



CENTRO UNIVERSITÁRIO CHRISTUS
CAMPUS PARQUE ECOLÓGICO
CURSO DE PSICOLOGIA

CAROLINE SANCHES RAMOS DOS SANTOS

**EXPERIÊNCIA DE TRABALHAR E ESTUDAR DE UNIVERSITÁRIA
CONCLUDENTE DO CURSO DE PSICOLOGIA: UMA NARRATIVA
AUTOBIOGRÁFICA**

FORTALEZA
2023

CAROLINE SANCHES RAMOS DOS SANTOS

EXPERIÊNCIA DE TRABALHAR E ESTUDAR DE UNIVERSITÁRIA
CONCLUDENTE DO CURSO DE PSICOLOGIA: UMA NARRATIVA
AUTOBIOGRÁFICA

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao curso de Psicologia do Centro Universitário Christus, como requisito parcial para a obtenção do título de bacharelado em Psicologia.

Orientação do Prof. Dr. Felipe Saraiva Nunes de Pinho.

FORTALEZA

2023

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação
Centro Universitário Christus - Unichristus
Gerada automaticamente pelo Sistema de Elaboração de Ficha Catalográfica do
Centro Universitário Christus - Unichristus, com dados fornecidos pelo(a) autor(a)

S237e Santos, Caroline Ramos Sanches Dos.
A experiência de trabalhar e estudar de universitária
concludente do curso de psicologia: uma narrativa autobiográfica /
Caroline Ramos Sanches Dos Santos. - 2023.
35 f.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Centro
Universitário Christus - Unichristus, Curso de Psicologia,
Fortaleza, 2023.
Orientação: Prof. Dr. Felipe Saraiva Nunes de Pinho.

1. Estudante-trabalhador . 2. Vivência acadêmica . 3.
Autobiografia . I. Título.

CDD 150

CAROLINE SANCHES RAMOS DOS SANTOS

EXPERIÊNCIA DE TRABALHAR E ESTUDAR DE UNIVERSITÁRIA
CONCLUDENTE DO CURSO DE PSICOLOGIA: UMA NARRATIVA
AUTOBIOGRÁFICA

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado ao curso de Psicologia do
Centro Universitário Christus, como
requisito parcial para a obtenção do
título de bacharel em Psicologia.

Orientação do Prof. Dr. Felipe Saraiva
Nunes de Pinho

Aprovado em: ____/____/____

BANCA EXAMINADORA

Prof. Dr. Felipe Pinho (Orientador)
Centro Universitário Christus (UNICHRISTUS)

Prof^a. Ma. Selênia Maria Feitosa Paiva
Centro Universitário Christus (UNICHRISTUS)

Prof^a. Dr^a. Marcia Duarte Medeiros
Centro Universitário Christus (UNICHRISTUS)

RESUMO

O ambiente acadêmico, no geral permite ao aluno vivenciar uma diversidade de sentimentos, realidades e responsabilidades. E o aluno de psicologia experiencia um contexto delicado, devido os contextos das práxis psicológicas serem essencialmente sobre a complexidade humana e o sofrimento psicológico. E como agravante, os estudantes trabalhadores, experienciam uma realidade desafiadora, devido à necessidade constante de conciliar a dupla jornada, no contexto social e cultural do mercado de trabalho contemporâneo. O presente estudo tem como objetivo geral relatar a experiência de estudar e trabalhar de uma concludente da graduação de psicologia de um centro universitário localizado na cidade de Fortaleza. O trabalho trata-se de uma autobiografia, de influência na cartografia e com discussão na perspectiva principal da psicologia cultural do psicólogo Jerome Bruner, possibilitando argumentar as recordações significativas no contexto cultural e sócio-histórico. A cartografia, explora a discussão do significado da vivência subjetiva e do que emerge no corpo. Os resultados obtidos foram os conflitos na conciliação dos estudos e o trabalho; estratégias de enfrentamento diante dos desafios de trabalhar e estudar; recomeço profissional. O presente estudo é concluído dispondo-se para uma discussão de uma experiência singular entrelaçada com a cultura, aspectos sociais e históricos. Dessa forma, possibilitando um estudo aprofundado do tema em outros métodos, teorias e instrumentos.

Palavras-chave: Estudante-trabalhador. Vivência acadêmica. Autobiografia.

ABSTRACT

The academic environment in general allows the student to experience a diversity of feelings, realities and responsibilities. And the psychology student experiences a delicate context, because the context of psychological praxis is essentially about human complexity and psychological suffering. And as an aggravating factor, working students experience a delicate and challenging reality, due to the constant need to reconcile the double journey, the social and cultural context of the contemporary labor market. The present study describes the trajectory of a working student, completing the psychology course. Having as general objective to report the experience of studying and working of a conclusion of the graduation of psychology of the Centro Universitário de Christus – Sede Parque Ecológico. The work is an autobiography of influence in cartography and with discussion in the main perspective of the cultural psychology of the psychologist Jerome Bruner, making it possible to argue the significant memories in the cultural and socio-historical context. Cartography explores the discussion of the meaning of subjective experience and what emerges in the body. The results obtained were conflicts in reconciling studies and work; coping strategies in the face of the challenges of working and studying; professional start. The present study concludes by offering a discussion of a unique experience intertwined with culture, social and historical aspects. Thus, enabling an in-depth study of the subject in other methods, theories and instruments.

Keywords: Student-Worker. Academic experience. Uutobiography.

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	08
2	MÉTODO	13
3	RESULTADOS E DISCUSSÕES	15
3.1	Conflitos na conciliação dos estudos e o trabalho	15
3.2	Estratégias de enfrentamento diante os desafios de trabalhar e estudar	18
3.3	Recomeço Profissional	23
4	CONSIDERAÇÕES FINAIS	27
	REFERÊNCIAS	28

1 INTRODUÇÃO

O espaço acadêmico é relevante para a sociedade, pois exerce o seu papel crítico e reflexivo o qual influencia o desenvolvimento da individualização, interpretação e narração do aluno no ambiente social e político (MANCEBO, 2017). Na universidade, as pessoas aprendem sobre uma ampla variedade de tópicos em diversas áreas como: ciências naturais, ciências sociais, humanidades, artes, negócios e muito mais. O objetivo principal da universidade é fornecer uma educação avançada que permita que os alunos desenvolvam habilidades e conhecimentos para sua carreira e para a vida (CASTRO, 2017).

Para o autor Delors (2001, p. 89-90) “[...] a educação ao longo de toda a vida baseia-se em quatro pilares: aprender a conhecer, aprender a fazer, aprender a viver junto, aprender a ser.” O processo de aprendizagem, ultrapassa o espaço da sala de aula. Devido o aluno, está imerso na experiência do contexto social, na construção do cotidiano.

A experiência acadêmica no ambiente universitário, pode ser vista apenas como passageira, de pouca transcendência e acolhimento. Em outras situações como de desenvolvimento profissional e pessoal. Fundamenta o autor Tuan (2013, p.11), que “A experiência é constituída de sentimento e pensamento.” São dois processos interdependentes e formas de compreender o mundo na realidade objetiva e subjetiva. Conforme Tuan (2013, p.14), “na experiência, o significado de espaço, frequentemente se funde como o de lugar. O que começa como espaço indiferenciado transforma-se em lugar à medida que o conhecemos e o dotamos de valor”.

As experiências subjetivas acadêmicas são marcadas por diversidades culturais de pessoas, ansiedades, conflitos internos, expectativas e adaptação às metodologias de aprendizagem. A trajetória do universitário é diversa em responsabilidades inerentes à qualidade do estudo, que são: as avaliações semestrais, atividades extra sala de aula, estágios e corresponder de forma mensurada o aprendizado (SILVA *et al.*, 2019; CESTARI *et al.*, 2017).

Os acadêmicos de psicologia, têm como agravante, o contato constante com o sofrimento psíquico do outro, receios de cometer erros e sensação de conflitos internos, sendo esses influenciadores na constituição do sentimento de vulnerabilidade psicológica (LIMA *et al.*, 2006; ROCHA, 2000; ASSIS, 2013). Ser

estudante de psicologia é uma responsabilidade complexa, já que estudar com disciplina exige um intenso comprometimento do discente, por motivos dos conteúdos abordarem a profundidade da subjetividade humana e os processos de adoecimento mental (LACERDA, 2016).

É presente nos universitários trabalhadores um dilema sobre suas capacidades de corresponder às exigências acadêmicas, profissionais e pessoais, relacionadas às demandas de natureza familiar, social, pessoal e exigências de constante desempenho da instituição de ensino e das empresas, ao mesmo tempo em que se esforçam para preservar a saúde mental (OLIVEIRA; DIAS, 2014).

As experiências de estudantes universitários trabalhadores, que vivenciam conflitos na adaptação da dupla-jornada de trabalho e estudo, podem ainda ser agravadas pelo contexto do mercado de trabalho competitivo, principalmente do cenário econômico brasileiro que vem marcado por crises econômicas desde 2014, e pelo aumento dos empregos informais e do desemprego (MATTEI e CUNHA, 2020).

