616.89-057.875

Amanda Franzão R. Silva
CRB-6/3461

LETÍCIA DOS SANTOS ROSENDO

**CONDIÇÕES EMOCIONAIS DE ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS DO INTERIOR
DE MINAS GERAIS**

Data da aprovação: ___/___/___

Membros Componentes da Banca Examinadora:

Presidente e Orientador: Prof^a. Dr^a. Sabrina Martins Barroso
Universidade Federal do Triângulo Mineiro

Membro Titular: Prof. Dr. Hugo Ferrari Cardoso
Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho

Membro Titular: Prof. Dr. Tales Vilela Santeiro
Universidade Federal do Triângulo Mineiro

Local: Universidade Federal do Triângulo Mineiro
Instituto de Educação, Letras, Artes, Ciências Humanas e Sociais (IELACHS)

Agradecimentos

À minha família, em especial à minha mãe Daniela, por me oferecerem suporte, incentivo e muito amor durante cada etapa desta trajetória, incentivando-me a trilhá-la da melhor maneira possível. Nossa harmonia e união me tornaram mais forte para seguir em frente.

Ao meu namorado Marcos, por torcer por mim em cada etapa desta formação, compartilhando minhas vitórias e desilusões, proporcionando-me apoio e carinho sem medidas. Você transformou em arco-íris essa jornada muitas vezes monocromática.

Aos meus queridos amigos Marcelo e Fernanda, pelo manejo tão delicado de minhas angústias durante este percurso. Por serem meu porto seguro em todos os momentos e, acima de tudo, por me ensinarem verdadeiramente o significado de amizade e acolhimento.

À minha orientadora Sabrina Martins Barroso, por estar presente em minha trajetória acadêmica há tantos anos, dedicando seu tempo a me oferecer apoio, motivação e inspiração para desenvolver esta e outras pesquisas. Meu eterno agradecimento por ter confiado em mim e em meu trabalho mais uma vez; espero que nossos caminhos voltem a se cruzar o quanto antes.

Ao Programa de Pós-Graduação em Psicologia da Universidade Federal do Triângulo Mineiro e toda sua equipe de funcionários, pelo trabalho, carinho, paciência, eficiência e dedicação constantes ao programa e seus discentes.

Aos docentes do Programa de Pós-Graduação em Psicologia da Universidade Federal do Triângulo Mineiro, por compartilharem seus conhecimentos e experiências em ricos momentos de reflexão, contribuindo para o meu crescimento pessoal e acadêmico.

Aos colegas de mestrado, pelo companheirismo e aprendizado durante nossa jornada acadêmica. Vocês tornaram esta vivência mais leve e acolhedora.

Aos membros da minha banca do Exame de Qualificação, Prof^a Dr^a Claudiane Aparecida Guimarães e Prof^a Dr^a Sandra Leal Calais, e da minha banca de defesa da dissertação, Prof. Dr. Hugo Ferrari Cardoso e Prof. Dr. Tales Vilela Santeiro, pela gentileza e disponibilidade em contribuírem para o aperfeiçoamento deste estudo.

À equipe do Núcleo de Avaliação Psicológica e Investigações em Saúde (NAPIS), pela oportunidade de integrar, por tantos anos, um time que contribuiu para que este trabalho tivesse êxito em cada uma de suas etapas.

Aos estudantes da Universidade Federal de Ouro Preto, Universidade Federal de São João Del-Rei e Universidade Federal do Triângulo Mineiro, por apoiarem a pesquisa científica participando como colaboradores em suas respectivas instituições.

À Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior, pela concessão da bolsa de mestrado que viabilizou a realização desta pesquisa.

Sumário

Resumo	8
Abstract.....	10
Apresentação da Dissertação	12
Resumo do Estudo 1	14
Resumo do Estudo 2.....	17
Considerações Finais da Dissertação.....	20
Referências da Dissertação	22
Apêndice A	37
Apêndice B.....	39
Anexo 1.....	50
Anexo 2.....	52
Anexo 3.....	54
Anexo 4.....	56
Anexo 5.....	57
Anexo 6.....	61

Resumo

A adaptação à universidade é vivenciada de modos distintos pelos estudantes, que podem encarar este processo de forma mais positiva ou negativa. Ambas as formas poderão refletir em sua qualidade de vida, mas o universitário que apresentar maior repertório para enfrentar adversidades tenderá a lidar melhor com o ambiente acadêmico. Desse modo, o objetivo geral da dissertação foi investigar as condições de saúde de discentes das Ciências Humanas e Ciências da Saúde de Instituições Federais de Ensino Superior (IFES) do interior de Minas Gerais, avaliando a eficácia da qualidade de vida, resiliência e vivências acadêmicas como fatores protetivos à saúde dos estudantes. Esse objetivo foi atingido por meio de dois estudos empíricos e quantitativos. O Estudo 1 se propôs a verificar se o perfil, os hábitos de vida e as vivências acadêmicas influenciam a resiliência de discentes da área da saúde de três IFES do interior de Minas Gerais. Participaram 361 graduandos que responderam a um questionário sociodemográfico e de hábitos de vida, a Escala de Resiliência e o Questionário de Vivências Acadêmicas – Versão Reduzida. A coleta foi realizada online e os dados foram analisados de forma descritiva e correlacional. Os resultados apontaram bom nível de resiliência na maioria dos universitários e indicaram correlações significativas entre resiliência e o curso de graduação do estudante, o período cursado, estar em processo psicoterápico e avaliar positivamente a própria saúde. Também foram encontradas relações entre resiliência e todas as dimensões das vivências acadêmicas. O Estudo 2 teve por objetivo avaliar os fatores associados à qualidade de vida de universitários, fazendo uma comparação entre estudantes das áreas de Ciências Humanas e da Saúde. Os 214 estudantes que participaram da pesquisa responderam aos instrumentos mencionados, com adição do World Health Organization Quality of Life – Bref e da Escala de Satisfação com o Suporte Social. Realizou-se a coleta de forma online e foram conduzidas análises descritivas, correlação de Spearman, qui-quadrado e regressão logística. Os resultados indicaram que a maioria da amostra apresentou bom nível de qualidade de vida e apontaram que sexo, renda, moradia, auxílio financeiro da instituição, psicoterapia, percepção de saúde, resiliência e as dimensões Pessoal, Interpessoal, Carreira e Institucional das vivências acadêmicas foram fatores associados à qualidade de vida mais elevada. Em acréscimo, constatou-se que a área de concentração do curso teve efeito sobre as variáveis trabalho, crença, psicoterapia e qualidade de vida geral. Dessa forma, considera-se que os estudos identificaram importantes

relações para favorecer o sucesso acadêmico, além de contribuírem para o avanço da discussão na temática ao mostrarem a relevância de se investigar as condições emocionais de graduandos, em especial os fatores de proteção à qualidade de vida desse público. Sugere-se a realização de demais investigações a fim de conhecer melhor a realidade dos universitários, impulsionando o desenvolvimento de intervenções voltadas para a promoção de qualidade de vida e estratégias resilientes em instituições de todo o país.

Palavras-chave: saúde mental; estudantes universitários; qualidade de vida; resiliência psicológica.

Abstract

The adaptation to the university is experienced in different ways by the students, who can face this process in a more positive or negative way. Both forms reflect on their quality of life, but the university student with the greatest repertoire to face adversity will tend to deal better with the academic environment. Thus, the general objective of the dissertation was investigated as health conditions of students of Human Sciences and Health Sciences of Federal Institutions of Higher Education (FIHE) in the interior of Minas Gerais, evaluating the effectiveness of quality of life, resilience and academic experiences as protective factors to the health of scholars. This objective was achieved through two empirical and quantitative studies. Study 1 aimed to verify whether the profile, lifestyle and academic experiences influence the resilience of students in the health area of three FIHE in the interior of Minas Gerais. 361 undergraduate students participated in the study, who answered a sociodemographic and lifestyle questionnaire, the Resilience Scale and the Academic Experiences Questionnaire - Short Version. The collection was performed online and the data were descriptive and correlational. The results showed a good level of resilience in most university students and indicated important correlations between resilience and the student's undergraduate course, the period studied, being in a psychotherapeutic process and positively evaluating their own health. Relationships between resilience and all dimensions of academic experiences were also found. Study 2 aimed to assess the factors associated with the quality of life of university students, making a comparison between students in the areas of Humanities and Health. The 214 students who participated in the survey responded to the instruments already mentioned, with the addition of the World Health Organization Quality of Life - Bref and the Social Support Satisfaction Scale. The collection was performed online and descriptive analyzes, Spearman's correlation, chi-square and logistic regression were conducted. The results indicated that the majority of the sample presented a good level of quality of life and pointed out that sex, income, housing, financial aid from the institution, psychotherapy, health perception, resilience and the Personal, Interpersonal, Career and Institutional dimensions of academic experiences were factors associated with higher quality of life. In addition, it was found that the area of concentration of the course had an effect on the variables work, belief, psychotherapy and general quality of life. Thus, it is considered that studies have identified important relationships to favor academic success, in addition to contributing to the advancement of the discussion on the theme

by showing the relevance of investigating the emotional conditions of undergraduates, especially the factors that protect the quality of life. that public's life. It is suggested to carry out further investigations in order to better understand the reality of university students, driving the development of interventions aimed at promoting quality of life and resilient strategies in institutions across the country.

Keywords: mental health; college students; quality of life; psychological resilience.

Apresentação da Dissertação

Iniciei minha graduação no curso de Psicologia no ano de 2013 e tive o prazer de trilhar essa trajetória na Universidade Federal do Triângulo Mineiro (UFTM), instituição que sempre teve como base o incentivo à pesquisa e à vivência prática do conteúdo dialogado em sala de aula. Felizmente me interessei pela pesquisa científica logo cedo, quando ainda estava no segundo período da graduação, e a partir do momento que passei pelas disciplinas de Metodologia Científica e Modelos de Pesquisa tive certeza de que gostaria de me tornar uma pesquisadora. A questão era sobre o que iria pesquisar e escrever.

Até então não havia se passado nem um ano desde meu ingresso no curso, o que fazia de mim uma universitária bastante perdida quanto às temáticas abordadas pela Psicologia. Esse cenário foi se alterando com o auxílio do tempo e da dinâmica de funcionamento interno da universidade, que incentivava a vivência dos três pilares básicos: ensino, pesquisa e extensão. Com muita determinação, consegui me envolver em diversas oportunidades que surgiram, até que uma despertou-me atenção especial, a Avaliação Psicológica. Foi nesta mesma época que iniciei contato com a Prof^a Dr^a Sabrina Martins Barroso, a qual me encorajou a seguir neste caminho e, posteriormente, admitiu-me em um grupo de estudos liderado por ela, o Núcleo de Avaliação Psicológica e Investigações em Saúde (NAPIS). Isso me possibilitou estar em contato direto com o melhor dos dois mundos, a pesquisa científica com o uso da avaliação psicológica.

Essa parceria possibilitou o desenvolvimento de diversos projetos de pesquisas ligados ao público adulto e idoso, e em especial à avaliação de aspectos cognitivos e emocionais de estudantes universitários. Entretanto, comecei a ficar incomodada com os resultados observados nas pesquisas que conduzíamos e com os de tantos outros estudos na área, os quais, em sua maioria, apontavam o ambiente acadêmico como desencadeador de diversos acometimentos mentais nos estudantes. O desconforto e a necessidade de verificar o que estava acontecendo com essa relação conturbada foram os fatores que me impulsionaram a adotar este tema como o meu objeto de estudo no mestrado. Desse modo, optei por investigar possíveis fatores de proteção que podem auxiliar o estudante a vivenciar de forma mais saudável a experiência da graduação, tornando-o mais fortalecido psicologicamente e elevando sua qualidade de vida.

Para que esse diálogo seja possível se faz necessário apresentar algumas constatações. A transição do ensino médio para o ensino superior é marcado como um dos momentos mais

intensos para o jovem, pois é esperado que ele faça o manejo de diversas experiências desafiadoras, se torne mais independente e se prepare para a futura prática profissional (Geirdal et al., 2019; Murrell et al., 2017). A questão é que se os discentes não contarem com recursos emocionais suficientes para lidar com essas situações é possível que apresentem problemas em sua saúde mental, acarretando em baixos níveis de bem-estar (Dvořáková et al., 2018).

Por conta disso, é comum serem encontrados estudos nacionais e internacionais que foquem em consequências de uma baixa qualidade de vida entre estudantes universitários, evidenciando como esse fator pode influenciar no surgimento de depressão, ansiedade, estresse e outras diversas patologias que trazem prejuízo na vida e no desempenho acadêmico dos discentes (Dagne & Dagne, 2019; Grether et al., 2019; Milic et al., 2020; Qiu et al., 2019, Silva, 2019). Contudo, pesquisas apontam a importância de também se estudar e valorizar fatores de proteção que universitários podem utilizar ao decorrer do curso para promoverem saúde mental e qualidade de vida durante o período de graduação (Akeman et al., 2020; Cho & Kang, 2018; Leite & França, 2016; Monteiro & Soares, 2018; Montes et al., 2018; Porto & Soares, 2017).

Nesse sentido, pesquisas como essa podem impulsionar o desenvolvimento de programas de intervenção e avaliação focados em universitários, a fim de mostrar-lhes a relevância do processo de adaptação, permanência e desenvolvimento de autonomia e competências (Lantyer et al., 2016; Peres & Scherer, 2018). Gouveia et al. (2017) e Wanderlei e Costa (2015) ainda ressaltam que estudos nesta área auxiliam demais pesquisas relacionadas à Saúde do Adulto, além de serem também de grande relevância na formação profissional do indivíduo, já que a qualidade de vida é uma variável que interfere diretamente neste aspecto.