Os discentes universitários trabalhadores, que vivenciam conflitos na adaptação da dupla-jornada de trabalho e estudo, podem ter a sua vida impactada pelo contexto do trabalho atual, que é marcado por constantes modificações e modos de produção acelerada, que estão na constante dialética dos cenários políticos, sociais e econômicos (ZANELLI; BORGES-ANDRADE; BASTOS, 2014).

Os contextos das relações de trabalho são constantemente transformados pela globalização que é caracterizada por ambiguidade, intensificação da competitividade, instabilidade, inovações das tecnologias que implicam no uso excessivo da mesma para o aumento dos resultados, gerando consequências como as pressões excessivas por horas trabalhadas, metas agressivas, inseguranças e fragilidade do vínculo de trabalho (ROSSI, 2005).

Diante do exposto, como se desenvolve a relação da experiência singular de trabalhador e aluno concludente do curso de psicologia com os aspectos sociais, históricos e culturais? A técnica da narrativa autobiográfica propõe relevância ao assunto pesquisado, gerando um movimento de elaboração simbólica que repercute na teorização contextualizada. Usando como ferramenta metodológica a auto narrativa, visto que ela permite que sujeito e foco de estudo estejam reunidos na mesma pessoa.

Portanto, o objetivo desta pesquisa é relatar a experiência de estudar e trabalhar de uma concludente da graduação de psicologia de um centro universitário

localizado na cidade de Fortaleza–Ceará. Os objetivos específicos pretendidos com este estudo são, obter informações sobre a experiência de ser universitário e trabalhador no seu contexto cultural e identificar e compreender os desafios que afetam a formação acadêmica e profissional de um aluno em formação no curso de graduação em psicologia.

As vivências no percurso da graduação têm grande importância para a constituição da experiência do estudante que podem interferir no rendimento acadêmico, no prazer e no desempenho das responsabilidades para a conclusão de atividades que exigem compreensão de referenciais teóricos, construção técnica de atendimentos, supervisões, avaliações e o trabalho de conclusão de curso (TCC).

É essencial o conhecimento da experiência de estudar e trabalhar simultaneamente, pois é um fator importante para o bem-estar na vivência acadêmica, principalmente de estudantes de psicologia, devido às especificidades do cenário de teorias e práticas mobilizadoras.

Os universitários concluintes da graduação, são afetados por horas de aulas excessivas, estágio, trabalhos e provas. E como estudante vivenciei cobranças para o término da faculdade através da família, do líder imediato na empresa em que atuo com atividade remunerada e do ambiente social. Atualmente, existem carências de estudos na compreensão da experiência de estudar e trabalhar simultaneamente. Esperamos, com este autorrelato, contribuir para uma reflexão sobre a possibilidades e a necessidade de criação de redes de apoio, tanto em instituições de ensino, como em empresas dos mais diversos ramos.

Estudos revelam que os universitários que recebem mais apoio social apresentam melhores desempenhos acadêmicos e menor sofrimento psíquico (BUDESCO *et al.*, 2016). Dessa maneira, é esperado que o espaço de ensino universitário coopere na assistência aos discentes, para a promoção do seu bem-estar psicológico e sua saúde mental (GOMES e CALIXTO, 2019).

Nas organizações, em geral, o apoio social deve ser um meio inovador de adequação social que propõe a prevenção do estresse ocupacional, e que o valor do trabalho está relacionado com a saúde psíquica dos que compõem as organizações, o que impacta no desempenho, na cooperação e no relacionamento interpessoal no trabalho (NEGELISKII *et al.*, 2011).

O ingresso no espaço universitário é atravessado por singularidades, para uns é uma passagem da adolescência para a vida adulta, para outros é um retorno ao

espaço de educação logo depois de longos períodos afastados. Outras transições e adaptações também são encontradas como o nível de performance exigida nas atividades, avaliações semestrais, o cumprimento da rotina de estudos, adaptação ao método de ensino, dificuldades financeiras, alterações na quantidade do sono, na organização do tempo de estudo e adaptação ao regulamento institucional. (PORTO; SOARES, 2017; CESTARI *et al.*, 2017; CASTRO, 2017; ARIÑO; BARDAGI, 2018).

De acordo com a pesquisa da International Labour Organization (2016), a práxis de trabalhos tem se transformado pela globalização. Em países em desenvolvimento e desenvolvidos, os trabalhadores vivenciam o estresse no ambiente laboral, que repercute na saúde mental, no seu círculo familiar e que afeta o desempenho organizacional. O estudo afirma que mais de 40 milhões de pessoas vivenciam o estresse ocupacional.

De acordo com Lazarus e Folkman (1984), pesquisadores de referência nos estudos sobre estresse, propôs um conceito aprofundado usado na contemporaneidade, que o *modus operandi* psicossociais são eliciadores biológicos, a partir da existência da percepção de ameaças as situações da realidade ou fantasiosas, como função de interferir na intensidade da razão motivadora do estresse. Outro autor, Straub (2014), ainda fundamenta que a cultura da sociedade coopera como interventor, na reação subjetiva do estresse a partir de origens diversas como calamidades, fatos do cotidiano laboral e familiar.

O estresse é um possível fator de adoecimento, que permeia o exercício dos dois papéis sociais de estudante universitário e trabalhador no ambiente contemporâneo com o mercado de trabalho em contínuo crescimento de competitividade, situações laborais precarizadas, instabilidades econômicas, exigências acadêmicas, dificuldades de gerenciamento do tempo, normativas institucionais, a fragilidade das redes de apoio familiar e social (OLIVEIRA; DIAS, 2014).

Além dos fatores já citados, contextos das organizações são impactados pelos valores organizacionais que, também, podem influenciar o estresse ocupacional significativamente, pois são preditores e reguladores dos comportamentos em grupo e individual, associados as culturas das organizações. São diretrizes que rege a filosofia de trabalho e as percepções compartilhadas que influenciam nas crenças dos trabalhadores. Para os autores Gondim e Tamayo (1998) o Pensamento coletivo do contexto laboral representa a realidade organizacional:

Princípios ou crenças, organizados hierarquicamente, relativos a tipos de estrutura ou modelos de comportamento desejáveis que orientam a vida da empresa e estão a serviço de interesses individuais, coletivos ou mistos (TAMAYO; GONDIM, 1998, p. 63).

É encontrado na literatura científica que as precárias estratégias de enfrentamento de soluções cotidianas influenciam negativamente o bem-estar integral do indivíduo (SANTOS, 2016). E a importância de o estudante desenvolver habilidades comportamentais e emocionais, que influenciem a sua aprendizagem salutar no ensino superior. (MARTINCOWSKI, 2013).

A experiência do estudo acadêmico e o trabalho concomitante potencializada pelo fenômeno da globalização, demandam iniciativas para solucionar dificuldades que possam ser vivenciadas por esse público e, também, promover possíveis ajustes dos estudantes para as demandas dos estudos (MARGINSON; VAN DER WENDE, 2007; FREITAS *et al.*, 2007).

2 MÉTODO

A presente pesquisa trata-se de cunho qualitativo de inspiração autobiográfica, com o objetivo de relatar a experiência de estudar e trabalhar de uma concludente da graduação de psicologia de um centro universitário de Fortaleza – Ceará. A partir de uma autobiografia que propõe a experiência dialógica como “o que nos passa, o que nos acontece, o que nos toca. Não o que se passa, o que acontece, ou o que toca” (BONDÍA, 2002, p. 21). É realizar a descrição e reflexão interior que são permeadas tanto por emoções e pensamento crítico, como também por aspectos sociais e culturais. Na perspectiva de Jerome Bruner (2001), sobre a narrativa e a vida, é que:

Simplemente não sabemos, e nunca saberemos, se aprendemos sobre a narrativa a partir da vida ou sobre a vida a partir da narrativa: provavelmente ambos. Mas ninguém questiona que aprender as sutilezas da narrativa é uma das principais maneiras de se pensar sobre a vida. (BRUNER, 2001, p. 95).

A narrativa é um meio que permite conexão da realidade e dos aspectos culturais com o mundo interior, que é atravessada por anseios, concepções e expectativas. Portanto, “é por isso que não é possível reduzir o ato de escrever a um exercício mecânico. O ato de escrever é mais complexo e mais demandante do que o de pensar sem escrever” (FREIRE, 2013, p. 27).

A metodologia qualitativa autobiográfica, narra as vivências significativas do indivíduo através das suas memórias de formação, usando-as como fonte de dados, realizando a reflexão e as discutindo no modelo contextualizado com os aspectos da literatura. A autobiografia, tem a sua inspiração na cartografia, não tendo como objetivo destacar o relato de fatos, mas argumenta o nível de relevância do que se mostra na experiência individual excluindo a visão social, e orienta-se do sentido que emana do corpo do pesquisador, nesse corpo que gera elementos tangíveis e intangíveis (COSTA, 2014).

Partindo desse panorama, o processo de análise da escrita auto narrativa desde trabalho, será de pesquisa cartográfica a qual se propõe demonstrar as relações que constroem o campo vivido; revelar processos de criação histórica. Dessa forma, expõe um caminho para identificar informações singulares de contextos

socioculturais e históricos; narrando desafios e possibilitando compreendê-los (COSTA, 2014).

O psicólogo Jerome Bruner (1997), fundamenta que a técnica da narração não apenas descreve, mas esclarece, pois existe um reconhecimento contextual na totalidade do texto. É uma forma importante de construção de sentidos, pois visa a congruência, expressividade, equilíbrio interno e externo. Partindo dessa compreensão, a teoria da psicologia cultural será a principal perspectiva que fundamentará a investigação deste estudo, pois não aborda a descrição de narrativas como fiel, mas interpreta os significados que fluem da relação dos aspectos individuais e sócio-históricos.

Portanto, a análise que será argumentada, irá além de uma interpretação simplista, pois observará a finalidade prática. O que estimula, que preceitos defendem e que modelo de homem defende. Pois existe a oportunidade de manifestar uma nova forma de se colocar no mundo (BRUNER, 1997). A psicologia cultural estudada pelo psicólogo Jerome Bruner, tem como foco o sentido da experiência humana na visão contemporânea, partindo de uma postura crítica (LEME, 2001).

Perante o exposto, é essencial destacar a preferência pela metodologia que irá conduzir o estudo que é a descrição da experiência, sendo considerada um relato científico. A metodologia qualitativa autobiográfica é empenhada de reconhecimento nos variados ramos científicos, devido a teoria e prática, no qual propõe o desenvolvimento dos saberes sob a ênfase da experiência em si, ampliando-se com base na individualidade subjetiva em relação ao contexto sociocultural (DALTRO; DE FARIAS, 2019).

Avançando nesta metodologia, a experiência em desenvolvimento foi estruturada em um percurso de tempo-vida traçado entre os semestres de 2022.2 a 2023.1. Discorrido pela autora universitária, a partir da primeira pessoa do singular que descreve as lembranças afetivas, de crenças, normas, comportamentos e compreensões vivenciados ao longo dos últimos semestres da graduação de psicologia, para a devida elaboração da vivência singular e teórica.

3 RESULTADOS E DISCUSSÕES

3.1 Conflitos na conciliação dos estudos e o trabalho

Os semestres de 2022.2 a 2023.1 foram um marco muito significativo em minha vida profissional e universitária no curso de Psicologia. Vivenciei desafios pessoais e profissionais intensos, devido exercer duas identidades de responsabilidade, a de estudante e trabalhadora.

Enquanto trabalhadora, recentemente havia realizado a minha transição de carreira atuando no ramo de negócios que é de serviços como consultora RH (Recursos Humanos) Trainee, voltados para o ramo do varejo alimentar, trabalhando pela empresa desde a capital de Fortaleza, a cidades do Estado do Ceará: Juazeiro, Crateús, Maracanaú, Beberibe, Aracati, Jaguaruana, Icapuí.

Morando na cidade de Pindoretama-CE, a 35 km de distância da instituição de ensino a qual faço parte como estudante, que é o Centro Universitário Christus-Campus Parque Ecológico. Um Centro Universitário de referência no Brasil, obtendo mais de 25 anos de trajetória com reconhecimento na classificação do MEC, com nota máxima na formação de psicologia.

Vivenciei no curso de psicologia a fundamentação de preparos teóricos e empíricos aprofundados. A instituição de ensino aplica pedagogicamente as metodologias ativas em sala de aula e no espaço de estágios; aulas práticas a partir dos primeiros semestres; realidades simuladas; estudo de casos debatidos em grupos; abrangência de atividades multidisciplinar e interdisciplinar.

Os dois papéis identitários de estudante e trabalhadora, no meu contexto de vida, exigiram resultados a serem cumpridos de forma ética e responsável, devido a área de recursos humanos abordar atividades gestão de pessoas, e como a estudante de psicologia, devido ao desafio do curso em conhecimento teórico-prático com foco nos processos clínicos, bem como também na prevenção e promoção da saúde. Desde então, experienciei conflitos de conciliar os afazeres laborais e o estudo de psicologia. Como agravante tinha três distâncias, da minha residência ao trabalho e a localização do centro universitário.

Sentia que estava sempre lutando contra a ausência de tempo. A minha rotina demandava que eu estivesse sempre criando estratégias para estudar, realizar o trabalho de cunho individual e/ou em grupo, planejar as minhas metas de trabalho e

realizá-las em curto prazo. Pois no ramo do varejo, as estratégias de ação para a operação de loja devem ser muito rápidas, devido à preocupação com os custos operacionais, pois são altos os valores. E o curso de psicologia exige constância e muita concentração para estudar, devido às disciplinas abordarem a complexidade da subjetividade humana e os contextos sócio-históricos.

A preocupação era constante, sobre como conseguir dar conta das atividades do trabalho e os desafios da formação em psicologia. Percebia que as pessoas com quem eu trabalhava e estudava, estavam sempre correndo contra o tempo e se eu não corresse também, não iria dar conta do trabalho e nem da minha formação. Através dessa reflexão pude entender o que era prioridade para agir com foco na solução dos desafios.

É perceptível na minha narrativa um conflito de identidades sociais de estudante e trabalhadora, com o meu próprio contexto de vida. Bruner (1997), afirma que o campo das conexões sociais e os fatos históricos-sociais singulares são os que constroem a própria identidade. Outro autor contemporâneo, Hall (2015), fundamenta que o homem pós-moderno é constituído de várias identidades, e que as mesmas podem se tornar divergentes ou não conciliáveis devido às estruturas sociais e das instituições. Hall (2006), aprofunda dizendo sobre as consequências da globalização na identidade que:

A identidade torna-se uma “celebração móvel”: formada e transformada continuamente em relação às formas pelas quais somos representados ou interpelados nos sistemas culturais que nos rodeiam. É definida historicamente e não biologicamente. O sujeito assume identidades diferentes em diferentes momentos, identidades que não são unificadas ao redor de um “eu” coerente (HALL, 2006, p. 13).

Através dessa minha experiência destaco que na literatura podemos encontrar de acordo com Edwards e Rothbard (2000, citado por ANDRADE, 2013), a contribuição para o conhecimento de que a conciliação do estudo acadêmico e o trabalho tem a presença de conflitos. Os autores citam três tipos de conflitos, sendo o primeiro a escassez do tempo, o segundo a pressão por exercer simultaneamente o estudo e o trabalho e, por último, as ações que são realizadas para executar um dos papéis, que poderão trazer oposição para cumprir com as outras responsabilidades do outro.

Para enfrentar os conflitos de assumir dois papéis simultâneos que estavam desafiando-me constantemente, pensava nas situações adversas que enfrentei no início da faculdade, pois não tinha uma base teórica que facilitasse o meu entendimento no estudo e já trabalhava. E, no entanto, não era a mesma pessoa de quando tinha iniciado a graduação de psicologia. E que iria conseguir notas boas e ser também uma boa psicóloga. Dessa forma, pensava que não era mais aquela pessoa totalmente do passado, e que eu já tinha adquirido mais repertórios subjetivos para enfrentar os conflitos das situações daquela fase da minha vida.

Através da memória autobiográfica subjetiva citada, é perceptível a versão singular e simbólica diversa do passado sendo selecionado pela lembrança, se fazendo existência necessária para o meu presente. Para fundamentar essa discussão temos o autor Viñao (2000) que conceitua a perspectiva que:

Todos sem exceção, recriamos o passado e mesclamos recordações e esquecimentos. A memória não é um espelho, mas um filtro, e o que sai, por meio desse filtro, não é nunca a realidade a mesma, mas uma realidade sempre recriada, reinterpretada e, às vezes, inclusive, consciente ou inconscientemente imaginada até o ponto que pode chegar, na mente daquele que recorda, a substituir, com vantagem, o realmente acontecido (VIÑAO, 2000, p.83-84).

Wilson e Ross (2010), contribuem com a visão de Bruner (1997), sobre o *self*, em que as memórias do passado sobre o *self* influenciam a concepção *self* atual, assim como as crenças atuais têm uma ascendência sobre o passado, realizando uma desconstrução do *self* passado, estabelecendo um modo de viver. É visto na minha experiência, um embasamento teórico de Bruner (1997), que a lembrança autobiográfica é a base da construção do *self* (si-mesmo) do indivíduo, a qual está continuamente gerando e desconstruindo o *self* diante das situações que experiência no presente, a partir das lembranças anteriores, de esperança e do receio do futuro.

Bruner (1987) ressalta o *self* e a experiência subjetiva partindo da autonarrativa, detalhando a discussão de que

O coração do meu argumento é o seguinte: eventualmente os processos linguísticos e cognitivos moldados culturalmente que guiam a autoprodução das narrativas de vida assumem o poder de estruturar a experiência perceptiva, de organizar a memória, de segmentar ou unir os diversos eventos de uma vida. No final, nós nos tornamos as narrativas autobiográficas através das quais nós contamos nossas vidas. E dado à conformação cultural a qual eu referi, nós também nos tornamos variantes das formas culturais canônicas (BRUNER, 1987, p. 15).