Portanto, as discussões abordadas nessa dissertação tiveram o propósito de propiciar uma análise contextualizada das temáticas acima mencionadas. Como forma de atender a esse objetivo e respeitando as exigências do Programa de Pós-Graduação em Psicologia da Universidade Federal do Triângulo Mineiro, o presente trabalho foi dividido em dois estudos empíricos e de caráter quantitativo, sendo o Estudo 1 intitulado “Influência do perfil, hábitos e vivências acadêmicas na resiliência de universitários” e o Estudo 2, “Qualidade de vida no ensino superior: análise comparativa entre áreas do conhecimento”. Finalizou-se a dissertação com reflexões possibilitadas a partir da discussão de ambos os estudos, juntamente com as limitações observadas em cada um deles.

Resumo do Estudo 1

Influência do perfil, hábitos e vivências acadêmicas na resiliência de universitários

Temática do estudo

Na universidade, espera-se que os estudantes lidem com diversas experiências desafiadoras, como a aquisição de novos conhecimentos e a construção de novos vínculos afetivos e profissionais, além de se tornarem mais independentes, se prepararem para a futura vida profissional e atenderem aos requisitos acadêmicos e às expectativas familiares. Entretanto, a falta de recursos para manejar essas situações e expectativas não-concretizadas em relação à vida acadêmica podem favorecer o ajuste inadequado do aluno à universidade. Nesse sentido, é importante que as instituições de ensino superior providenciem suporte a casos de estudantes com a saúde mental fragilizada, o que inclui intervenções que promovam características resilientes e habilidades de enfrentamento nestes graduandos.

Objetivo do estudo

Verificar se o perfil, os hábitos de vida e as vivências acadêmicas influenciam a resiliência de discentes da área da saúde.

Método

Participantes

O estudo foi composto por 361 discentes de três universidades do interior de Minas Gerais, a Universidade Federal de Ouro Preto (UFOP), a Universidade Federal do Triângulo Mineiro (UFTM) e a Universidade Federal de São João Del-Rei (UFSJ). Todos os participantes eram maiores de idade e estavam regularmente matriculados em cursos de graduação presencial da área da Saúde (Biomedicina, Educação Física, Enfermagem, Farmácia, Fisioterapia, Medicina, Nutrição, Psicologia e Terapia Ocupacional).

Instrumentos

Questionário: elaborado com o objetivo de traçar o perfil sociodemográfico e de hábitos de vida dos participantes.

Escala de Resiliência: utilizada para mensurar os níveis de adaptação psicossocial positiva diante de eventos importantes. Possui 25 itens com respostas do tipo Likert, que variam de 1 (discordo totalmente) a 7 (concordo totalmente). A escala fornece a caracterização da resiliência em três aspectos: resolução de ações e valores; independência, determinação e autoconfiança; e capacidade de adaptação a situações.

Questionário de Vivências Acadêmicas – Versão Reduzida: instrumento de autorrelato que avalia pensamentos e sentimentos de universitários em relação ao ambiente acadêmico. É composto por 55 itens, divididos em cinco dimensões diferentes: pessoal, interpessoal, carreira, estudo e institucional. A pontuação do questionário se dá em escala do tipo Likert, variando de 1 (nada a ver comigo) a 5 (tudo a ver comigo).

Análise de Dados

Os dados foram organizados em uma planilha e analisados por meio do programa estatístico SPSS versão 23. Inicialmente foram realizadas análises descritivas de medidas de tendência central e dispersão para caracterização dos participantes, de seus hábitos de vida e de seus níveis de resiliência e vivências acadêmicas. A normalidade dos dados foi testada por meio do teste de Shapiro-Wilk. Para verificar associações entre resiliência, vivências acadêmicas e as características da amostra foram conduzidas análises bivariadas por meio do teste de correlação de Spearman.

Conclusões

A análise dos resultados apontou que a maior parte dos graduandos se mostrou resiliente e que esse constructo apresentou relação significativa com o curso e período, com a autopercepção

positiva de saúde, estar em processo psicoterápico e também com as cinco dimensões do instrumento de vivências acadêmicas. Atualmente, a resiliência vem se tornando uma temática mais discutida no campo da Psicologia, em especial no contexto acadêmico. Estudantes resilientes são capazes de aprimorar suas experiências de aprendizagem, acarretando na motivação acadêmica, no menor índice de abandono do curso e no sucesso da futura prática profissional. Além disso, destaca-se que a resiliência possui efeito positivo no bem-estar psicológico dos discentes, sendo um importante fator de proteção a sintomas de estresse, ansiedade, solidão e depressão.

Desse modo, considera-se que este estudo atingiu seu objetivo e contribui para o avanço da discussão na temática, ainda que tenha apresentado algumas limitações. Sugere-se, pois, a realização de investigações futuras que contemplem as lacunas deixadas nesta pesquisa, considerando uma amostra mais ampla e diversificada, e que preferencialmente envolva discentes de outras áreas do conhecimento. Essa sondagem permitirá o conhecimento mais detalhado da realidade dos universitários, impulsionando o desenvolvimento de intervenções voltadas para a promoção de resiliência e melhorias na infraestrutura e políticas institucionais de instituições de ensino superior de todo o país.

Resumo do Estudo 2

Qualidade de vida de estudantes de saúde e humanidades: fatores associados

Temática do estudo

O processo de habituação a uma universidade pode ser encarado de forma ansiogênica por muitos discentes. O sofrimento psicológico colabora para o surgimento de crises que podem culminar em depressão, alcoolismo, tabagismo, dificuldade de aprendizagem, sentimentos de rejeição, isolamento social, baixa expectativa com o futuro profissional, evasão escolar e dificuldade com relacionamentos pessoais. A junção de todos esses fatores pode refletir diretamente nos hábitos de vida e na qualidade de vida dos estudantes universitários. Considerando este cenário, muitas investigações sugerem que alguns fatores podem influenciar positivamente a qualidade de vida de estudantes, sendo eles as boas vivências acadêmicas, apresentar maior capacidade de resiliência e dispor de suporte social.

Objetivo do estudo

Avaliar os fatores associados à qualidade de vida de universitários, fazendo uma comparação entre estudantes das áreas de ciências humanas e da saúde.

Método

Participantes

Participaram 214 estudantes maiores de idade, regularmente matriculados em cursos de graduação presencial da área de Humanas (Geografia, História, Letras, Psicologia e Serviço Social) e da área da Saúde (Biomedicina, Educação Física, Enfermagem, Fisioterapia, Medicina, Nutrição e Terapia Ocupacional) de uma instituição federal de ensino superior do interior de Minas Gerais.

Instrumentos

Questionário: elaborado com o objetivo de traçar o perfil sociodemográfico e de hábitos de vida dos participantes.

World Health Organization Quality of Life – BREF: instrumento de avaliação de qualidade de vida composto por 26 questões sobre quatro domínios distintos: físico, psicológico, relações sociais e meio ambiente. Conta com questões que possuem quatro tipos de escalas Likert de respostas (intensidade, capacidade, frequência e avaliação), ordenadas por meio de cinco níveis.

Questionário de Vivências Acadêmicas – Versão Reduzida: instrumento de autorrelato que avalia pensamentos e sentimentos de universitários em relação ao ambiente acadêmico. É composto por 55 itens, divididos em cinco dimensões diferentes: pessoal, interpessoal, carreira, estudo e institucional. A pontuação do questionário se dá em escala do tipo Likert, variando de 1 (nada a ver comigo) a 5 (tudo a ver comigo).

Escala de Resiliência: utilizada para mensurar os níveis de adaptação psicossocial positiva diante de eventos importantes. Possui 25 itens com respostas do tipo Likert, que variam de 1 (discordo totalmente) a 7 (concordo totalmente). A escala fornece a caracterização da resiliência em três aspectos: resolução de ações e valores; independência, determinação e autoconfiança; e capacidade de adaptação a situações.

Além dos instrumentos listados, os participantes também responderam à Escala de Satisfação com o Suporte Social. No entanto, seus resultados não foram mantidos no presente estudo por conta de a consistência interna para esta amostra ter sido considerada baixa.

Análise de Dados

Para realização das análises estatísticas foi utilizado o software SPSS versão 23. As análises descritivas foram feitas por meio de medidas de tendência central e dispersão para caracterização dos participantes, de seus hábitos de vida e de seus níveis de qualidade de vida,

vivências acadêmicas e resiliência. A normalidade dos dados foi testada por meio do teste de Shapiro-Wilk. Foram conduzidas análises bivariadas por meio do teste de correlação de Spearman ou qui-quadrado, de acordo com a natureza da medida. Com o objetivo de verificar quais variáveis seriam previsores da melhor qualidade de vida, conduziu-se uma análise de regressão logística binária. Para tanto, permaneceram no modelo final apenas variáveis estatisticamente significativas ($p < 0,05$).

Conclusões

Este estudo concluiu que a área de concentração do curso teve efeito sobre as variáveis trabalho, crença, psicoterapia e qualidade de vida geral. Observou-se, ainda, que os domínios da qualidade de vida foram influenciados por características como sexo, renda, moradia, auxílio financeiro da universidade, psicoterapia, percepção de saúde, resiliência e pelas dimensões Pessoal, Interpessoal, Carreira e Institucional das vivências acadêmicas. A exposição deste cenário tem como objetivo estimular as universidades a investirem em intervenções para auxiliar os discentes com suas vivências acadêmicas. O desenvolvimento de programas de promoção e prevenção à saúde no ambiente acadêmico, assim como o aumento da equipe de profissionais capacitados para acolher as demandas de estudantes são formas eficazes de melhoria ou manutenção da saúde mental e do bem-estar nessa população.

Nota-se que este estudo apresentou algumas limitações, a começar pela amostra composta por jovens matriculados em apenas uma universidade, o que dificulta a generalização dos resultados. Além disso, os dados foram baseados em medidas de autorrelato, não participaram graduandos de todas as áreas do conhecimento e houve escassez de literatura que investigasse aspectos de saúde em discentes da área de humanidades. Pensando nisso, sugere-se a realização de estudos futuros como forma de sanar estas lacunas e ampliar o conhecimento sobre a saúde de acadêmicos.

Considerações Finais da Dissertação

Este trabalho evidenciou como a vida universitária pode ser desgastante e causadora de diversos desequilíbrios no bem-estar físico e emocional se não for bem administrada pelo estudante. Contudo, é preciso reconhecer algumas limitações. A amostra proveniente de poucas instituições mineiras dificultou a generalização dos resultados, a falta de inclusão de participantes das demais áreas do conhecimento não permitiu uma análise mais detalhada que integrasse todos os cursos e a escassez de literatura que investigasse a relação da resiliência com vivências acadêmicas ou que examinasse especificamente discentes da área de humanidades limitou a comparação dos resultados encontrados.

Ainda assim, tais limitações não foram capazes de impossibilitar a constatação de importantes relações que podem favorecer o sucesso acadêmico e de concluir que aspectos pessoais e institucionais apresentaram influência na qualidade de vida dos universitários avaliados. O Estudo 1 apontou relações significativas entre resiliência e algumas características dos participantes, como o curso de graduação do discente, o período cursado, estar em processo psicoterápico e avaliar positivamente a própria saúde. Além disso, foram verificadas relações entre resiliência e todas as dimensões das vivências acadêmicas. Os resultados do Estudo 2 indicaram que a qualidade de vida dos graduandos da amostra foi influenciada por características como sexo, renda, moradia, auxílio financeiro da universidade, psicoterapia, percepção da própria saúde, nível de resiliência e as dimensões Pessoal, Interpessoal, Carreira e Institucional das vivências acadêmicas. Além disso, constataram-se relações entre área de concentração do curso e trabalho, crença, psicoterapia e qualidade de vida geral.

Sendo assim, esta dissertação apontou que as necessidades dos discentes devem ser compreendidas para que possam ser auxiliados no processo de aquisição de estratégias de enfrentamento e na elevação de sua qualidade de vida. Ao demonstrar que a maioria dos participantes apontava características resilientes ou muito resilientes este estudo consagra tal constructo como um importante fator de proteção para sintomas emocionais negativos entre os universitários, sendo uma base para futuras pesquisas com este público.

No mesmo sentido, as vivências acadêmicas estiveram relacionadas de modo direto com a saúde mental dos graduandos, como pode ser observado nos achados desta dissertação. Isso significa que esses estudantes, em sua maioria, conseguem se integrar ao ambiente institucional

de forma adequada e transformá-lo em palco de suas geralmente bem-sucedidas relações pessoais e acadêmicas. Além disso, os resultados apontaram a relevância da psicoterapia no aumento da resiliência e da qualidade de vida dos participantes deste estudo. Portanto, implementar intervenções baseadas na aquisição de bem-estar psicológico pode ser uma forma eficaz das universidades passarem a lidar de forma adequada com o crescente número de discentes com problemas de saúde mental iniciados após o ingresso na instituição.

Apesar da supremacia de resultados positivos encontrados nos estudantes desta pesquisa, ressalta-se a importância de constantemente conscientizá-los a adotar um estilo de vida mais saudável e que concilie as atividades acadêmicas e os cuidados com a própria saúde. Diante disso, espera-se que estes achados sirvam de parâmetro para instigar a realização de futuras pesquisas que deem continuidade às investigações acerca da temática aqui discutida e que sejam úteis para a fundamentação de políticas estudantis que tenham por objetivo intervir na qualidade de vida e promover saúde entre acadêmicos de todo o país.