3.2 Estratégias de enfrentamento diante os desafios de trabalhar e estudar

Tinha medo de reprovar, e pensei em trancar algumas disciplinas, mas escolhi enfrentar o medo e fazer o que estava ao meu alcance. Lembrava de quem eu era, quem estava sendo e quem queria ser após o término da faculdade, como forma de enfrentar a dificuldade. Refletia sempre como forma de autoconscientização para incentivar a minha motivação intrínseca, sobre a qualidade do ensino que os professores entregavam, pois sabia que no futuro próximo do término da minha formação, não teria o contato diário com profissionais de psicologia como tinha no momento e como também o suporte teórico e prático.

A estratégia que eu utilizava para enfrentar os desafios diariamente, era ler dentro do transporte, fazer as anotações de forma eletrônica no *smarthphone* e estudar nos intervalos de cada aula. Os professores colocavam no *moodle* (plataforma online do aluno) vídeos e materiais escritos que eram do assunto de cada aula. Então, eu já recebia de forma organizada os conteúdos e com antecedência para os estudos, isso facilitava bastante. Também, os professores usavam metodologias na aula que influenciavam a minha atenção, pois instiga a minha análise e reflexão das problematizações dos conteúdos e práticas, tornando assim as aulas interessantes e menos cansativas.

De acordo com Schunck (1994 apund ROSÁRIO, 1999), a ideia de que as crenças do aluno em comparação com às próprias aptidões e habilidades para alcançar o aprendizado, induzem a sua conduta frente ao desenvolvimento do estudo, quanto ao empenho despendido ou na diligência de produzir a tarefa. O autor Craig (1998, apund SANTOS, 2000), explica que alunos com habilidades subjetivas reduzidas de estratégias de aquisição de aprendizado, realizam planos ineficazes por não conhecerem formas variadas de adquirir conhecimento.

Bruner (1971, apund SANTOS, 2000), psicólogo cognitivista que teve contribuições significativas na cultura contemporânea e orientação na educação, defende que o meio de aprendizagem de informações é ativo e evolui de forma particular em cada indivíduo, não é algo único e fixo. A partir do meu relato acima, ressalto a importância do plano de aprendizagem-ensino que é a metodologia ativa, principalmente no campo de estudo da saúde mental. Devido a instigar o papel crítico-reflexivo do aluno, de forma que o mesmo se sinta envolvido no processo de formação (ARAÚJO, 2015).

Através dessa proposta, Bruner baseia a função do professor partindo de um meio inovador no processo de aprendizagem que:

Os encontros educacionais em princípio, deveriam resultar em entendimento, não em simples desempenho. O entendimento consiste na compreensão de uma ideia ou de um fato em uma estrutura mais geral de conhecimento. Quando entendemos algo, o entendemos como um exemplar de um princípio conceitual ou teoria mais amplos. O conhecimento em si, além disso, é organizado de tal maneira que a apreensão de sua estrutura conceitual torna seus pormenores mais evidentes, até mesmo redundantes. Além disso, o conhecimento adquirido é mais útil para alguém que está aprendendo quando ele é “descoberto” por meio dos esforços cognitivos do próprio indivíduo que está aprendendo, pois, dessa forma, ele é relacionado ao que se conhecia antes e utilizado em referência a isto. Tais atos de descoberta são enormemente facilitados pela estrutura do próprio conhecimento, pois não importa quão complicada seja uma área de conhecimento, a mesma pode ser representada por formas que a tornam acessível por meio de processos menos complexos e elaborados. Foi essa a conclusão que me levou a propor que qualquer matéria poderia ser ensinada a qualquer criança em qualquer idade de uma forma honesta – embora honesta tenha ficado sem uma definição e tenha me perseguido desde então! (BRUNER, 2001, p. 9).

É importante destacar de forma crítica fundamentando a partir da minha experiência, que o conhecimento atual sobre os métodos de ensino tradicionais, historicamente de abordagem apenas com foco nos conteúdos e nas técnicas, limitando a formação do aprendiz e segmentando o saber, estão sendo rompidos na sociedade contemporânea. Em razão da prática pedagógica de metodologias ativas, está formando profissionais com “capacidade de reconstruir o saber e não apenas reduzir o que foi aprendido de modo mecânico e acrítico” (ROMAN *et al.*, 2017 p. 340).

Bruner (2001), aprofunda uma visão teórica sobre a importância da identidade e educação articuladas no processo de formação do aluno que:

(...) Um sistema de educação deve ajudar os que estão em crescimento numa cultura a descobrir uma identidade dentro dessa cultura. Sem ela, tropeçam no próprio esforço por um significado. Só na forma de narrativa poderá cada qual construir uma identidade e descobrir um lugar na cultura a que pertence (BRUNER, 2001, p.15-69).

Difícilmente, conseguia vivenciar algum lazer, no final de semana descansava e estudava, alguns finais de semana eu não descansava suficientemente, devido a umas atividades urgentes do trabalho que precisava entregar aos clientes. Isso, conseqüentemente, impactava na semana com cansaço físico, falta de concentração, ausência de paciência, sentimentos de angústia, dores de cabeça e musculares.

Frequentemente vivenciava dificuldades no sono, muita preocupação, tontura, irritabilidade, baixo interesse em socialização e duvidava frequentemente da minha capacidade de trabalhar e estudar. Quando recebia convites para algum evento com amigos eu preferia ficar em casa, devido a sensação de fadiga frequente e achar que estaria perdendo o meu tempo com situações desnecessárias. Pensava e conversava regularmente apenas no assunto da minha rotina que é de trabalhar e estudar.

De acordo com a descrição da Classificação Internacional de Doenças (CID-11), o estresse é fundamentado na demonstração de emoções, somática, cognitiva ou comportamental momentânea em consequência de uma ocorrência ameaçadora (ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE-OMS, 2019). O autor Lipp (2016) que é referência no construto de estresse, apresenta em suas pesquisas sintomas e sinais que posso relacionar através da descrição da minha experiência que são: angustia, alterações no sono, concepção cética quanto a si mesmo, excesso de preocupação, dificuldade de explorar e vivenciar outros temas que são fora do objeto que influencia o estresse e dificuldade de descansar e de ter relações interpessoais.

Dados sobre estresse é evidenciado por Assis et al. (2013) que sustentam através da pesquisa realizada com 25 alunos universitários do curso de psicologia do último semestre, que 72% dos graduandos estão apresentando estresse nas três fases do seu desenvolvimento que são alerta, resistência e exaustão. O estresse, dependendo da condição das habilidades subjetivas do universitário, pode influenciar negativamente a graduação, minimizando a atenção e, conseqüentemente, a retenção das práxis do aluno (MURAKAMI *et al.*, 2019).

O construto estresse, na compreensão da literatura científica, é visto a partir de uma perspectiva subjetiva do indivíduo com o seu meio social, que provocam sentidos que regulam os mecanismos de funcionamento do organismo, das emoções e comportamentos, lançando respostas adaptativas com o ambiente externo (FARO, 2015).

É importante salientar que o estresse por si próprio não é um fator geral deletério, não se caracteriza como uma disfunção do organismo, mas uma resposta singular que pode ser positiva diante as situações de ameaças, com o objetivo de alerta ou uma saída negativa da condição precária de habilidades subjetivas, as quais não resistem às demandas reais ou da imaginação. E como consequência disso, é presente o mal-estar, o sofrimento e o mal humor esporádicos ou constantes que

variam de indivíduos, contingências e ambientes (ARAÚJO; NETO, 2014; SANTOS, 2010).

Na literatura científica encontramos dados que fundamenta a minha experiência singular com outros alunos trabalhadores. Os autores Salgado, Siqueira e Salgado (2016) apresentaram uma pesquisa em que 61% dos universitários trabalhadores analisados expressam esgotamento físico e psicológico. Entretanto, os 30% experienciam grande cansaço no maior período de tempo, devido ao excesso da trajetória dos estudos e trabalhos, simultaneamente.

O excessivo cansaço físico e mental é presente em alunos trabalhadores em consequência do insuficiente tempo para o repouso. No qual, grande parte do seu dia está dedicado ao exercício laboral, sendo habitual renunciar parte do seu repouso para alcançar os resultados laborais. E as raras horas vagas que haveria para a realização das atividades acadêmicas, o universitário está envolvido com o exercício laboral, dessa maneira provocando negativamente o desempenho dos estudos (MARQUES, 2018).

E com os passar dos meses consegui colocar mais limites na demanda de tempo nas tarefas, tentei ao máximo não deixar atividades laborais nos finais de semana e organizar a minha semana com as atividades, para não impactar ainda mais o meu tempo de descanso. Dessa forma, fui me ajustando e saliento que não foi uma tarefa simples, devido a necessidade de organizar ainda mais a rotina semanal para cumprir com os compromissos laborais.

Portanto, a partir desse panorama os estudos de referência aponta sobre o modo de vida nessa fase acadêmica delicada, em que o controle de ordem-cronológica é dispensado em cada situação no contexto de vida do trabalhador-estudante, expediente de laboral, horários de aula, repousar, dormir, alimentação, o tempo utilizado da residência ao local do emprego e do local do emprego à universidade (FURLANI, 2001).

Essa disposição de controle do tempo que frequentemente está exposta na minha vivência vem de um poder cultural disciplinador, que não é basicamente controle corporal e das ações, é, no entanto, mais amplo. Em razão das ações terem um envolvimento com o corpo, e assim não existindo ociosidade em um todo, referindo que o processo da aprendizagem como uma característica das pessoas “disciplinadas” (GIDDENS, 2003). As crenças têm uma dialética com aspectos

simbólicos da cultura, em que definem um modo de vida, que “sintetiza não apenas como as coisas são, mas (...) como elas deveriam ser” (BRUNER, 2001).

Complementando esse entendimento, Bruner (2001) aborda que

A tarefa do culturalismo é dupla. No “macro”, encara a cultura como um sistema de valores, de direitos, de intercâmbios, de obrigações, de oportunidades, de poder. No registro “micro”, examina o modo como as exigências de um sistema cultural afetam aqueles que têm de mover-se dentro dele. No segundo espírito, concentre-se no modo como os seres humanos individuais constroem “realidades” e significados que os adaptam ao sistema (BRUNER, 2001, p. 30).

Tentava estudar para as provas com antecedência, mesmo que eu tivesse pouco tempo durante a semana de trabalho. Tinha uma convicção que se juntasse um pouquinho de tempo todos os dias conseguiria adiantar a fixação dos conteúdos para as provas, sem esperar apenas para o final de semana (sábado e domingo). No transporte indo para o trabalho, dividia uma parte do tempo para ler os conteúdos e outra parte do tempo aproveitava para descansar, dormindo até o meu ponto de desembarque. Evitando dessa forma, a sobrecarga de informações na mente para não impactar a produtividade do dia.

Com essa minha vivência é apontado o seguinte conhecimento na literatura que enfatiza que é esperado atualmente na cultura um assumir responsabilidades na administração do tempo para os estudos e atividades pessoais, quando se é universitário. Portanto, a transição e ajustamento de estados atitudinais é essencial para que o universitário consiga realizar a sua inserção no ambiente acadêmico e as atividades da adultez (DING, 2017).

É fundamentado pelo pesquisador Zanelli (2010), que a busca pelo equilíbrio das demandas do trabalho com as exigências particulares e familiares, já são bastante significativas no gasto de energia psicológica e física. Por esse motivo, é crucial o uso das habilidades comportamentais e emocionais para enfrentar situações ameaçadoras no trabalho, assim facilitando a vivência com o contexto estressor (ZANELLI, 2015).

3.3 Recomeço Profissional

Estudar psicologia tem influenciado muito o modo como enxergo o mundo e a minha identidade. Nos últimos semestres da faculdade, tenho vivenciado algumas desconstruções internas, que foram difíceis de serem simbolizadas. Contudo, a minha rede de apoio foi essencial: família, amigos e coordenação do curso de psicologia, para que eu pudesse acolher os meus sentimentos, ter confiança naquilo que queria ser e enfrentar os meus medos.

A minha família validou os meus sentimentos em todo o processo de ressignificação e burocracia de organização das documentações de admissão. Os meus amigos e colegas de faculdades me incentivaram a reconhecer a importância desse recomeço profissional. A coordenação do curso de psicologia, teve um comportamento muito empático quanto a agilizar o Termo de Compromisso do Estágio e me aconselhar a realizar essa decisão focada no comprometimento com a minha formação.

Dessa forma, pude realizar uma mudança na minha vida profissional, que fosse pautada nos meus valores como estudante de psicologia e futura psicóloga. Considero como um recomeço, pois estarei sendo estagiária durante seis meses, com planos para sucessão de carreira interna. Tenho a convicção que essa minha escolha de atuar em um novo ramo de negócio, está sendo pautada no significado do trabalho para a minha vida.

Conforme os autores Navarro e Padilha (2007) o trabalho possui vários sentidos para o homem contemporâneo:

O trabalho atividade laboral é fonte de experiência psicossocial, sobretudo dada a sua centralidade na vida das pessoas: é indubitável que o trabalho ocupa parte importante do espaço e do tempo em que se desenvolve a vida humana contemporânea. Assim, ele não é apenas meio de satisfação das necessidades básicas, é também fonte de identificação e de autoestima, de desenvolvimento de potencialidades humanas, de alcançar sentimento de participação nos objetivos da sociedade. Trabalho e profissão (ainda) são senhas de identidade (NAVARRO; PADILHA, 2007, p.14).

Fundamentando o relato, a geração Y, que são os nascidos de 1992 a 2000, tem como características comportamentais no mercado de trabalho, de buscarem ocupações que permitem alinhamento com os seus valores (MEYER, 2017). Encontramos na concepção de Vygotsky que “o mecanismo de mudança individual ao

longo do desenvolvimento tem sua raiz na sociedade e na cultura” (VYGOTSKY, 1994, p.10). Os estudos brasileiros declaram que a decisão de ser profissional de psicologia, está fundamentado com muita frequência em crenças, valores e desejos (BASTOS *et al.*, 2009).

Como estudante construí vínculos na universidade, os quais foram importantes para o meu processo de formação. A partir disso, destaco que o apoio social pode ser encontrado nos docentes e colegas de sala, pois são pessoas significativas que podem, na interação das vivências acadêmicas, influenciar no equilíbrio emocional e comportamentos adaptativos (LIDY; KAHN, 2006).

O conceito de rede de apoio é amplo, e com relevância para a discussão sobre a sua importância e o impacto na saúde psicológica para fundamentar a minha experiência como discente. Ressalto que a família funcional como rede de apoio é um fator preponderante que oferece recursos emocionais como cuidado, afeto e a presença da escuta, como estratégias de enfrentamento diante dos desafios e conflitos (MATTA *et al.*, 2017; FERNANDES *et al.*, 2019; MARTINCOWSKI, 2013).

A minha atuação na consultoria de RH em diversas empresas varejistas de segmento alimentar me fez refletir sobre os valores dos ambientes de negócios e as atividades laborais, as quais estavam gerando conflitos constantes com os meus valores, me causando sofrimento psicológico. Nesse contexto de dúvidas, de quais caminhos seguiria, decidi fazer uma transição no segmento de trabalho no qual optei por atuar na indústria, em uma empresa multinacional, que possui uma cultura parecida com os meus valores e as atividades requeriam as minhas habilidades. Dessa forma influenciando um gosto afetivo.

Vivenciar a minha realidade profissional, estava gerando conflitos internos de valores. Para aprofundar o panorama de valores, apresento o foco psicológico da minha experiência relatada, através dos autores cognitivistas Schwartz e Bilsky (1987), que apontam os valores como guia das ações e comportamento dos indivíduos, e consideravelmente podem ter conexão com objetivos específicos de vida do homem, sendo necessário para a sua sobrevivência.

Estava consciente da responsabilidade da escolha que estava realizando, obtendo mais convicção que a vida não é fragmentada, é um fluxo contínuo. E ao mesmo tempo eu percebia que a clareza dos meus valores e objetivos de vida alinhados estavam influenciando positivamente a minha autoestima, me incentivando ser protagonista da minha história.

Segundo o autor Schultheisz (2015) a autoestima é um fenômeno de reconhecimento intrínseco em ocasiões variados da vida, partindo de valores particulares:

A identificação que o indivíduo estabelece com o mundo exterior interfere na formação de sua autoestima. Quando nasce, suas necessidades são satisfeitas sem que haja por parte dele a percepção do outro. A sensação de conforto e de bem-estar parecem vir dele mesmo, como se fossem sua extensão. Conforme cresce e adquire maturação física e emocional, o mundo exterior vai se tornando distinguível (SCHULTHEISZ, 2015, p. 37).

Quero trazer a discussão crítica sobre valores pela perspectiva da psicologia cultural de Bruner (1997), que aborda os valores como aspecto cultural que são inerentes aos estilos de vida. E que são integrados na identidade do homem, e o posiciona na cultura. Sendo os valores estados de intenções do homem, que são revelados através de crenças, anseios e intenções.

A psicóloga social e pesquisadora contemporânea Maslach (2005), fala sobre fatores de riscos na saúde psicológica do trabalhador e que um deles é a presença de conflitos de valor, que aparecem quando indivíduos estão em exercício ocupacional no ambiente que existem conflitos entre os valores particulares e da instituição de trabalho e que, nestas condições, os colaboradores podem entrar em dissensão com o conflito, gerando sentimento de contradição do que querem fazer e daquilo necessita ser realizado.

Fundamentando de forma prática as teorias já citadas, apresento um estudo brasileiro realizado em 2019, com a população de jovens universitários trabalhadores. Que descreve que os valores pessoais quando são considerados essenciais na vida, também são considerados primordiais e valiosos no campo profissional. E que a convivência com os valores contraditórios no ambiente de trabalho, pode fazer com que as pessoas vivenciem conflitos individuais (GOMES, 2019).