Referências da Dissertação

- Aboalshamat, K. T., Alsiyud, A. O., Al-Sayed, R. A., Alreddadi, R. S., Faqiehi, S. S., & Almeahadi, S. A. (2018). The relationship between resilience, happiness, and life satisfaction in dental and medical students in Jeddah, Saudi Arabia. *Nigerian Journal of Clinical Practice*, 21(8), 1038–1043. http://doi.org/10.4103/njcp.njcp_278_17
- Akeman, E., Kirlic, N., Clausen, A. N., Cosgrove, K. T., McDermott, T. J., Cromer, L. D., Paulus, M. P., Yeh, H. W., & Aupperle, R. L. (2019). A pragmatic clinical trial examining the impact of a resilience program on college student mental health. *Anxiety and Depression Association of America*, 37(3), 202-213. <https://doi.org/10.1002/da.22969>
- Almeida, L. S., Ferreira, J. A. G., & Soares, A. P. C. (1999). Questionário de Vivências Acadêmicas: construção e validação de uma versão reduzida (QVA-r). *Revista Portuguesa de Pedagogia*, 33(3), 181-207. <http://hdl.handle.net/1822/12080>
- Ambiel, R. A. M., Santos, A. A. A., & Dalbosco, S. N. P. (2016). Motivos para evasão, vivências acadêmicas e adaptabilidade de carreira em universitários. *Psico Porto Alegre*, 47(4), 288-297. <https://doi.org/10.15448/1980-8623.2016.4.23872>
- Andrade, A. S., Antunes, N. A., & Zanoto, P. A. (2016). Vivências acadêmicas e sofrimento psíquico de estudantes de Psicologia. *Psicologia: Ciência e Profissão*, 36(4), 831-846. <http://dx.doi.org/10.1590/1982-3703004142015>
- Angulo, P. G., Martínez, E. K. H., Puente, L. A. R., Vargas, R. C., Mendoza, J. S., & Martínez, J. U. C. (2019). Percepción de riesgo ante el consumo de alcohol y tabaco en estudiantes de ciencias de la salud de Saltillo. *Enfermería Global*, 18(4), 398-422. <http://dx.doi.org/10.6018/eglobal.18.4.351381>
- Anjos, D. R. L., & Aguilar-da-Silva, R. H. (2017). Questionário de Vivências Acadêmicas (QVA-R): avaliação de estudantes de medicina em um curso com currículo inovador. *Revista de Avaliação da Educação Superior*, 22(1), 105-123. <http://dx.doi.org/10.1590/s1414-40772017000100006>
- Arias-Cardona, A. M., & Arias-Gómez, M. (2017). Conflicto y educación superior: narrativas y vivencias de jóvenes universitarios estudiantes de ciencias sociales y humanas. *CES Psicología*, 11(1), 56-68. <https://doi.org/10.21615/3951>

- Artigas, J. S., Moreira, N. B., & Campos, W. (2017). Percepção da qualidade de vida em universitários: comparação entre períodos de graduação. *Arquivos de Ciência da Saúde da UNIPAR*, 21(2), 85-91. <https://doi.org/10.25110/arqsaude.v21i2.2017.5525>
- Baader T. M., Rojas C. C., Molina J. L. F., Gotelli M. V., Alamo C. P., Fierro C. F., Venezian, S. B., & Dittus, P. B. (2014). Diagnóstico de la prevalencia de trastornos de la salud mental en estudiantes universitarios y los factores de riesgo emocionales asociados. *Revista Chilena de Neuro-psiquiatría*, 52(3), 167-176. <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-92272014000300004>
- Bacchi, S., & Licinio, J. (2016). Resilience and psychological distress in psychology and medical students. *Academic Psychiatry*, 41(2), 185-188. <https://doi.org/10.1007/s40596-016-0488-0>
- Bantjes, J., Lochner, C. S., Saal, W., Roos, J., Taljaard, L., Page, D., Auerbach, R. P., Mortier, P., Bruffaerts, R., Kessler, R. C., & Stein, D. J. (2019). Prevalence and sociodemographic correlates of common mental disorders among first-year university students in post-apartheid South Africa: implications for a public mental health approach to student wellness. *BMC Public Health*, 19(1), 922. <https://doi.org/10.1186/s12889-019-7218-y>
- Barroso, S. M., Oliveira, N. R., & Andrade, V. S. (2019). Solidão e depressão: relações com características pessoais e hábitos de vida em universitários. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 35, Artigo e35427. <https://dx.doi.org/10.1590/0102.3772e35427>
- Bergmann, C., Muth, T., & Loerbroks, A. (2019). Medical students' perceptions of stress due to academic studies and its interrelationships with other domains of life: a qualitative study. *Medical Education Online*, 24(1), Artigo e1603526. <https://doi.org/10.1080/10872981.2019.1603526>
- Bermudez, M. B., Costanzi, M., Macedo, M. J. A., Tatton-Ramos, T., Xavier, A. C. M., Ferrão, Y. A., Bentley, K. H., Manfro, G. G., & Dreher, C. B. (2020). Improved quality of life and reduced depressive symptoms in medical students after a single-session intervention. *Brazilian Journal of Psychiatry*, 42(2), 145-152. <http://dx.doi.org/10.1590/1516-4446-2019-0526>
- Bolsoni-Silva, A. T., Barbosa, R. M., Brandão, A. S., & Loureiro, S. R. (2018). Prediction of course completion by students of a university in Brazil. *Psico – USF*, 23(3), 425-436. <http://dx.doi.org/10.1590/1413-82712018230303>
- Bore, M., Kelly, B., & Nair, B. (2016). Potential predictors of psychological distress and well-being in medical students: a cross-sectional pilot study. *Advances in Medical Education and Practice*, 7, 125-135. <https://doi.org/10.2147/AMEP.S96802>

- Bührer, B. E., Tomiyoshi, A. C., Furtado, M. D., & Nishida, F. S. (2019). Análise da qualidade e estilo de vida entre acadêmicos de medicina de uma instituição do norte do Paraná. *Revista Brasileira de Educação Médica*, 43(1), 39-46. <http://dx.doi.org/10.1590/1981-52712015v43n1rb20170143>
- Cagnin, S., & Leme, M. I. S. (2018). Efeitos de conteúdos apreciativos e depreciativos de premissas no raciocínio dedutivo de estudantes de Psicologia. *Temas em Psicologia*, 26(2), 819-834. <http://dx.doi.org/10.9788/TP2018.2-11Pt>
- Cardoso, H. F., & Baptista, M. N. (2015). Escala de Suporte Laboral: correlação com suporte social, estresse e suporte organizacional. *Psicologia: Organizações e Trabalho*, 15(4), 374-386. <http://dx.doi.org/10.17652/rpot/2015.4.631>
- Cardoso, L. M., Garcia, C. S., & Schroeder, F. T. (2015). Vivência acadêmica de alunos ingressantes no curso de Psicologia. *Psicologia: Ensino e Formação*, 6(2), 5-17. <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/pef/v6n2/v6n2a02.pdf>
- Carleto, C. T., Moura, R. C. D., Santos, V. S., & Pedrosa, L. A. K. (2018). Adaptação à universidade e transtornos mentais comuns em graduandos de Enfermagem. *Revista Eletrônica de Enfermagem*, 20, Artigo a01 <https://doi.org/10.5216/ree.v20.43888>
- Carlotto, R. C., Teixeira, M. A. P., & Dias, A. C. G. (2015). Adaptação acadêmica e coping em estudantes universitários. *Psico – USF*, 20(3), 421-432. <http://dx.doi.org/10.1590/1413-82712015200305>
- Castro, J. B. P., Vale, R. G. S., Aguiar, R. S., & Mattos, R. S. (2017). Perfil do estilo de vida de universitários de Educação Física da cidade do Rio de Janeiro. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, 25(2), 73-83. <http://dx.doi.org/10.18511/rbcm.v25i2.6234>
- Cheng, J., Zhao, Y. Y., Wang, J., & Sun, Y. H. (2019). Academic burnout and depression of Chinese medical students in the pre-clinical years: the buffering hypothesis of resilience and social support. *Psychology, Health & Medicine*. <https://doi.org/10.1080/13548506.2019.1709651>
- Cho, H. H., & Kang, J. M. (2018). Effect of resilience, coping, and mental health on burnout of student nurses. *Child Health Nursing Research*, 24(2), 199-207. <https://doi.org/10.4094/chnr.2018.24.2.199>

- Chow, K. M., Tang, W. K. F., Chan, W. H. C., Sit, W. H. J., Choi, K. C., & Chan, S. (2018). Resilience and well-being of university nursing students in Hong Kong: a cross-sectional study. *BMC Medical Education*, 18(13). <https://doi.org/10.1186/s12909-018-1119-0>
- Chow, S. K. Y., & Choi, E. K. Y. (2019). Assessing the mental health, physical activity levels, and resilience of today's junior college students in self-financing institutions. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(17), Artigo e3210. <https://doi.org/10.3390/ijerph16173210>
- Concha-Cisternas, Y., Castillo-Retama, M., & Guzmán-Muñoz, E. (2020). Comparación de la calidad de vida en estudiantes universitarios según nivel de actividad física. *Universidad y Salud*, 22(1), 33-40. <https://doi.org/10.22267/rus.202201.172>
- Dagnew, B., & Dagne, H. (2019). Year of study as predictor of loneliness among students of University of Gondar. *BMC Research Notes*, 12(240). <https://doi.org/10.1186/s13104-019-4274-4>
- Deasy, C., Coughlan, B., Pironom, J., Jourdan, D., & Mannix-McNamara, P. (2016). Predictors of health of pre-registration nursing and midwifery students: findings from a cross-sectional survey. *Nurse Education Today*, 36, 427- 433. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2015.09.010>
- Donohoe, J., O'Rourke, M., Hammond, S., Stoyanov, S., & O'Tuathaigh, C. (2020). Strategies for enhancing resilience in medical students: a group concept mapping analysis. *Academic Psychiatry*, 44, 427-431. <https://doi.org/10.1007/s40596-020-01208-x>
- Dunston, E. R., Messina, E. S., Coelho, A. J., Christ, S. N., Waldrip, M. P., Vahk, A., & Taylor, K. (2020). Physical activity is associated with grit and resilience in college students: Is intensity the key to success? *Journal of American College Health*. <https://doi.org/10.1080/07448481.2020.1740229>
- Dvořáková, K., Greenberg, M. T., & Roeser, R. W. (2018). On the role of mindfulness and compassion skills in students' coping, well-being and development across the transition to college: a conceptual analysis. *Stress and Health*, 35(2), 146-156 <https://doi.org/10.1002/smi.2850>
- Eaves, J. L., & Payne, N. (2019). Resilience, stress and burnout in student midwives. *Nurse Education Today*, 79, 188-193. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2019.05.012>

- Farquhar, J. M., Kamei, R. K., & Vidyarthi, A. R. (2018). Strategies for enhancing medical student resilience: student and faculty member perspectives. *International Journal of Medical Education*, 9, 1-6. <https://doi.org/10.5116/ijme.5a46.1ccc>
- Fernández-Martínez, E., Andina-Díaz, E., Fernández-Peña, R., García-López, R., Fulgueiras-Carril, I., & Liébana-Presa, C. (2017). Social networks, engagement and resilience in university students. *Internacional Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(12), Artigo e1488. <https://doi.org/10.3390/ijerph14121488>
- Ferro, L. R. M., & Meneses-Gaya, C. (2015). Resiliência como fator protetor no consumo de drogas entre universitários. *Revista Saúde e Pesquisa*, 8(1), 139-149. <https://periodicos.unicesumar.edu.br/index.php/saudpesq/article/view/3774>
- Fleury, L., Gomes, A., Rocha, J., Formiga, N., Souza, M., Marques, S., & Bernardes, M. (2018). Religiosidade, estratégias de coping e satisfação com a vida: verificação de um modelo de influência em estudantes universitários. *Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental*, 20, 51-57. <http://dx.doi.org/10.19131/rpesm.0226>
- Fogaça, M. C., Matos, D. C., Borsetti, J., Di Rienzo, V. D., Ribeiro, L. P., Martins, R. Z., & Silva, I. G. (2016). Academic experience of Psychology students: differences between beginners and graduating. *Estudos de Psicologia*, 33(3), 515-523. <https://doi.org/10.1590/1982-02752016000300014>
- Fórum Nacional de Pró-Reitores de Assuntos Comunitários e Estudantis. (2018). In *V Pesquisa do Perfil Socioeconômico e Cultural dos Estudantes de Graduação das Instituições Federais de Ensino Superior Brasileiras*. FONAPRACE. <http://www.andifes.org.br/wp-content/uploads/2019/05/V-Pesquisa-do-Perfil-Socioecon%C3%B4mico-dos-Estudantes-de-Gradua%C3%A7%C3%A3o-das-Universidades-Federais-1.pdf>
- Fountain, A. C., Roberts, E. P., Schuster, G., Breitmeyer, A. M., & Stein, A. B. (2020). Dental faculty, student, and alumni perceptions of happiness and life satisfaction in dental school: foundations for resilience and well-being. *Journal of Dental Education*, 84(3), 336-342. <https://doi.org/10.21815/JDE.019.181>
- Friedrich, A., Claßen, M., & Schlarb, A. A. (2018). Sleep better, feel better? Effects of a CBT-I and HT-I sleep training on mental health, quality of life and stress coping in university students: a randomized pilot controlled trial. *BMC Psychiatry*, 18(268). <https://doi.org/10.1186/s12888-018-1860-2>

- García, J. A. N., Vergel, M. F. B., Labrador, J. A. O., Vera, M. E. O., & Olaya, H. L. G. (2019). Factores asociados con somnolencia diurna excesiva en estudiantes de Medicina de una institución de educación superior de Bucaramanga. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 48(4), 222-231. <https://doi.org/10.1016/j.rcp.2017.12.002>
- Geirdal, A. Ø., Nerdrum, P., & Bonsaksen, T. (2019). The transition from university to work: what happens to mental health? A longitudinal study. *BMC Psychology*, 7(1), 65-75. <https://doi.org/10.1186/s40359-019-0340-x>
- Gouveia, M. T. O., Santana, H. S., Santos, A. M. R., Costa, G. R., & Fernandes, M. A. (2017). Qualidade de vida e bem-estar dos estudantes universitários de enfermagem: revisão integrativa. *Revista de Enfermagem da UFPI*, 6(3), 72-78. <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1033946>
- Granado, J. I. F., Santos, A. A. A., Almeida, L. S., Soares, A. P., & Guisande, M. A. (2005). Integração acadêmica de estudantes universitários: contributos para a adaptação e validação do QVA-r no Brasil. *Psicologia e Educação*, 4(2), 31-41. <http://hdl.handle.net/1822/12089>
- Graner, K. M., & Cerqueira, A. T. B. R. (2019). Revisão integrativa: sofrimento psíquico em estudantes universitários e fatores associados. *Ciência e Saúde Coletiva*, 24(4), 1327-1346. <http://dx.doi.org/10.1590/1413-81232018244.09692017>
- Grether, E. O., Becker, M. C., Menezes, H. M., & Nunes, C. R. O. (2019). Prevalência de transtornos mentais comuns entre estudantes de medicina da Universidade Regional de Blumenau (SC). *Revista Brasileira de Educação Médica*, 43(1), 276-285. <https://doi.org/10.1590/1981-5271v43suplemento1-20180260>
- Hahm, H. C., Hsi, J. H., Petersen, J. M., Xu, J., Lee, E. A., Chen, S. H., & Liu, C. H. (2020). Preliminary efficacy of AWARE in college health service centers: a group psychotherapy intervention for Asian American women. *Journal of American College Health*. <https://doi.org/10.1080/07448481.2020.1777135>
- He, F. X., Turnbull, B., Kirshbaum, M. N., Phillips, B., & Klainin-Yobas, P. (2018). Assessing stress, protective factors and psychological well-being among undergraduate nursing students. *Nurse Education Today*, 68, 4-12. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2018.05.013>
- Hjemdal, O., Roazzi, A., Dias, M. G. B. B., & Friborg, O. (2015). The crosscultural validity of the Resilience Scale for Adults: a comparison between Norway and Brazil. *BMC Psychology*, 3(18). <https://doi.org/10.1186/s40359-015-0076-1>

- Houpy, J. C., Lee, W. W., Woodruff, J. N., & Pincavage, A. T. (2017). Medical student resilience and stressful clinical events during clinical training. *Medical Education Online*, 22(1), Artigo e1320187. <https://doi.org/10.1080/10872981.2017.1320187>
- Houston, J. B., First, J., Spialek, M. L., Sorenson, M. E., Mills-Sandoval, T., Lockett, M., First, N. L., Nitiéma, P., Allen, S. F., & Pfefferbaum, B. (2016). Randomized controlled trial of the Resilience and Coping Intervention (RCI) with undergraduate university students. *Journal of American College Health*, 65(1), 1-9. <http://dx.doi.org/10.1080/07448481.2016.1227826>
- January, J., Madhombiro, M., Chipamauga, S., Ray, S., Chingono, A., & Abas, M. (2018). Prevalence of depression and anxiety among undergraduate university students in low- and middle-income countries: a systematic review protocol. *Systematic Reviews*, 7(57). <https://doi.org/10.1186/s13643-018-0723-8>
- Kunzler, A. M., Helmreich, I., König, J., Chmitorz, A., Wessa, M., Binder, H., & Lieb, K. (2020). Psychological interventions to foster resilience in healthcare students. *Cochrane Database of Systematic Reviews*. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD013684>
- Lamas, K. C. A., Ambiel, R. A. M., & Silva, B. T. A. O. L. (2014). Vivências acadêmicas e empregabilidade de universitários em final de curso. *Temas em Psicologia*, 22(2), 329-340. <http://dx.doi.org/10.9788/TP2014.2-05>
- Lantyer, A. S., Varanda, C. C., Souza, F. G., Padovani, R. C., & Viana, M. B. (2016). Ansiedade e qualidade de vida entre estudantes universitários ingressantes: avaliação e intervenção. *Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva*, 18(2), 4-19. <https://doi.org/10.31505/rbtcc.v18i2.880>
- Lawi, E. R. J. A. (2015). *Perfil de hábitos de leitura e qualidade de vida de alunos ingressantes em 2014, de Odontologia e Fonoaudiologia da Faculdade de Odontologia da USP de Bauru, São Paulo* [Dissertação de Mestrado, Universidade de São Paulo]. Biblioteca Digital da USP. <https://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/25/25144/tde-24112015-161003/pt-br.php>
- Leite, S. V., & França, L. H. F. P. (2016). A Importância da intergeracionalidade para o desenvolvimento de universitários mais velhos. *Estudos e Pesquisas em Psicologia*, 16(3), 831-853.
- Li, Z. S., & Hasson, F. (2020). Resilience, stress, and psychological well-being in nursing students: a systematic review. *Nurse Education Today*, 90, Artigo e104440. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2020.104440>

- Linard, J. G., Mattos, S. M., Almeida, I. L. S., Silva, C. B. A., & Moreira, T. M. M. (2019). Associação entre estilo de vida e percepção de saúde em estudantes universitários. *Journal of Health & Biological Sciences*, 7(4), 374-381. <http://dx.doi.org/10.12662/2317-3076jhbs.v7i4.2797.p374-381.2019>
- Machado, A. V., Castro, C. O., Botelho Filho, C. R., Bruzamolín, C. D., Scariot, R., Pizzatto, E., & Gabardo, M. C. L. (2020). Anxiety and sleep quality in dental students at a private Brazilian university. *The Bulletin of Tokyo Dental College*, 61(1), 27-36. <https://doi.org/10.2209/tdcpublication.2018-0072>
- Malibary, H., Zagzoog, M. M., Banjari, M. A., Bamashmous, R. O., & Omer, A. R. (2019). Quality of Life (QoL) among medical students in Saudi Arabia: a study using the WHOQOL-BREF instrument. *BMC Medical Education*, 19(344). <https://doi.org/10.1186/s12909-019-1775-8>
- Marôco, J. P., Campos, J. A. D. B., Vinagre, M. G., & Pais-Ribeiro, J. L. (2013). Adaptação Transcultural Brasil-Portugal da Escala de Satisfação com o Suporte Social para Estudantes do Ensino Superior. *Psicologia Reflexão e Crítica*, 27(2), 247-256. <https://doi.org/10.1590/1678-7153.201427205>
- Mattos, M. P., Gomes, D. R., & Sousa, M. L. T. (2018). Promoção à saúde de estudantes universitários: contribuições para um espaço de integração e acolhimento. *Saúde em Redes*, 4(4), 159-173. <https://doi.org/10.18310/2446-48132018v4n4.2214g332>
- McKerrow, I., Carney, P. A., Caretta-Weyer, H., Furnari, M., & Juve, A. M. (2020). Trends in medical students' stress, physical, and emotional health throughout training. *Medical Education Online*, 25(1), Artigo e1709278. <https://doi.org/10.1080/10872981.2019.1709278>
- Meyer, C., Barbosa, D. G., Andrade, R. D., Ferrari Junior, G. J., Neto, M. G. F., Guimarães, A. C., & Felden, E. P. G. (2019). Qualidade de vida de estudantes de medicina e a dificuldade de conciliação do internato com os estudos. *Arquivos Brasileiros de Ciências da Saúde*, 44(2), 108-113. <https://dx.doi.org/10.7322/abcshs.v44i2.1169>
- Milic, M., Gazibara, T., Pekmezovic, T., Tepavcevic, D. K., Maric, G., Popovic, A., Stevanovic, J., Patil, K. H., & Levine, H. (2020). Tobacco smoking and health-related quality of life among university students: mediating effect of depression. *PLoS ONE*, 15(1), Artigo e0227042. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0227042>

- Monteiro, M. C., & Soares, A. B. (2018). Adaptação acadêmica de estudantes cotistas e não cotistas. *Revista Brasileira de Orientação Profissional*, 19(1), 51-60. <http://dx.doi.org/1026707/1984-7270/2019v19n1p51>
- Montes, J. F. C., Lupercio, B. I. A., & González, O. U. R. (2016). Resiliencia en estudiantes universitarios: un estudio comparado entre carreras. *Psicogente*, 19(36), 227-239. <http://dx.doi.org/10.17081/psico.19.36.1294>
- Montes, Y. S., Prettel, M. G., & Boutureira, M. T. (2018). Las emociones en la vida universitaria: análisis de la relación entre autoconocimiento emocional y autorregulación emocional en adolescentes y jóvenes universitarios. *Psicogente*, 21(40), 422-439. <https://doi.org/10.17081/psico.21.40.3081>
- Moraes Filho, I. M., Nascimento, F. A., Bastos, G. P., Barros Júnior, F. E. S., Silva, R. M., Santos, A. L. M., Abreu, C. R. C., & Valóta, I. A. C. (2020). Fatores sociodemográficos e acadêmicos relacionados à resiliência de graduandos da área da saúde. *Revista de Divulgação Científica Sena Aires*, 9(2), 291-303. <https://doi.org/10.36239/revisa.v9.n2.p291a303>
- Moura, D. P. F., Silva, L. F., Sousa, E. M. P., & Costa, T. M. (2018). Qualidade de vida em universitários viajantes do interior do Ceará. *Revista de Psicologia*, 9(2), 31-39. <http://periodicos.ufc.br/psicologiaufc/article/view/19303>
- Murrell, A. R., Jackson, R., Lester, E. G., & Hulsey, T. (2017). Psychological flexibility and resilience in parentally bereaved college students. *Journal of Death and Dying*, 76(3), 207-226. <https://doi.org/10.1177/0030222817693154>
- Neufeld, A., & Malin, G. (2019). Exploring the relationship between medical student basic psychological need satisfaction, resilience, and well-being: a quantitative study. *BMC Medical Education*, 19(405). <https://doi.org/10.1186/s12909-019-1847-9>
- Okoro, R. N., Muslim, J. O., & Biambo, A. A. (2020). Quality of life of pharmacy students in Northern Nigeria. *International Journal of Pharmacy Practice*, 28(4), 395-404. <https://doi.org/10.1111/ijpp.12624>
- Olfert, M. D., Barr, M. L., Charlier, C. C., Greene, G. W., Zhou, W., & Colby, S. E. (2019). Sex differences in lifestyle behaviors among U.S. college freshmen. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(3), 482. <https://doi.org/10.3390/ijerph16030482>

- Oliveira, C. T., Santos, A. S., & Dias, A. C. G. (2016). Expectativas de universitários sobre a universidade: sugestões para facilitar a adaptação acadêmica. *Revista Brasileira de Orientação Profissional*, 17(1), 43-53. http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_issues&pid=1679-3390&lng=pt&nrm=iso
- Organização Mundial da Saúde. (1998). In *Promoção da saúde: glossário*. OMS.
- Palma-Gómez, A., Herrero, R., Baños, R., García-Palacios, A., Castañeiras, C., Fernandez, G. L., Llull, D. M., Torres, L. C., Barranco, L. A., Cárdenas-Gómez, L., & Botella, C. (2020). Efficacy of a self-applied online program to promote resilience and coping skills in university students in four Spanishspeaking countries: study protocol for a randomized controlled trial. *BMC Psychiatry*, 20(148). <https://doi.org/10.1186/s12888-020-02536-w>
- Park, S., Choi, M., & Lee, S. (2019). The mediating effects on the relationship between campus life adaptation and clinical competence. *Nurse Education Today*, 72, 67-72. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2018.11.009>
- Pasqualotto, R. A., & Löhr, S. S. (2017). Habilidades sociais e resiliência em futuros professores. *Psicologia Argumento*, 33(80). <http://dx.doi.org/10.7213/psicol.argum.33.080.AO07>
- Peleias, M., Tempski, P., Paro, H. B. M. S., Perotta, B., Mayer, F. B., Enns, S. C., Gannam, S., Pereira, M. A. D., Silveira, P. S., Santos, I. S., Carvalho, C. R. F., & Martins, M. A. (2017). Leisure time physical activity and quality of life in medical students: results from a multicentre study. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*, 3(1), Artigo e000213. <http://dx.doi.org/10.1136/bmjsem-2016-000213>
- Pereira, R. R., Faciola, R. A., Ramos, M. F. H., Silva, S. S. C., Pontes, F. A. R., & Ramos, E. M. L. S. (2019). Estresse e características resilientes em alunos com deficiência e TFE na UFPA. *Psicologia: Ciência e Profissão*, 39, Artigo e180093. <http://dx.doi.org/10.1590/1982-3703003180093>
- Peres, L. B., & Scherer, L. A. (2018). Fatores culturais e comportamento resiliente: um estudo com universitários da fronteira Brasil Uruguai. *Revista UNIABEU*, 11(27). <https://revista.uniabeu.edu.br/index.php/RU/article/view/2777>
- Pesce, R. P., Assis, S. G., Avanci, J. Q., Santos, N. C., Malaquias, J. V., & Carvalhaes, R. (2005). Adaptação transcultural, confiabilidade e validade da escala de resiliência. *Caderno de Saúde Pública*, 21(2), 436-448. <http://dx.doi.org/10.1590/S0102-311X2005000200010>