Para Bruner (2001) o aspecto do si- mesmo, não é um fenômeno de origem particular, surge na origem no diálogo com o outro. Então, utiliza o aspecto interpretativo e denomina que os seres humanos produzem significados, através dos cenários culturais, o qual estão incluídos. “Pela autobiografia, situamo-nos no mundo simbólico da cultura”. (BRUNER; WEISSER, 1995, p. 145).

Revisitar a minha trajetória particular através da descrição, em determinados momentos da minha recordação trouxe angústia e possibilitou contemplar o meu

posicionamento, planos pessoais, expectativas, escolhas, evolução e navegar no meu mundo simbólico entrelaçado com a cultura. Desta maneira, a auto narrativa me possibilitou a:

Recontagem de planos humanos que não saíram como previstos, de expectativas que foram frustradas. É um jeito de domesticar o erro e a surpresa do ser humano. Ela convencionaliza as formas mais comuns de incidentes humanos em certos gêneros: a comédia, a tragédia, o romance, a ironia ou qualquer outro formato que possa aliviar o fardo do fortuito (BRUNER, 2014, p. 40).

Nós indivíduos sociais somos ativos narradores e paralelamente somos narrados, através de sistemas sociais dominadores do tempo histórico, e dos contextos de ação em que estamos inseridos (CARVALHO, 2003). Narrar a minha experiência me proporcionou-me um encontro comigo mesmo, relevando cenários que estão além dos fatos citados, proporcionando mergulhar na minha história a partir de uma reflexão subjetiva e cultural. Os autores Bruner e Weisser (1995) avaliam que

Os pontos decisivos de uma vida não são provocados por fatos, mas por revisões na história que se usa para falar da própria vida e de si mesmo. [...] Assim, isso me leva a propor que, num certo sentido, as vidas são textos sujeitos a revisão, exegese, reinterpretação e assim por diante (BRUNER; WEISSER, 1995, p. 142).

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Essa experiência autobiográfica destaca uma trajetória de vivência que apresenta percursos de uma estudante e trabalhadora. Permitindo uma evolução pessoal e profissional, mais autoconsciente de si. E revelando aspectos culturais envolvidos que estavam influenciando o seu posicionamento como estudante e trabalhadora. Considera-se através dessa autobiografia, fazendo-se essencial discutir com os achados.

O presente estudo alcançou o objetivo de relatar a experiência de estudar e trabalhar de uma concludente da graduação de psicologia quanto aos conflitos na conciliação dos estudos e o trabalho; estratégias de enfrentamento diante os desafios de trabalhar e estudar; recomeço profissional.

Ressalto que a busca pelos objetivos específicos foram encontrados quanto a informações, identificar e compreender os desafios que afetaram a experiência; os conflitos de identidades, controle do tempo, importância dos métodos pedagógicos da instituição de ensino para o aprendizado, o impacto das crenças individuais, habilidades subjetivas como ferramenta de estratégia de enfrentamento, influência do curso de psicologia, autoestima, experiência de estresse, a busca do alinhamento dos valores profissionais com os valores pessoais, rede de apoio que esteve envolvida no processo, busca pelo equilíbrio das demandas de trabalho e as decisões que levaram a um recomeço profissional.

Esse artigo retrata a experiência de trabalhadora e estudante concludente do curso de psicologia, de forma profunda. Desse modo, agrega um conhecimento autêntico em movimento pela experiência e argumentação. Esse estudo não almeja como consequência realizar uma generalização. Mas, um efeito de propiciar a discussão dessa experiência, que permite exploração do tema em outras pesquisas, permitindo compreender essa experiência profunda, através de outras possibilidades teóricas, de métodos variados e de instrumentos.

REFERÊNCIAS

- ANDRADE, C. **Relações Trabalho-Família e Gênero**: caminhos para a conciliação. Lisboa: Coisas de Ler, 2013.
- ARAÚJO, A. C.; NETO, F. L. A nova classificação americana para os transtornos mentais—o DSM-5. **Revista brasileira de terapia comportamental e cognitiva**, São Paulo, v. 16, n. 1, p. 67-82, abr. 2014. DOI: Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rbtcc/v16n1/v16n1a07.pdf> Acesso em: 18 jun. 2023. DOI: <https://doi.org/10.31505/rbtcc.v16i1.659>.
- ARAÚJO, J. C. S. Fundamentos da metodologia de ensino ativa (1890-1931). **37a Reunião Nacional da ANPEd**, 2015, Florianópolis, p.5. Disponível em: <http://www.anped.org.br/sites/default/files/trabalho-gt02-4216.pdf>. Acesso em: 11 mai. de 2023. DOI: <https://doi.org/10.37444/issn-2594-5343.v2i3.155>.
- ARIÑO, D. O; BARDAGI, M. P. Relação entre fatores acadêmicos e a saúde mental de estudantes universitários. **Revista psicologia em pesquisa**, v. 12, n. 3, 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.24879/2018001200300544>. Acesso em: 23 jan. 2023.
- ASSIS, C. L. *et al.* Sintomas de Estresse em Concluintes do Curso de Psicologia de Uma Faculdade Privada do Norte do País. **Mudanças - Psicologia da Saúde**, Cacoal, v. 21, n. 1, p. 23–28, 2013. Disponível em: <https://www.metodista.br/revistas/revistasmetodista/index.php/MUD/article/view/3668/3644>. Acesso em: 16 nov. 2022. DOI: <https://www.doi.org/10.15603/2176-1019/mud.v21n1p23-28>.
- BASTOS, A. V. B; GONDIM, S. M. G. **O trabalho do psicólogo no Brasil**. Porto Alegre: Artmed Editora, 2009.
- BONDÍA, J. L. Notas sobre a experiência e o saber de experiência. **Revista Brasileira de Educação, Barcelona**, n. 19, p. 20–28, abr. 2002. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbedu/a/Ycc5QDzZKcYVspCNspZVDxC/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 13 mai. 2023. DOI: <https://doi.org/10.1590/S1413-24782002000100003>.
- BUDESCU, M; SILVERMAN, L. R. Kinship support and academic efficacy among college students: A cross-sectional examination. **Journal of Child and Family Studies**, v. 25, n. 6, p. 1789-1801, jan. 2016. Disponível em: <https://link.springer.com/article/10.1007/s10826-016-0359-z>. Acesso em: 16 nov. 2022. DOI:10.1007/s10826-016-0359-z.
- BRUNER, J. **Autobiografia e si-mesmo**. Atos de significação. Tradução Sandra Costa. Porto Alegre: Artes Médicas, 1997.
- BRUNER, J. **Fabricando histórias**: direito, literatura, vida. São Paulo: Letra e Voz, 2014.
- BRUNER, J. Life as narrative. **Social Research**, vol. 54, no 1, 1987, p. 11–32. Disponível: <http://www.jstor.org/stable/40970444>. Acesso em: 15 jun. 2023.

BRUNER, J; WEISSER, S. **A invenção do ser: a autobiografia e suas formas.** Cultura escrita e oralidade. São Paulo: Ática, p. 141-161, 1995.

BRUNER, J. **A cultura da educação.** Porto Alegre: Artmed, 2001.

CARVALHO, I. C. Biografia, identidade e narrativa: elementos para uma análise hermenêutica. **Horizontes antropológicos**, Porto Alegre, v. 9, p. 283-302, 2003. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ha/a/dpMjFJy3fQ83BMtYnVxzBkF/?lang=pt>. Acesso em: 13 mai. 2023. DOI: <https://doi.org/10.1590/S0104-71832003000100012>.

CASTRO, V. R. Reflexões sobre a saúde mental do estudante universitário: estudo empírico com estudantes de uma instituição pública de ensino superior. **Revista gestão em foco**, v. 9, n. 1, p. 380-401, 2017. Disponível em: https://portal.unisepe.com.br/unifia/wp-content/uploads/sites/10001/2018/06/043_saude_mental.pdf. Acesso em: 22 jan. 2023.

CESTARI, V. R. F. *et al.* Estresse em estudantes de enfermagem: estudo sobre vulnerabilidades sociodemográficas e acadêmicas. **Acta Paulista de Enfermagem**, Fortaleza, v. 30, p. 190-196, mar./abr. 2017. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ape/a/4BDZyCJP6qZ6th7XMtBvhtx/>. Acesso em: 08 fev. 2023. DOI: <https://doi.org/10.1590/1982-0194201700029>.

COSTA, L. B. Cartografia: uma outra forma de pesquisar. **Revista digital do LAV.** Santa Maria, v. 7, n. 2, p. 65-76, mai./ago. 2014. Disponível em: <https://www.lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/106583/000935545.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. DOI: <https://doi.org/10.5902/1983734815111>.

DALTRO, M. R. *et al.* Relato de experiência: Uma narrativa científica na pós-modernidade. **Estudos e pesquisas em psicologia**, Salvador, v. 19, n. 1, p. 223-237, jan./abr. 2019. Disponível em: <https://www.redalyc.org/journal/4518/451859860013/451859860013.pdf>. Acesso em: 13 mai. 2023. DOI: <https://doi.org/10.12957/epp.2019.43015>.