- Porto, A. M. S., & Soares, A. B. (2017). Expectativas e adaptação acadêmica em estudantes universitários. *Psicologia: Teoria e Prática*, 19(1), 208-219. <http://dx.doi.org/10.5935/1980-6906/psicologia.v19n1p208-219>
- Qiu, Y., Yao, M., Guo, Y., Zhang, X., Zhang, S., Zhang, Y., Huang, Y., & Zhang, L. (2019). Health-related quality of life of medical students in a chinese university: a cross-sectional study. *Internacional Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(24), Artigo e5165. <https://doi.org/10.3390/ijerph16245165>
- Rezende, A. M., Vieira, E. M. S., Basili, J. O. V., Goulart, M., Ferreira, S. R., & Barreto, M. A. M. (2018). Sintomas depressivos entre alunos de graduação: levantamento em instituição de ensino do interior do Rio de Janeiro. *Cadernos UniFOA*, 5(1), 60. <http://revistas.unifoa.edu.br/index.php/cadernos/article/view/2434>
- Rhodes, J. L. (2014). Loneliness: how superficial relationships, identity gaps, and social support contribute to feelings of loneliness at Pepperdine University. *Pepperdine Journal of Communication Research*, 2(1). <http://digitalcommons.pepperdine.edu/pjcr/vol2/iss1/3>
- Rios-Risquez, M. I., Garcia-Izquierdo, M., Sabuco-Tebar, E. L. A., Carrillo-Garcia, C., & Solano- Ruiz, C. (2018). Connections between academic burnout, resilience, and psychological well-being in nursing students: a longitudinal study. *Journal of Advanced Nursing*, 74(12), 2777–2784. <https://doi.org/10.1111/jan.13794>
- Rodríguez-Muñoz, P. M., Carmona-Torres, J. M., & Rodríguez-Borrego, M. A. (2020). Influencia del consumo de tabaco y alcohol, hábitos alimenticios y actividad física en estudiantes de enfermeira. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 28, Artigo e3230. <http://dx.doi.org/10.1590/1518-8345.3198.3230>
- Rossi, J. L., Jiménez, J. P., Barros, P., Assar, R., Jaramillo, K., Herrera, L., Quevedo, Y., Botto, A., Leighton, C., & Martínez, F. (2019). Sintomatología depresiva y bienestar psicológico en estudiantes universitarios chilenos. *Revista Médica de Chile*, 147(5), 579-588. <http://dx.doi.org/10.4067/S0034-98872019000500579>
- Rozeira, C. H. B., Netto, A. L. C., Faria, A. L., Coelho, E. B., & Vargas, A. F. M. (2018). Vivências na graduação em Psicologia: discutindo a saúde mental dos universitários. *Saúde em Redes*, 4(4), 174-189. <https://doi.org/10.18310/2446-48132018v4n4.1690g333>

- Sandre, A. S. (2017). *Estilo de vida e vivências acadêmicas de alunos ingressantes em um curso de Odontologia* [Dissertação de Mestrado, Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho”]. Repositório Institucional Unesp. <http://hdl.handle.net/11449/150548>
- Santos, A. A. A., Polydoro, S. A. J., Scortegagna, S. A., & Linden, M. S. S. (2013). Integração ao ensino superior e satisfação acadêmica em universitários. *Psicologia: Ciência e Profissão*, 33(4), 780-793. <http://dx.doi.org/10.1590/S1414-98932013000400002>
- Santos, A. S., Oliveira, C. T., & Dias, A. C. G. (2015). Características das relações dos universitários e seus pares: implicações na adaptação acadêmica. *Psicologia: Teoria e Prática*, 17(1), 150-163. http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-36872015000100013
- Saraiva, A. M., & Quixadá, L. M. (Orgs.). (2010). *Conferência internacional sobre os sete saberes para a educação do presente*. Universidade Estadual do Ceará.
- Silva, R. C. (2019). *Fatores associados à qualidade de vida de estudantes de Medicina do Centro Universitário de Caratinga (UNEC) – MG* [Dissertação de Mestrado, Universidade José do Rosário Vellano]. Biblioteca Digital de Teses e Dissertações – UNIFENAS. <http://tede2.unifenas.br:8080/jspui/handle/jspui/232>
- Smith, C. S., Carrico, C. K., Goolsby, S., & Hampton, A. C. (2020). An analysis of resilience in dental students using the Resilience Scale for Adults. *Journal of Dental Education*, 84(5), 566-577. <https://doi.org/10.1002/jdd.12041>
- Soares, A. B., Monteiro, M. C., Maia, F. A., & Santos, Z. A. (2019). Comportamentos sociais acadêmicos de universitários de instituições públicas e privadas: o impacto nas vivências no ensino superior. *Pesquisas e Práticas Psicossociais*, 14(1), Artigo e1783. http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-89082019000100011&lng=en&nrm=iso
- Soares, A. B., Monteiro, M. C., Souza, M. S., Maia, F. A., Medeiros, H. C. P., & Barros, R. S. N. (2019). Situações interpessoais difíceis: relações entre habilidades sociais e coping na adaptação acadêmica. *Psicologia: Ciência e Profissão*, 39, Artigo e183912. <https://doi.org/10.1590/1982-3703003183912>
- Soares, A. B., Mourão, L., Santos, A. P. A., & Mello, T. V. S. (2015). Habilidades sociais e vivência acadêmica de estudantes universitários. *Interação em Psicologia*, 19(2), 211-223. <http://dx.doi.org/10.5380/psi.v19i2.31663>

- Soares, A. B., Porto, A. M., Lima, C. A., Gomes, C., Rodrigues, D. A., Zanoteli, R., Santos, Z. A., Fernandes, A., & Medeiros, H. (2018). Vivências, habilidades sociais e comportamentos sociais de universitários. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 34, Artigo e34311. <http://dx.doi.org/10.1590/0102.3772e34311>
- Tafoya, S. A., Aldrete–Cortez, V., Ortiz, S., Fouilloux, C., Flores, F., & Monterrosas, A. M. (2018). Resilience, sleep quality and morningness as mediators of vulnerability to depression in medical students with sleep pattern alterations. *Chronobiology International*, 36(3), 381-391. <https://doi.org/10.1080/07420528.2018.1552290>
- Tam, C. C., Benotsch, E. G., & Weinstein, T. L. (2019). Resilience and psychiatric symptoms as mediators between perceived stress and non-medical use of prescription drugs among college students. *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, 46(1), 120-130. <https://doi.org/10.1080/00952990.2019.1653315>
- Tanaka, M. M., Furlan, L. L., Branco, L. M., & Valerio, N. I. (2016). Adaptação de alunos de medicina em anos iniciais da formação. *Revista Brasileira de Educação Médica*, 40(4), 663-668. <http://dx.doi.org/10.1590/1981-52712015v40n4e00692015>
- Tempiski, P., Santos, I. S., Mayer, F. B., Enns, S. C., Perotta, B., Paro, H. B. M. S., Gannam, S., Peleias, M., Garcia, V. L., Baldassin, S., Guimarães, K. B., Silva, N. R., Cruz, E. M. T. N., Tofoli, L. F., Silveira, P. S. P., & Martins, M. A. (2015). Relationship among medical student resilience, educational environment and quality of life. *PLoS ONE*, 10(6), Artigo e0131535. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0131535>
- The WHOQOL Group. (1994). The development of the World Health Organization quality of life assessment instrument (the WHOQOL). In J. Orley & W. Kuyken (Orgs.), *Quality of life assessment: international perspectives* (41-60). Springer, Berlin, Heidelberg. https://doi.org/10.1007/978-3-642-79123-9_4
- Tomás, R. A., Ferreira, J. A., Araújo, A. M., & Almeida, L. S. (2014). Adaptação pessoal e emocional em contexto universitário: o contributo da personalidade, suporte social e inteligência emocional. *Revista Portuguesa de Pedagogia*, 48(2), 87-107. https://doi.org/10.14195/1647-8614_48-2_5
- Torre, J. A., Fernández-Villa, T., Molina, A. J., Amezcua-Prieto, C., Mateos, R., Cancela, J. M., Delgado-Rodríguez, M., Ortiz-Moncada, R., Alguacil, J., Redondo, S., Gómez-Acebo, I., Morales-Suárez-Varela, M., Abellán, G. B., Mejías, E. J., Valero, L. F., Ayán, C., Vilorio-

- Marqués, L., Olmedo-Requena, R., & Martín, V. (2019). Psychological distress, family support and employment status in first-year university students in Spain. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(7), Artigo e1209. <https://doi.org/10.3390/ijerph16071209>
- Torres, G. C. S., & Paragas Jr., E. D. (2018). Social determinants associated with the quality of life of baccalaureate nursing students: a cross-sectional study. *Nursing Forum*, 54(2), 137-143. <https://doi.org/10.1111/nuf.12306>
- Vaz, A. L. L., Gléria, V. O., Bastos, G. C. F. C., Sousa, I. F., Silva, A. M. T. C., & Almeida, R. J. (2020). Fatores associados aos níveis de fadiga e sonolência excessiva diurna em estudantes do internato de um curso de Medicina. *Revista Brasileira de Educação Médica*, 44(1), Artigo e011. <https://doi.org/10.1590/1981-5271v44.1-20190150>
- Wagnild, G. M., & Young, H. M. (1993). Development and psychometric evaluation of resilience scale. *Journal of Nursing Measurement*, 1(2), 165-178. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/7850498/>
- Wanderlei, T. S., & Costa, T. L. (2015). Representações sociais sobre saúde e qualidade de vida entre estudantes universitários, Brasil. *Revista de Enfermagem da UFPI*, 4(4), 14-20. <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/bde-31342>
- Yu, J., & Chae, S. (2020). The mediating effect of resilience on the relationship between the academic burnout and psychological well-being of medical students. *Korean Journal of Medical Education*, 32(1): 13-21. <https://doi.org/10.3946/kjme.2020.149>

Apêndices

Apêndice A

Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

Prezado(a) Colaborador(a),

Meu nome é Letícia dos Santos Rosendo, sou mestranda no Programa de Pós-Graduação em Psicologia da Universidade Federal do Triângulo Mineiro (PPGP – UFTM) e, sob orientação da Profa. Dra. Sabrina Martins Barroso, psicóloga e professora do Departamento de Psicologia da Universidade Federal do Triângulo Mineiro (UFTM), estou realizando uma pesquisa intitulada “Condições emocionais de estudantes universitários do interior de Minas Gerais”. O objetivo desta pesquisa é investigar possíveis relações entre qualidade de vida e perfil sociodemográfico, hábitos de vida, resiliência, vivência acadêmica e suporte social de graduandos de instituições federais de Minas Gerais. Ao aceitar participar desse estudo você estará contribuindo para que saibamos mais sobre a temática e possibilitando novas discussões acerca da saúde mental de universitários.

Caso esteja de acordo, você responderá de forma online a um questionário sociodemográfico e de hábitos de vida, bem como à escalas que tem por objetivo investigar sua qualidade de vida, resiliência, vivências acadêmicas e satisfação com o suporte social. Todas as respostas serão anônimas e protegidas por antivírus, de intercorrências da rede, sendo permitido acesso apenas pelas pesquisadoras. Os dados deste estudo farão parte do meu trabalho de conclusão da Pós-Graduação Stricto Sensu e poderão ser divulgados em artigos e congressos científicos, sendo que a sua identidade será sempre preservada. Dados mais específicos que porventura possam identificá-lo(a) serão omitidos. Você poderá interromper a sua participação a qualquer momento, caso não se sinta à vontade ou não concorde em responder alguma pergunta. Você também poderá retirar seu consentimento a qualquer momento da realização da pesquisa, sem que haja qualquer ônus ou constrangimento para tal. A sua participação é voluntária e você não receberá quaisquer benefícios ou bônus caso aceite participar.

Mesmo não correndo nenhum risco em participar desta pesquisa, alguns conteúdos abordados podem trazer algum tipo de desconforto psicológico. Caso aconteça de você experimentar algum tipo de desconforto, poderá conversar com as pesquisadoras responsáveis, que são psicólogas e psicoterapeutas. Se necessário, será oferecida a possibilidade de você

receber atendimento psicológico a cargo dessas profissionais ou de outro(a) por elas indicado(a), vinculado ao Centro de Estudos e Pesquisas em Psicologia Aplicada da Universidade Federal do Triângulo Mineiro (CEPPA – UFTM). Caso deseje entrar em contato com as pesquisadoras, elas estarão disponíveis na sede do PPGP – UFTM, localizada na Rua Conde Prados, nº 155, no bairro Abadia, da cidade Uberaba – MG, de segunda à sexta-feira, em horário comercial (8h às 11h30min e das 13h às 17h).

Letícia dos Santos Rosendo

Mestranda no Programa de Pós-Graduação em Psicologia da Universidade Federal do Triângulo Mineiro

Telefone: (34) 99193-9485

E-mail: leticia.srosendo@hotmail.com

Sabrina Martins Barroso

Docente da Universidade Federal do Triângulo Mineiro e coordenadora do Programa de Pós-Graduação em Psicologia da Universidade Federal do Triângulo Mineiro

Telefone: (34) 99917-0850

E-mail: smb.uftm@gmail.com

Como exposto, após assinar o Termo de Consentimento Pós-esclarecido você receberá uma cópia do mesmo. Em caso de dúvida em relação a esse documento, poderá entrar em contato com o Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal do Triângulo Mineiro, pelo telefone (34) 3318-5854 ou pelo endereço Avenida Getúlio Guaritá, 159, Abadia, CEP 38025-440.

Apêndice B

Questionário

Prezado(a) aluno(a),

Este questionário tem como objetivo conhecer os aspectos socioeconômicos e de saúde, hábitos de vida, vida acadêmica, qualidade de vida, resiliência e suporte social.

ATENÇÃO: A veracidade das respostas é de extrema necessidade e é indispensável para o sucesso do estudo. Portanto, por favor, não deixe nenhuma questão sem resposta! Todos os dados obtidos deste questionário serão confidenciais e utilizados apenas para fins de pesquisa!