DELORS, J. *et al.* **Educação: Um Tesouro a Descobrir.** Relatório para a UNESCO da Comissão Internacional sobre educação para o século XXI–6ª Edição. São Paulo, p.89-91, 2001. Disponível em: https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000109590_por. Acesso em: 05 jul. 2023.

DING, F. "Free in time, not free in mind": First-year university students becoming more independent. **Journal of College Student Development**, USA, v. 58, n. 4, p. 601-617, may. 2017. Disponível em: <https://muse.jhu.edu/article/663310>. Acesso em: 12 mai. 2023. DOI: <http://dx.doi.org/10.1353/csd.2017.0045>.

FARO, A. Estresse e distresse: estudo com a escala de faces em Aracaju (SE). **Temas em Psicologia**, v. 23, n. 2, p. 341-354, 2015. Disponível em: <https://www.redalyc.org/pdf/5137/513751491007.pdf>. Acesso em: 22 jan. 2023.

FERNANDES, R. C. G. *et al.* Leitura e Rendimento Acadêmico na Transição para a Universidade: um Estudo de Campo. **Notandum**, Porto, v. 51, p. 127-148, out. 2019. Disponível em:

<https://periodicos.uem.br/ojs/index.php/notandum/article/view/50128/751375148651>

Acesso em: 16 nov. 2022. DOI: <https://www.doi.org/10.4025/notandum.vi51.50128>.

FURLANI, L. M. T. A claridade da noite: os alunos do ensino superior noturno.

Estudos em Avaliação Educacional, Santos, n. 20, p. 155, dez. 1999. Disponível em: <http://educa.fcc.org.br/pdf/eaen20/n20a07.pdf>. Acesso em: 16 nov. 2022. DOI: 10.18222/ae02019992239.

FREIRE, P. **Professora sim, tia não**: cartas a quem ousa ensinar. 24.ed. rev. e atualizada. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 2013.

FREITAS, H. C; RAPOUSO, N. A. V; ALMEIDA, L. S. Adaptação do estudante ao ensino superior e rendimento acadêmico: Um estudo com estudantes do primeiro ano de enfermagem. **Revista portuguesa de pedagogia**, Coimbra, p. 179–188, jan. 2007. Disponível em: [https://dl.uc.pt/bitstream/10316.2/4524/1/13_-_](https://dl.uc.pt/bitstream/10316.2/4524/1/13_-_adaptacao_do_estudante_ao_ensino_superior_e_rendimento_academico.pdf)

[_adaptacao_do_estudante_ao_ensino_superior_e_rendimento_academico.pdf](https://dl.uc.pt/bitstream/10316.2/4524/1/13_-_adaptacao_do_estudante_ao_ensino_superior_e_rendimento_academico.pdf).

Acesso em: 16 nov.2022. DOI: https://doi.org/10.14195/1647-8614_41-1_10.

GIDDENS, A. **Notas críticas**: Foucault sobre distribuição de tempo e de espaço. A constituição da sociedade. 2ª ed. São Paulo: Martins Fontes, p. 171-190, 2003.

GOMES, S. C. Inter-Relações entre Valores Pessoais e Valores Laborais de Jovens Universitários na Cidade de São Paulo. **Revista Administração em Diálogo - RAD**, São Paulo v. 21, n. 1, p. 99–121, jan. 2019. Disponível em:

<https://revistas.pucsp.br/index.php/rad/article/view/39784/28014>.

Acesso em: 13 mai. 2023. DOI:<http://dx.doi.org/10.23925/2178-0080.2017v21i1.39784>.

GOMES, L. F; CALIXTO, M. F. **Saúde mental e ensino superior**: a relação da universidade com o surgimento e/ou agravamento de sofrimento mental em estudantes universitários. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Enfermagem) - Curso de Enfermagem, Faculdade CESMAC do Sertão, Palmeira dos Índios-AL, 2019. Disponível em: <https://ri.cesmac.edu.br/bitstream/tede/561/1/pdf>. Acesso em: 16 nov. 2023.

GONDIM, M. G. C; TAMAYO, A. Escala de valores organizacionais. **Rev Adm Contemp**, São Paulo, v. 31, n. 2, p. 62-72, abr. 1998. Disponível em:

<http://www.spell.org.br/documentos/ver/18469/escala-de-valores-organizacionais/i/pt-br>. Acesso em: 16 nov. 2023.

HALL, S. **A identidade cultural na pós-modernidade**. Rio de Janeiro: Lamparina, p. 13, 2006. Disponível em:

https://www.academia.edu/39587400/A_identidade_cultural_na_p%C3%B3s_moder_nidade_Stuart_Hall_11_edi%C3%A7%C3%A3o. Acesso em: 05 jul. 2023.

INTERNATIONAL LABOUR ORGANIZATION. **Workplace stress**: a Collective Challenge -Ilo. Genebra: International Labour Organization, 2016. Disponível em:

https://www.ilo.org/brasil/brasil/noticias/WCMS_475248/lang--pt/index.htm. Acesso em: 18 jun. 2023.

LEME, M. I. S. Revisitando a crítica de Bruner: o desvio da proposta cognitivista nos estudos de solução de problemas. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, São Paulo, v. 14, p. 521-536, jan 2001. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/prc/a/Lfp9B6bDnbC3nrHQHW9CrGR/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 16 abr. 2023. DOI: <https://doi.org/10.1590/S0102-79722001000300008>

LACERDA, A. N. **Indícios de estresse, ansiedade e depressão em estudantes universitários**. 2015. Monografia (Licenciatura em Pedagogia) -Universidade de Brasília, Brasília, 2015. Disponível em: https://www.bdm.unb.br/bitstream/10483/12965/1/2015_%20AnaNeredeLacerda.pdf. Acesso em: 16 nov. 2022.

LAZARUS, R. S; FOLKMAN, S. **Stress, appraisal, and coping**. Nova York: Springer publishing company, 1984.

LIDY, K. M; KAHN, J. H. Personality as a predictor of first-semester adjustment to college: The mediational role of perceived social support. **Journal of College Counseling**, v. 9, n. 2, p. 123-134, out. 2006. Disponível em: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/j.2161-1882.2006.tb00099.x>. Acesso em: 16 nov. 2022.

LIMA, M. C. P; DOMINGUES, M. S; CERQUEIRA, A. T. DE A. R. Prevalência e fatores de risco para transtornos mentais comuns entre estudantes de medicina. **Revista de Saúde Pública**, v. 40, n. 6, p. 1035-1041, Botucatu, dez. 2006.. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rsp/a/8XR4gYNpWjfPQLGyj6CVDtR/>. Acesso em: 16 nov. 2022. DOI: <https://www.doi.org/10.1590/S0034-89102006000700011>

LIPP, M. E. N. O Stress do professor frente ao mau comportamento do aluno. **A prática da psicologia na escola**, p. 351-372, 2016. Disponível em: https://www.researchgate.net/profile/Marilda-Lipp-2/publication/308691180_O_Stress_do_professor_frente_ao_mau_comportamento_do_aluno/links/57eb072008aed3a3e08ab9ae/O-Stress-do-professor-frente-ao-mau-comportamento-do-aluno.pdf. Acesso em: 10 mai. 2023.

MATTEI, T. F; CUNHA, M. S. A crise econômica brasileira e seus efeitos sobre o emprego formal: uma decomposição shift-share estocástica. **Revista Orbis Latina**, Foz do Iguaçu 10(1), 116-138, 2020. Disponível em: <https://revistas.unila.edu.br/orbis/article/view/1781/1850>. Acesso em: 05 jul. 2023.

MANCIBO, D. Crise político-econômica no Brasil: breve análise da educação superior. **Educação & Sociedade**, Rio de Janeiro, v. 38, p. 875-892, out./dez. 2017. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/es/a/nZy4FYc4TStyLtQTB5RhXLG/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 14 abr. 2023. DOI: <https://doi.org/10.1590/ES0101-73302017176927>.

MASLACH, C. **Entendendo o Burnout. Stress e Qualidade de Vida no Trabalho: Perspectivas atuais da Saúde Ocupacional**. São Paulo: Atlas; 2005. p.41-55.

MARGINSON, S; WENDER M. V. D. Globalisation and higher education. **OECD Education Working Papers**, Paris, v. 8, p. 1-85, jan. 2007. Disponível em: <https://www.oecd.org/education/research/37552729.pdf>. Acesso em: 16 nov. 2022. DOI: <https://doi.org/10.1177/1028315307303544>.