001 – Identificação do aluno

(Nesse módulo do questionário serão abordadas questões referentes ao seu vínculo atual com a Universidade que frequenta)

- 1.1. Número de matrícula: _____ Curso: _____
- 1.2. Em qual Instituição de Ensino Superior você está matriculado(a)? _____
- 1.3. Qual ano e semestre que você ingressou na Universidade? _____
- 1.4. Considerando a maioria das disciplinas em que você se encontra matriculado(a), qual o período que você cursa atualmente? _____
- 1.5. Como se deu seu ingresso na Universidade ou no curso atual que você frequenta?
- Pela nota obtida na prova do ENEM/ SISU
 - Por prova de vestibular seriado
 - Por reopção de curso na própria universidade
 - Por obtenção de novo título
 - Por transferência de outra universidade
 - Outro: _____

002. Características gerais e condições socioeconômicas

(Nesse módulo do questionário serão abordadas questões referentes às suas características gerais e individuais, bem como sobre suas condições socioeconômicas e de sua família)

- 2.1. Qual a sua data de nascimento? _____
- 2.2. Qual a sua naturalidade? _____
- 2.3. Em relação à raça/cor, como você se considera?
- Amarelo
 - Branco
 - Indígena
 - Mulato
 - Negro
 - Pardo
 - Outro
- 2.4. Qual o seu sexo biológico?
- Feminino
 - Masculino
- 2.5. Qual a sua identidade de gênero?

- a) Cisgênero (*indivíduo que se identifica, em todos os aspectos, ao seu sexo no momento do nascimento*)
 - b) Transgênero e/ou Transexual (*indivíduo que se identifica com um gênero diferente daquele que corresponde ao seu sexo no momento do nascimento*)
- 2.6. Qual a sua orientação sexual?
- a) Assexual
 - b) Bissexual
 - c) Heterossexual
 - d) Homossexual
- 2.7. Qual o seu estado civil?
- a) Casado
 - b) Divorciado
 - c) Solteiro
 - d) União estável
 - e) Viúvo
 - f) Outro
- 2.8. Você tem filhos?
- a) Não
 - b) Sim. Quantos? _____
- 2.9. Levando em consideração a casa de seus pais/responsáveis, qual é o grau de instrução do(a) chefe da família? (*Considere como chefe da família a pessoa que contribui com a maior parte da renda do domicílio*)
- a) Analfabeto
 - b) Fundamental I incompleto
 - c) Fundamental I completo
 - d) Fundamental II incompleto
 - e) Fundamental II completo
 - f) Médio incompleto
 - g) Médio completo
 - h) Superior incompleto
 - i) Superior completo
- 2.10. Qual a renda bruta mensal do(a) chefe da família?
- a) Menos de 1 salário mínimo (menos de R\$ 998,00)
 - b) De 1 a 2 salários mínimos (R\$ 954,00 – 1.996,00)
 - c) De 2 a 3 salários mínimos (R\$ 1.996,00 – 2.994,00)
 - d) De 3 a 4 salários mínimos (R\$ 2.994,00 – 3.992,00)
 - e) Mais de 4 salários mínimos (mais de R\$ 3.992,00)
- 2.11. Qual é a renda bruta mensal somando todos os membros da sua família?
- a) Menos de 1 salário mínimo (menos de R\$ 998,00)
 - b) De 1 a 2 salários mínimos (R\$ 954,00 – 1.996,00)
 - c) De 2 a 3 salários mínimos (R\$ 1.996,00 – 2.994,00)
 - d) De 3 a 4 salários mínimos (R\$ 2.994,00 – 3.992,00)
 - e) Mais de 4 salários mínimos (mais de R\$ 3.992,00)
- 2.12. Você depende dos seus pais/ responsáveis ou familiares financeiramente?
- a) Não
 - b) Sim

2.13. Você trabalha? Se sim, qual a sua renda bruta mensal?

- a) Não trabalho
- b) Menos de 1 salário mínimo (menos de R\$ 998,00)
- c) De 1 a 2 salários mínimos (R\$ 954,00 – 1.996,00)
- d) De 2 a 3 salários mínimos (R\$ 1.996,00 – 2.994,00)
- e) De 3 a 4 salários mínimos (R\$ 2.994,00 – 3.992,00)
- f) Mais de 4 salários mínimos (mais de R\$ 3.992,00)

2.14. Você recebe algum tipo de auxílio financeiro da sua Universidade? (*Se necessário assinale mais de uma alternativa*)

- a) Não
- b) Sim, bolsa alimentação
- c) Sim, bolsa de iniciação científica
- d) Sim, bolsa de monitoria
- e) Sim, bolsa de projetos de extensão
- f) Sim, bolsa permanência/ auxílio moradia
- g) Sim, bolsa pró ativa
- h) Sim, outra: _____

2.15. O dinheiro que você recebe por mês (seja dos pais/ responsáveis, pensão, trabalho, bolsas ou quaisquer outros meios) supre todas as suas despesas?

- a) Não
- b) Sim
- c) Às vezes

2.16. Em relação a sua moradia atual, como você mora? (*Considere moradia atual, aquela em que você reside a maior parte da semana*).

- a) Sozinho
- b) Com meus pais (pai e mãe)
- c) Com meu pai
- d) Com minha mãe
- e) Na casa de um outro familiar/parente
- f) Com o/a cônjuge/parceiro(a) e/ou filho(a)(s)
- g) Divido apartamento/casa com outras pessoas
- h) Em pensão/hotel/hostel/pousada
- i) Em república federal
- j) Em república particular
- k) Em alojamento estudantil
- l) Outro: _____

2.17. Caso more em república particular ou federal, a qual parte da hierarquia você pertence?

- a) Não resido em república
- b) Morador
- c) Morador temporário/Agregado
- d) Novato/Calouro/Bixo
- e) Veterano/Decano

2.18. Contando com você, quantas pessoas moram na sua casa (considerando a moradia atual, aquela em que você reside a maior parte da semana)?

- a) 1 pessoa
- b) 2 pessoas

- c) 3 pessoas
- d) 4 pessoas
- e) 5 pessoas
- f) 6 pessoas
- g) 7 pessoas
- h) 8 pessoas

i) Mais de 8 pessoas

2.19. Caso você não more atualmente com seus pais/responsáveis, com qual frequência você os visita?

- a) Resido com os meus pais
- b) Todos os dias
- c) Ao menos uma vez por semana
- d) A cada quinze dias
- e) Uma vez por mês
- f) Somente nos feriados prolongados
- g) Somente nas férias
- h) Nunca visito os meus pais

2.20. Qual a sua preferência de crença?

- a) Não tenho
- b) Afro-brasileira
- c) Católica
- d) Espírita
- e) Evangélica/Protestante
- f) Orientais/Budismo
- g) Outra: _____

2.21. Você pratica a sua crença?

- a) Não tenho crença
- b) Não frequento, porém oro/ rezo/ acredito
- c) Frequento menos que uma vez por mês
- d) Frequento em média duas vezes por mês
- e) Frequento em média quatro vezes por mês
- f) Frequento duas vezes por semana ou mais

003. Hábitos de Vida

(Nesse módulo do questionário serão abordadas questões sobre seus hábitos de vida, tais como uso de bebidas alcoólicas, cigarros e outras drogas, bem como atividades físicas e de lazer que você realiza e sua alimentação)

3.1. Com que frequência você costuma consumir alguma bebida alcoólica?

- a) Não faço uso de bebida alcóolica
- b) De 1 a 2 vezes ao mês
- c) De 2 a 3 vezes ao mês
- d) De 1 a 2 vezes por semana
- e) De 2 a 3 vezes por semana
- f) De 3 a 4 vezes por semana
- g) De 4 a 5 vezes por semana
- h) De 5 a 6 vezes por semana
- i) Todos os dias da semana

3.2. Em geral, no dia que você bebe, quantas doses de bebida alcoólica consome? (*Considere 1 dose de bebida alcoólica como 1 lata de cerveja de 330mL, 1 taça de vinho de 100mL ou 1 dose de cachaça, whisky ou qualquer outra bebida alcoólica destilada de 30mL*).

_____ Doses

3.3. Nos últimos 30 dias, você chegou a consumir 5 ou mais doses de bebida alcoólica em uma única ocasião? (*Considere 5 doses de bebida alcoólica como 5 latas de cerveja de 330mL cada, 5 taças de vinho de 100mL cada ou 5 doses de cachaça, whisky ou qualquer outra bebida alcoólica destilada de 30mL cada*)

a) Não

b) Sim

3.4. Atualmente você fuma cigarro ou algum outro produto do tabaco?

a) Não fumo

b) Fumo de 1 a 2 vezes por semana

c) Fumo de 3 a 4 vezes por semana

d) Fumo de 5 a 6 vezes por semana

e) Fumo diariamente

3.5. No passado, você já fumou algum produto do tabaco?

a) Nunca fumei

b) Já fumei de 1 a 2 vezes por semana

c) Já fumei de 3 a 4 vezes por semana

d) Já fumei de 5 a 6 vezes por semana

e) Já fumei diariamente

3.6. No dia em que você faz/fez uso de cigarros ou outros produtos do tabaco, em média quantas unidades você fuma/fumou em um dia?

a) De 1 a 2 unidades

b) De 2 a 3 unidades

c) De 3 a 4 unidades

d) De 4 a 5 unidades

e) De 5 a 6 unidades

f) Mais de 6 unidades

3.7. Você já fez uso de alguma droga listada abaixo?

	Nunca usei	Já usei 1 ou 2 vezes	Uso mensalente	Uso semanalmente	Uso diariamente
a) Maconha, haxixe, skank, THC					
b) Heroína					
c) Estimulantes do sistema nervoso cent.					
d) Opiáceos					
e) Anestésicos					
f) Cocaína					
g) Crack					
h) Anabolizantes					
i) Inalantes e					

solventes					
j) Alucinógenos					
k) Ecstasy, bala, MDMA					
<p>3.8. O consumo de drogas listadas no item 3.7. ocorreu após o ingresso na Universidade?</p> <p>a) Nunca fiz uso de drogas</p> <p>b) Não</p> <p>c) Sim</p> <p>3.9. O consumo de drogas listadas no item 3.7. se intensificou após o ingresso na Universidade?</p> <p>a) Nunca fiz uso de drogas</p> <p>b) Não</p> <p>c) Sim</p> <p>3.10. Quando está em casa, o que você costuma fazer no seu tempo livre, ou seja, quando não se encontra em aulas ou trabalhando? (<i>Marque a opção que seja mais frequente</i>)</p> <p>a) Assisto a filmes e séries</p> <p>b) Estudo o conteúdo das disciplinas que curso</p> <p>c) Faço uso de redes sociais</p> <p>d) Leio livros</p> <p>e) Pratico esportes</p> <p>f) Outro: _____</p> <p>3.11. No seu tempo livre, ou seja, quando não se encontra em aulas ou trabalhando, você costuma sair?</p> <p>a) Não</p> <p>b) Sim, saio com amigos</p> <p>c) Sim, saio com família</p> <p>d) Sim, saio com namorado(a)</p> <p>e) Sim, saio sozinho</p> <p>f) Outro: _____</p> <p>3.12. Você tem o costume de ir às festas universitárias?</p> <p>a) Não</p> <p>b) Sim</p> <p>3.13. Com que frequência você vai às festas universitárias?</p> <p>a) Nunca</p> <p>b) Vou menos que uma vez por mês</p> <p>c) Vou uma vez na semana</p> <p>d) Vou duas vezes na semana</p> <p>e) Vou três ou mais vezes na semana</p> <p>f) Vou todos os dias da semana</p> <p>3.14. Nos últimos três meses, você praticou algum tipo de exercício físico ou esporte? (<i>Não considere fisioterapia</i>)</p> <p>a) Não</p> <p>b) Sim</p> <p>3.15. Quantos dias por semana você costuma praticar exercício físico ou esporte?</p> <p>a) Não pratico exercício físico/esporte</p> <p>b) De 1 a 2 dias da semana</p>					

- c) De 3 a 4 dias da semana
- d) De 5 a 6 dias da semana
- e) Todos os dias da semana

3.16. No dia que você pratica exercício ou esporte, quanto tempo dura esta atividade?

- a) Não pratico exercício físico/esporte
- b) Menos de 10 minutos
- c) Entre 10 e 19 minutos
- d) Entre 20 e 29 minutos
- e) Entre 30 e 39 minutos
- f) Entre 40 e 49 minutos
- g) Entre 50 e 59 minutos
- h) 60 minutos ou mais

3.17. Onde você costuma praticar exercício físico/esporte?

- a) Não pratico exercício físico
- b) Em academias ao ar livre da cidade
- c) Em casa
- d) Em matérias eletivas ou facultativas que a própria universidade oferece
- e) Em uma academia/ studio particular
- f) Na academia da saúde (pública)
- g) Na rua (exemplo: caminhada/ corrida)
- h) Nas dependências da Universidade

3.18. No seu tempo livre, ou seja, quando não encontra-se estudando ou trabalhando, quanto tempo (em horas) você se dedica ao uso de

	Celular	Televisão	Computador	Tablet
Não utilizo				
Menos de 1h				
Entre 1h e 2h				
Entre 2h e 3h				
Entre 3h e 4h				
Entre 4h e 5h				
Entre 5h e 6h				
Mais de 6h				

3.19. Marque a alternativa que melhor reflete o quanto as afirmações abaixo ocorrem no seu cotidiano

	1	2	3	4	5	6
Com que frequência você acha que passa mais tempo on-line do que pretendia?						
Com que frequência você negligencia as tarefas domésticas para passar mais tempo on-line?						
Com que frequência você prefere a emoção da internet à intimidade com seu/sua parceiro(a)?						
Com que frequência você constrói novos relacionamentos com amigos usuários on-line?						
Com que frequência outras pessoas em sua						

vida se queixam da quantidade de tempo que você passa on-line?						
Com que frequência suas notas ou tarefas da escola sofrem por causa da quantidade de tempo que você passa on-line?						
Com que frequência você checa seu e-mail antes de qualquer outra coisa que você precise fazer?						
Com que frequência seu desempenho ou produtividade no trabalho sofre por causa da internet?						
Com que frequência você fica na defensiva ou guarda segredo quando alguém lhe pergunta o que você faz on-line?						
Com que frequência você bloqueia pensamentos perturbadores sobre sua vida com pensamentos leves da internet?						
Com que frequência você se pega pensando em quando você vai entrar on-line novamente?						
Com que frequência você teme que a vida sem a internet seria chata, vazia e sem graça?						
Com que frequência você estoura, grita ou se mostra irritado(a) se alguém lhe incomoda enquanto você está on-line?						
Com que frequência você dorme pouco por ficar navegando até tarde da noite?						
Com que frequência você se sente preocupado(a) com a internet quando está offline ou fantasia que está on-line?						
Com que frequência você se pega dizendo “só mais alguns minutos” quando está on-line?						
Com que frequência você tenta diminuir a quantidade de tempo que fica on-line e não consegue?						
Com que frequência você tenta esconder quanto tempo você está on-line?						
Com que frequência você opta por passar mais tempo on-line em vez de sair com outras pessoas?						
Com que frequência você se sente deprimido(a), mal-humorado(a) ou nervoso(a) quando está offline, e esse sentimento vai embora assim que você volta a se conectar?						
<i>Nota: 1 = Raramente / 2 = Às vezes / 3 = Frequentemente / 4 = Geralmente / 5 = Sempre /</i>						

<i>6 = Não se aplica</i>				
3.20. Marque a alternativa que reflete o quanto você concorda ou discorda das afirmações abaixo:				
	1	2	3	4
Costumo comer fruta no café da manhã				
Na minha casa é comum usarmos farinha de trigo integral				
Costumo variar o consumo de feijão por ervilha, lentilha ou grão de bico				
Costumo planejar as refeições que farei no dia				
Costumo levar algum alimento comigo para caso eu sinta fome ao longo do dia				
Quando escolho frutas, legumes e verduras, dou preferência para aqueles que são orgânicos				
Quando escolho frutas, verduras e legumes, dou preferência para aqueles que são de produção local				
Quando eu faço pequenos lanches ao longo do dia, costumo comer frutas ou castanhas				
Procuo realizar as refeições com calma				
Costumo comprar alimentos em feiras livres ou feiras de rua				
Na minha casa compartilhamos as tarefas que envolvem o preparo e consumo das refeições				
Costumo participar do preparo dos alimentos na minha casa				
Costumo fazer minhas refeições sentado(a) à mesa				
Costumo pular pelo menos uma das refeições principais (almoço e jantar)				
Costumo fazer minhas refeições sentado(a) no sofá da sala ou na cama				
Costumo fazer as refeições na minha mesa de trabalho ou estudo				
Aproveito o horário das refeições para resolver outras coisas e acabo deixando de comer				
Quando bebo café ou chá, costumo colocar açúcar				
Costumo trocar a comida do almoço ou jantar por sanduíches, salgados ou pizza				
Costumo beber refrigerante				
Tenho o hábito de 'beliscar' no intervalo entre as refeições				
Costumo frequentar restaurantes fast-food ou lanchonetes				

Costumo beber sucos industrializados, como de caixinha, em pó, garrafa ou lata				
Costumo comer balas, chocolates e outras guloseimas				
<i>Nota: 1 = Concordo fortemente / 2 = Concordo / 3 = Discordo / 4 = Discordo fortemente</i>				
004. Condições de Saúde				
<i>(Nesse módulo do questionário serão abordadas questões referentes à sua saúde, bem como o uso de medicamentos)</i>				
4.1. Qual é o seu peso atual? <i>(Caso você não saiba o seu peso exato, preencha com um valor aproximado)</i> _____ kg				
4.2. Qual a sua altura atual? <i>(Caso você não saiba a sua altura exata, preencha com um valor aproximado)</i> _____ m				
4.3. Em geral, como você avalia sua saúde?				
a) Muito boa				
b) Boa				
c) Regular				
d) Ruim				
e) Muito ruim				
4.4. Possui histórico de depressão em parentes de primeiro ou de segundo grau? <i>(Considere parentes de primeiro grau: pai, mãe e filho (a) e de segundo grau: Irmão (ã), avô e avó)</i>				
a) Não				
b) Sim. Qual parente? _____				
c) Não sei informar				
4.5. Possui histórico de ansiedade em parentes de primeiro ou de segundo grau? <i>(Considere parentes de primeiro grau: pai, mãe e filho (a) e de segundo grau: Irmão (ã), avô e avó)</i>				
a) Não				
b) Sim. Qual parente? _____				
c) Não sei informar				
4.6. Você faz algum acompanhamento psicológico com psicólogo, terapeuta ou psiquiatra?				
a) Não				
b) Não, mas já fiz no passado				
c) Sim, acompanhamento/terapia em grupo				
d) Sim, acompanhamento/terapia individual				
4.8. Você faz uso contínuo de medicamento para algum tipo de doença crônica?				
Não faço uso contínuo de medicamentos				
Sim, medicamento para diabetes				
Sim, medicamento para doença autoimune				
Sim, medicamento para doença cardiovascular				
Sim, medicamento para doença respiratória				
Sim, medicamento para hipertensão				
Sim, medicamento para Síndrome da Imunodeficiência Adquirida – AIDS				
Sim, medicamento para outra doença, como: _____				
4.9. Você tem o hábito de utilizar medicamentos para dores agudas, como cólicas, dores de cabeça, dores musculares, entre outras?				
Não				
Sim				

Anexos

Anexo 1

World Health Organization Quality of Life (WHOQOL – Bref)

<p>Marque a alternativa que reflete o quanto você recebe dos outros o apoio de que necessita nestas últimas duas semanas:</p> <p>1 = Nada 2 = Muito pouco 3 = Médio 4 = Muito 5 = Completamente</p>					
1. Você recebe dos outros o apoio de que necessita?	1	2	3	4	5
<p>Marque a alternativa que melhor corresponde a sua qualidade de vida:</p> <p>1 = Muito ruim 2 = Ruim 3 = Nem ruim e nem boa 4 = Boa 5 = Muito boa</p>					
2. Como você avaliaria sua qualidade de vida?	1	2	3	4	5
<p>As questões seguintes são sobre o quanto você tem sentido algumas coisas nas últimas duas semanas:</p> <p>1 = Nada 2 = Muito pouco 3 = Mais ou menos 4 = Bastante 5 = Extremamente</p>					
3. Em que medida você acha que sua dor (física) impede você de fazer o que você precisa?	1	2	3	4	5
4. O quanto você precisa de algum tratamento médico para levar sua vida diária?	1	2	3	4	5
5. O quanto você aproveita a vida?	1	2	3	4	5
6. Em que medida você acha que a sua vida tem sentido?	1	2	3	4	5
7. O quanto você consegue se concentrar?	1	2	3	4	5
8. Quão seguro(a) você se sente em sua vida diária?	1	2	3	4	5
9. Quão saudável é o seu ambiente físico (clima, barulho, poluição, atrativos)?	1	2	3	4	5
<p>As questões seguintes perguntam sobre quão completamente você tem sentido ou é capaz de fazer certas coisas nestas últimas duas semanas.</p> <p>1 = Nada 2 = Muito pouco 3 = Médio 4 = Muito 5 = Completamente</p>					
10. Você tem energia suficiente para seu dia a dia?	1	2	3	4	5

11. Você é capaz de aceitar sua aparência física?	1	2	3	4	5
12. Você tem dinheiro suficiente para satisfazer suas necessidades?	1	2	3	4	5
13. Quão disponíveis para você estão as informações que precisa no seu dia a dia?	1	2	3	4	5
14. Em que medida você tem oportunidades de atividade de lazer?	1	2	3	4	5
As questões seguintes perguntam sobre quão bem ou satisfeito você se sentiu a respeito de vários aspectos de sua vida nas últimas duas semanas. 1 = Muito ruim 2 = Ruim 3 = Nem ruim e nem bom 4 = Bom 5 = Muito bom					
15. Quão bem você é capaz de se locomover?	1	2	3	4	5
As questões seguintes perguntam sobre quão bem ou satisfeito você se sentiu a respeito de vários aspectos de sua vida nas últimas duas semanas. 1 = Muito insatisfeito 2 = Insatisfeito 3 = Nem satisfeito e nem insatisfeito 4 = Satisfeito 5 = Muito satisfeito					
16. Quão satisfeito(a) você está com o seu sono?	1	2	3	4	5
17. Quão satisfeito(a) você está com sua capacidade de desempenhar as atividades do seu dia a dia?	1	2	3	4	5
18. Quão satisfeito(a) você está com sua capacidade para o trabalho?	1	2	3	4	5
19. Quão satisfeito(a) você está consigo mesmo?	1	2	3	4	5
20. Quão satisfeito(a) você está com suas relações pessoais (amigos, parentes, conhecidos, colegas)?	1	2	3	4	5
21. Quão satisfeito(a) você está com sua vida sexual?	1	2	3	4	5
22. Quão satisfeito(a) você está com o apoio que você recebe de seus amigos?	1	2	3	4	5
23. Quão satisfeito(a) você está com as condições do local onde mora?	1	2	3	4	5
24. Quão satisfeito(a) você está com o seu acesso aos serviços de saúde?	1	2	3	4	5
25. Quão satisfeito(a) você está com o seu meio de transporte?	1	2	3	4	5
A questão seguinte refere-se à frequência você sentiu ou experimentou certas coisas nas últimas duas semanas. 1 = Nunca 2 = Algumas vezes 3 = Frequentemente 4 = Muito frequentemente 5 = Sempre					
26. Com que frequência você tem sentimentos negativos tais como mau humor, desespero, ansiedade, depressão?	1	2	3	4	5

Anexo 2

Questionário de Vivências Acadêmicas – Versão reduzida (QVA-r)

De acordo com a sua opinião ou sentimento, pontue a sua resposta numa escala de 1 a 5 pontos conforme indicado:					
1 = Nada a ver comigo, totalmente em desacordo, nunca acontece.					
2 = Pouco a ver comigo, muito em desacordo, poucas vezes acontece.					
3 = Algumas vezes de acordo comigo e outras não, algumas vezes acontece e outras não.					
4 = Bastante a ver comigo, muito de acordo, acontece muitas vezes.					
5 = Tudo a ver comigo, totalmente de acordo, acontece sempre.					
	1	2	3	4	5
1. Faço amigos com facilidade na minha Universidade					
2. Acredito que posso concretizar meus valores na profissão que escolhi					
3. Mesmo que pudesse não mudaria de Universidade					
4. Costumo ter variações de humor					
5. Olhando para trás, consigo identificar as razões que me levaram a escolher este curso					
6. Nos estudos não estou conseguindo acompanhar o ritmo dos meus colegas de turma					
7. Escolhi bem o curso que frequento					
8. Tenho boas qualidades para a área profissional que escolhi					
9. Sinto-me triste ou abatido/a					
10. Administro bem o meu tempo					
11. Ultimamente, me sinto desorientado/a e confuso/a					
12. Gosto da Universidade que estudo					
13. Há situações em que me sinto que estou perdendo o controle					
14. Sinto-me envolvido com meu curso					
15. Conheço bem os serviços oferecidos pela minha Universidade					
16. Gostaria de concluir o meu curso na instituição que agora frequento					
17. Nos últimos tempos me tornei mais pessimista					
18. Meus colegas tem sido importantes para meu crescimento pessoal					
19. Minha trajetória universitária corresponde às minhas expectativas vocacionais					
20. Sinto cansaço e sonolência durante o dia					
21. Acredito que meu curso me possibilitará a realização profissional					
22. Acredito possuir bons amigos na Universidade					
23. Sinto-me em forma e com um bom ritmo de trabalho					
24. Tenho desenvolvido amizades satisfatórias com os meus colegas de curso					
25. Tenho momentos de angústia					

De acordo com a sua opinião ou sentimento, pontue a sua resposta numa escala de 1 a 5 pontos conforme indicado:

- 1 = Nada a ver comigo, totalmente em desacordo, nunca acontece.
 2 = Pouco a ver comigo, muito em desacordo, poucas vezes acontece.
 3 = Algumas vezes de acordo comigo e outras não, algumas vezes acontece e outras não.
 4 = Bastante a ver comigo, muito de acordo, acontece muitas vezes.
 5 = Tudo a ver comigo, totalmente de acordo, acontece sempre.

	1	2	3	4	5
26. Tenho dificuldades de encontrar um colega que me ajude num problema pessoal					
27. Não consigo me concentrar numa tarefa durante muito tempo					
28. Faço um planeamento diário das coisas que tenho para fazer					
29. Tenho boas relações de amizade com colegas de ambos os sexos					
30. Consigo ter o trabalho escolar sempre em dia					
31. Quando conheço novos colegas, não sinto dificuldade em iniciar uma conversa					
32. Escolhi o curso que me parece mais de acordo com as minhas aptidões e capacidades					
33. Sou conhecido/a como uma pessoa amigável e simpática					
34. Penso em muitas coisas que me deixam triste					
35. Procuro conviver com os meus colegas fora dos horários das aulas					
36. Sei estabelecer prioridades no que diz respeito à organização do meu tempo					
37. Tomo a iniciativa de convidar os meus amigos para sair					
38. As minhas relações de amizade são cada vez mais estáveis, duradouras e independentes					
39. Faço boas anotações das aulas					
40. Sinto-me fisicamente debilitado/a					
41. A instituição de ensino que frequento não me desperta interesse					
42. Consigo ser eficaz na minha preparação para as provas					
43. A biblioteca da minha Universidade é completa					
44. Procuro sistematizar/ organizar a informação dada nas aulas					
45. Simpatizo com a cidade onde se situa a minha Universidade					
46. Tenho dificuldades para tomar decisões					
47. Sinto-me desiludido/a com meu curso					
48. Tenho capacidade para estudar					
49. Os meus gostos pessoais foram decisivos na escolha do meu curso					
50. Tenho-me sentido ansioso/a					
51. Estou no curso com que sempre sonhei					
52. Sou pontual na chegada às aulas					
53. A minha Universidade tem boa infraestrutura					
54. Não consigo fazer amizade com os meus colegas					
55. Mesmo que pudesse não mudaria de curso					

Anexo 3

Escala de Resiliência

<p>Marque o quanto você concorda ou discorda das seguintes afirmações, pontuando a sua resposta numa escala de 1 a 7 pontos, conforme indicado:</p> <p>1 = Concordo totalmente 2 = Concordo muito 3 = Concordo pouco 4 = Nem concordo nem discordo 5 = Discordo pouco 6 = Discordo muito 7 = Discordo totalmente</p>							
	1	2	3	4	5	6	7
1. Quando eu faço planos, eu levo eles até o fim							
2. Eu costumo lidar com os problemas de uma forma ou de outra							
3. Eu sou capaz de depender de mim mais do que qualquer outra pessoa							
4. Manter interesse nas coisas é importante para mim							
5. Eu posso estar por minha conta se eu precisar							
6. Eu sinto orgulho de ter realizado coisas em minha vida							
7. Eu costumo aceitar as coisas sem muita preocupação							
8. Eu sou amigo de mim mesmo							
9. Eu sinto que posso lidar com várias coisas ao mesmo tempo							
10. Eu sou determinado							
11. Eu raramente penso sobre o objetivo das coisas							
12. Eu faço as coisas um dia de cada vez							
13. Eu posso enfrentar tempos difíceis porque já experimentei dificuldades antes							
14. Eu sou disciplinado							
15. Eu mantenho interesse nas coisas							
16. Eu normalmente posso achar motivo para rir							
17. Minha crença em mim mesmo me leva a atravessar tempos difíceis							
18. Em uma emergência, eu sou uma pessoa em quem as pessoas podem contar							
19. Eu posso geralmente olhar uma situação de diversas maneiras							

Marque o quanto você concorda ou discorda das seguintes afirmações, pontuando a sua resposta numa escala de 1 a 7 pontos, conforme indicado:

- 1 = Concordo totalmente
- 2 = Concordo muito
- 3 = Concordo pouco
- 4 = Nem concordo nem discordo
- 5 = Discordo pouco
- 6 = Discordo muito
- 7 = Discordo totalmente

	1	2	3	4	5	6	7
20. Às vezes eu me obrigo a fazer coisas querendo ou não							
21. Minha vida tem sentido							
22. Eu não insisto em coisas as quais eu não posso fazer nada sobre elas							
23. Quando eu estou numa situação difícil, eu normalmente acho uma saída							
24. Eu tenho energia suficiente para fazer o que eu tenho que fazer							
25. Tudo bem se há pessoas que não gostam de mim							

Anexo 4

Escala de Satisfação com o Suporte Social (ESSS)

De acordo com a sua opinião ou sentimento, pontue a sua resposta numa escala de 1 a 5 pontos, conforme indicado:					
1 = Concordo totalmente					
2 = Concordo na maior parte					
3 = Não concordo nem discordo					
4 = Discordo na maior parte					
5 = Discordo totalmente					
	1	2	3	4	5
1. Por vezes sinto-me só no mundo e sem apoio					
2. Não saio com amigos tantas vezes quantas eu gostaria					
3. Os amigos não me procuram tantas vezes quantas eu gostaria					
4. Quando preciso desabafar com alguém encontro facilmente amigos com quem o fazer					
5. Mesmo nas situações mais embaraçosas, se precisar de apoio de emergência tenho várias pessoas a quem posso recorrer					
6. Às vezes sinto falta de alguém verdadeiramente íntimo que me compreenda e com quem possa desabafar sobre coisas íntimas					
7. Sinto falta de atividades sociais que me satisfaçam					
8. Gostava de participar mais em atividades de organizações (p.ex. clubes desportivos, escuteiros, partidos políticos, etc.)					
9. Estou satisfeito com a forma como me relaciono com a minha família					
10. Estou satisfeito com a quantidade de tempo que passo com a minha família					
11. Estou satisfeito com o que faço em conjunto com a minha família					
12. Estou satisfeito com a quantidade de amigos que tenho					
13. Estou satisfeito com a quantidade de tempo que passo com os meus amigos					
14. Estou satisfeito com as atividades e coisas que faço com o meu grupo de amigos					
15. Estou satisfeito com o tipo de amigos que tenho					

Anexo 5

UNIVERSIDADE FEDERAL DE
OURO PRETO



PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: Sintomas de transtorno de ansiedade e depressão entre estudantes dos cursos de graduação da área da saúde de Instituições Federais de Ensino Superior de Minas Gerais: prevalência e fatores associados

Pesquisador: Adriana Lúcia Meireles

Área Temática:

Versão: 1

CAAE: 85839418.8.1001.5150

Instituição Proponente: Universidade Federal de Ouro Preto

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 2.621.978

Apresentação do Projeto:

Trata-se de inquérito epidemiológico multicêntrico cuja população de estudo serão estudantes dos cursos de graduação presenciais da área da saúde de cinco Instituições Federais de Ensino Superior (IFES) de Minas Gerais: Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG), Universidade Federal de Ouro Preto (UFOP), Universidade Federal de Juiz de Fora (UFJF); Universidade Federal de São João Del-Rey (UFSJ), e Universidade Federal do Triângulo Mineiro (UFTM).

Objetivo da Pesquisa:

Objetivo Primário:

Conhecer a prevalência de Sintomas de transtorno de ansiedade e depressão entre estudantes universitários de Minas Gerais: prevalência e fatores associados.

Objetivo Secundário:

Conhecer o perfil sociodemográfico dos estudantes;

Conhecer a prevalência dos sintomas de transtorno de ansiedade e depressão entre

Endereço: Morro do Cruzeiro-ICEB II, Sala 29 -PROPP/UFOP
Bairro: Campus Universitário **CEP:** 35.400-000
UF: MG **Município:** OURO PRETO
Telefone: (31)3559-1368 **Fax:** (31)3559-1370 **E-mail:** oep@propp.ufo.p.br

Continuação do Parecer: 2.621.978

estudantes dos cursos de graduação da área da saúde de Instituições Federais de Ensino Superior de Minas Gerais e seus fatores associados;

Avaliar o perfil nutricional, os hábitos alimentares, sedentarismo e a prática de atividade física;

Avaliar o uso de medicamentos antidepressivos e ansiolíticos pelos estudantes universitários;

Conhecer os comportamentos de risco, incluindo tabagismo, consumo de bebidas alcoólicas e uso de drogas ilícitas;

Conhecer a percepção da saúde dos estudantes;

Avaliar os fatores associados à ansiedade e depressão entre estudantes da área da saúde da UFOP.

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

Riscos:

Os riscos para os participantes serão mínimos e poderão incluir: (a) incômodo ao responder alguma pergunta, desconforto ou constrangimento dos participantes no momento da aplicação dos questionários e perante a avaliação antropométrica ou desconfortos pelo tempo gasto durante a coleta de dados. Por isso, o pesquisador irá entrevistar a criança e aferir as medidas em local reservado e por equipe treinada. (b) disponibilidade de alguns minutos para responder o questionário.

Benefícios:

Os participantes receberão uma cartilha contendo informações sobre transtorno de ansiedade e depressão, os sintomas associados e orientações sobre como procurar auxílio psicológico dentro da Instituição. Após o término da pesquisa, os estudantes que forem identificados com sintomas de transtorno de ansiedade e depressão serão orientados sobre a disponibilidade e a oferta do serviço de psicologia da sua Universidade.

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

A pesquisa é multicêntrica e de muita relevância para a comunidade científica.

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

Falta destacar o local de guarda dos dados, sugere-se incluir tal informação.

Endereço: Morro do Cruzeiro-ICEB II, Sala 29 -PROPP/UFOP
Bairro: Campus Universitário **CEP:** 35.400-000
UF: MG **Município:** OURO PRETO
Telefone: (31)3559-1368 **Fax:** (31)3559-1370 **E-mail:** oep@propp.ufop.br

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE
OURO PRETO**



Continuação do Parecer: 2.621.978

Recomendações:

Falta destacar o local de guarda dos dados, sugere-se incluir tal informação.

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

Aprovado.

Considerações Finais a critério do CEP:

O Comitê de Ética em Pesquisa CEP/UFOP, de acordo com as atribuições definidas na Res. CNS 466/12 e Res. CNS 510/16, manifesta-se pela APROVAÇÃO deste protocolo de pesquisa. Ressalta-se ao pesquisador responsável pelo projeto, o compromisso de envio ao CEP/UFOP, um ano após o início do projeto, o relatório final ou parcial de sua pesquisa, encaminhado através da Plataforma Brasil, informando o andamento da mesma, comunicando também eventos adversos e eventuais modificações no protocolo.

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_1091371.pdf	16/03/2018 20:38:02		Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	PROJETO.pdf	16/03/2018 18:07:29	Waléria de Paula	Aceito
Orçamento	Orcamento.docx	16/03/2018 18:05:20	Waléria de Paula	Aceito
Declaração de Pesquisadores	Decalaracao_Sabrina_UFTM.pdf	16/03/2018 18:02:08	Waléria de Paula	Aceito
Declaração de Pesquisadores	Dedaracao_Helian_UFMG.jpeg	16/03/2018 13:37:33	Waléria de Paula	Aceito
Declaração de Pesquisadores	Dedaracao_Livia_UFLA.pdf	16/03/2018 09:35:08	Waléria de Paula	Aceito
Outros	Anuencia_CEDUFOP.pdf	15/03/2018 22:09:37	Waléria de Paula	Aceito
Outros	Anuencia_Escola_de_Medicina.pdf	15/03/2018 22:08:43	Waléria de Paula	Aceito
Outros	Anuencia_Escola_de_Farmacia.pdf	15/03/2018 22:07:59	Waléria de Paula	Aceito
Outros	Anuencia_Escola_de_nutricao.pdf	15/03/2018 22:04:24	Waléria de Paula	Aceito
Declaração de Pesquisadores	Escola_de_nutricao.pdf	15/03/2018 11:44:10	Adriana Lúcia Meireles	Aceito
Declaração de Instituição e	Termo_Instituicao_proponente.pdf	15/03/2018 11:10:51	Adriana Lúcia Meireles	Aceito

Endereço: Morro do Cruzeiro-ICEB II, Sala 29 -PROPP/UFOP

Bairro: Campus Universitário **CEP:** 35.400-000

UF: MG **Município:** OURO PRETO

Telefone: (31)3559-1368 **Fax:** (31)3559-1370 **E-mail:** oep@propp.ufo.p.br

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE
OURO PRETO**



Continuação do Parecer: 2.621.978

Infraestrutura	Termo_Instituicao_proponente.pdf	15/03/2018 11:10:51	Adriana Lúcia Meireles	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TERMO_DE_CONSENTIMENTO_LIVR E_E_ESCLARECIDO.docx	15/03/2018 11:07:16	Adriana Lúcia Meireles	Aceito
Cronograma	CRONOGRAMA.docx	15/03/2018 11:06:41	Adriana Lúcia Meireles	Aceito
Declaração de Pesquisadores	Declaracao_Eulilian_UFJF.pdf	15/03/2018 11:05:55	Adriana Lúcia Meireles	Aceito
Declaração de Pesquisadores	Declaracao_PROPP_Marina_UFSJ.jpeg	15/03/2018 11:05:30	Adriana Lúcia Meireles	Aceito
Declaração de Pesquisadores	Declaracao_PPGSI_Marina_UFSJ.jpeg	15/03/2018 11:04:58	Adriana Lúcia Meireles	Aceito
Declaração de Pesquisadores	Declaracao_Elaine_UFOP.pdf	15/03/2018 11:04:25	Adriana Lúcia Meireles	Aceito
Declaração de Pesquisadores	Declaracao_Alexandre_UFOP.pdf	15/03/2018 10:59:57	Adriana Lúcia Meireles	Aceito
Declaração de Pesquisadores	Declaracao_Clareci_UFSJ.pdf	15/03/2018 10:58:58	Adriana Lúcia Meireles	Aceito
Folha de Rosto	Folha_rostoENUT.pdf	15/03/2018 10:58:29	Adriana Lúcia Meireles	Aceito

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

OURO PRETO, 25 de Abril de 2018

**Assinado por:
Núncio Antônio Araújo Sól
(Coordenador)**

Endereço: Morro do Cruzeiro-ICEB II, Sala 29 -PROPP/UFOP
Bairro: Campus Universitário **CEP:** 35.400-000
UF: MG **Município:** OURO PRETO
Telefone: (31)3559-1368 **Fax:** (31)3559-1370 **E-mail:** cep@propp.ufop.br

Anexo 6

Comprovante de Submissão

← [pcp] Agradecimento pela Submissão

 Neza Maria de Fátima Guareschi <noreply.ojs2@scielo.org>
Qua, 26/08/2020 15:43
Para: Você

Letícia Santos Rosendo,

Agradecemos a submissão do seu manuscrito "Influência do perfil, hábitos e vivências acadêmicas na resiliência de universitários" para Psicologia: Ciência e Profissão. Através da interface de administração do sistema, utilizado para a submissão, será possível acompanhar o progresso do documento dentro do processo editorial, bastando logar no sistema localizado em:

URL do Manuscrito: <https://submission.scielo.br/index.php/pcp/authorDashboard/submission/242788>
Login: leerosendo

Informamos que será verificado se o manuscrito está de acordo com as normas da revista. Caso esteja, será submetido à apreciação do Corpo Editorial da Revista que, conforme estabelecido nas regras da revista, será submetido a avaliação cega, finda a qual o Editor decidirá se o artigo é aceite com ou sem alterações, ou recusado.

Em caso de dúvidas, envie suas questões para este email. Agradecemos mais uma vez considerar nossa revista como meio de transmitir ao público seu trabalho.

Neza Maria de Fátima Guareschi