MARQUES, M. M. **Aspectos ergonômicos e psicossociais da dupla jornada de estudantes trabalhadores**. Monografia (Graduação em Engenharia de Produção) – Instituto de Ciências Exatas e Aplicadas, Universidade Federal de Ouro Preto, João Monlevade, 2018. Disponível: https://www.monografias.ufop.br/bitstream/35400000/1138/1/MONOGRAFIA_ApectosErgon%c3%b4micosPsicossociais.pdf. Acesso em: 16 jun. 2023

MARTINCOWSKI, T. M. A inserção do aluno iniciante de graduação no universo autoral: a leitura interpretativa e a formação de arquivos. **Cadernos da Pedagogia**, São Carlos, v. 6, n. 12, ago. 2013. Disponível em: <https://www.cadernosdapedagogia.ufscar.br/index.php/cp/article/view/508/209>. Acesso em: 23 jan. 2023.

MATTA, C. M. B; LEBRÃO, S. M. G; HELENO, M. G. V. Adaptação, rendimento, evasão e vivências acadêmicas no ensino superior: revisão da literatura. **Psicologia Escolar e Educacional**, São Caetano do Sul, v. 21, n. 3, p. 583-591, set./dez. 2017. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pee/a/mJjMjYN5QLBpBKVLmNLnfdp/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 16 nov. 2022. DOI: <https://www.doi.org/10.1590/2175-353920170213111118>.

MEYER, M. Quais as diferenças entre as gerações X, Y e Z e como administrar os conflitos? **Oficina da Net**, Santa Cruz do Sul/RS, 03 dez. 2021. Disponível em: <https://www.oficinadanet.com.br/post/13498-quais-as-diferencas-entre-as-geracoes-x-y-e-z-e-como-administrar-os-conflitos>. Acesso em: 12 mai. 2023.

MURAKAMI, K. PANÚNCIO-PINTO, M. P.; SANTOS, J. L. F.; TRONCON, L. E. A. Estresse psicológico em estudantes de cursos de graduação da área da saúde: subsídios para promoção de saúde mental. **Revista de Medicina**, v. 98, n. 2, p. 108-113, 2019. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/revistadc/article/view/154121>. Acesso em: 16 nov. 2022.

NAVARRO, V. L; PADILHA, V. Dilemas do trabalho no capitalismo contemporâneo. **Psicologia & Sociedade**, Ribeirão Preto, v. 19, p. 14-20, set. 2007. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/psoc/a/SY4RYTzwXbVQ9YGrgjx8PSK/>. Acesso em: 18 jun. 2023. DOI: <https://doi.org/10.1590/S0102-71822007000400004>.

NEGELISKII, C; LAUTERT, L. Estresse laboral e capacidade para o trabalho de enfermeiros de um grupo hospitalar. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, Porto Alegre, v. 19, p. 606-613, mai./jun. 2011. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rlae/a/3yHsB7G3xpZFMRDlhKNmKz/?lang=pt>. Disponível em: Acesso em: 16 nov. 2022. DOI: <https://doi.org/10.1590/S0104-11692011000300021>.

OLIVEIRA, C. T; DIAS, A. C. G. Dificuldades na trajetória universitária e rede de apoio de calouros e formandos. **Psico**, Santa Maria, v. 45, n. 2, p. 187-197, abr./jun. 2014. Disponível em:

<https://revistaseletronicas.pucrs.br/ojs/index.php/revistapsico/article/view/13347/11708>. Acesso em: 16 nov. 2022. DOI: <https://doi.org/10.15448/1980-8623.2014.2.13347>.

PORTO, A. M. S. *et al.* Expectativas e adaptação acadêmica em estudantes universitários. **Psicologia: Teoria e prática**, São Paulo v. 19, n. 1, p. 208-219, abr. 2017. Disponível em: <https://www.redalyc.org/pdf/1938/193851916011.pdf>. Acesso em: 23 jan. 2023. DOI: <http://dx.doi.org/10.5935/1980-6906/psicologia.v19n1p208-219>.

ROCHA, L. E. Saúde mental no trabalho: desafios e soluções. **Fórum de saúde e segurança no trabalho do Estado de Goiás**, pg. 107 -126, 2013. Disponível em: https://www.academia.edu/44990721/Sa%C3%BAde_mental_no_trabalho_colet%C3%A2nea_do_f%C3%B3rum_de_sa%C3%BAde_e_seguran%C3%A7a_no_trabalho_do_Estado_de_Goi%C3%A1s. Acesso em: 05 jul. 2023.

ROMAN, C. *et al.* Metodologias ativas de ensino-aprendizagem no processo de ensino em saúde no Brasil: uma revisão narrativa. **Clinical and biomedical research**. Porto Alegre. Vol. 37, n. 4, p. 349-357, jun./ago. 2017. Disponível em: <https://www.lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/173444/001056679.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Acesso em: 13 de mai. 2023. DOI: <http://dx.doi.org/10.4322/2357-9730.73911>.

ROSÁRIO, P. **Variáveis cognitivo-motivacionais na aprendizagem: As abordagens ao estudo em alunos do Ensino Secundário**. Tese (Doutorado em Psicologia não publicada). Instituto de Educação e Psicologia da Universidade do Minho. Braga, Universidade do Minho, Portugal, 1999.

ROSSI, A. M; PERREWE, P. L; SAUTER, S. L. **Estressores ocupacionais e diferenças de gênero. Stress e qualidade de vida no trabalho: perspectivas atuais da saúde ocupacional**. São Paulo: Atlas, p. 9-18, 2005.

SALGADO, R. D. C; CAMELO, S. S; SLAGADO, T. C. Qualidade de vida do estudante trabalhador: uma amostra dos discentes de cursos superiores do Instituto Federal do Piauí, Campus Floriano. **Revista Somma**, v. 2. n, 2, p. 35-46, 2017. Disponível em: <http://revistas.ifpi.edu.br/index.php/somma/article/view/44>. Acesso em: 05 jul. 2023.

SANTOS, A. F. O; CARDOSO, C. L. Profissionais de saúde mental: estresse e estressores ocupacionais stress e estressores ocupacionais em saúde mental. **Psicologia em estudo**, Ribeirão Preto, v. 15, p. 245-253, abr./jun. 2010. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pe/a/Jftrty3dhkx8FTNgxKBf4WG/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 18 jun. 2023.

SANTOS, D. B. A. **Qualidade de vida, estratégias de coping e bem-estar psicológico em estudantes universitários**. 2016. Dissertação (Mestrado em Psicologia) - Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias Escola de Psicologia e Ciências da Vida, Lisboa, 2016. Disponível em: <https://recil.ensinolusofona.pt/bitstream/10437/7965/1/TESE%20FINAL%20%20VER>

S%3%83O%20FINAL%2029.03.17%20com%20j%3%BAri.pdf. Acesso em: 03 jun. 2023.

SANTOS, L. T. M. **Vivências acadêmicas e rendimento escolar**: Estudo com alunos universitários do 1º ano. 2000. Tese (Doutorado em Psicologia) - Universidade do Minho, Braga, 2000. Disponível em: <https://hdl.handle.net/1822/206> Acesso em: 11 de mai. 2023.

SCHWARTZ, S. H; BILSKY, W. Toward a universal psychological structure of human values. **Journal of personality and social psychology**, Washington, D.C.v. 53, n. 3, p. 550, set.1987. Disponível em: <https://psycnet.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2F0022-3514.53.3.550>. Acesso em: 13 de mai. 2023. DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.53.3.550>.

SCHULTHEISZ, T. S. V; APRILE, M. R. Autoestima, conceitos correlatos e avaliação. **Revista Equilíbrio Corporal e Saúde**, 2013;5(1):36-48. Disponível em: https://www.academia.edu/12178758/AUTOESTIMA_CONCEITOS_CORRELATOS_E_AVALIA%3%87%3%95ES. Acesso em: 10 mai. 2023.

STRAUB, R. O. **Psicologia da saúde**: uma abordagem biopsicossocial. Porto Alegre: Artmed Editora, 2014.

SILVA, R. M. *et al.* Alterações de saúde em estudantes de enfermagem um ano depois do ingresso no curso de graduação. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, São Paulo, v. 53, jul. 2019. Disponível em: [https://www.scielo.br/j/reeusp/a/dvcQSXQNGWQCBZFywWcDyyt/?format=pdf&lang=pt pdf](https://www.scielo.br/j/reeusp/a/dvcQSXQNGWQCBZFywWcDyyt/?format=pdf&lang=pt%20pdf). Acesso em: 20 jan. 2023.

TUAN, Y. **Espaço e lugar**: A perspectiva da experiência. EDUEL, 1 edição, São Paulo, p. 11-14, 2013. Disponível em: <https://fundacc.sp.gov.br/wp-content/uploads/2021/04/Espaco-e-lugar-a-perspectiva-da-experiencia-YI-FU-TUAN.pdf> Acesso em: 05 jun. 2023.

VIÑAO, A. Las autobiografías, memorias y diarios como fuente histórico-educativa: tipología y usos. **Revista Teias**, Rio de Janeiro, v. 1, n. 1, p. 11, 2000. ISSN: 1138-5863 Disponível em: <https://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/revistateias/article/view/23827/16808>. Acesso em: 17 jun. 2023.

VYGOTSKY, L. S. **A formação social da mente**: o desenvolvimento dos processos psicológicos superiores, 5. ed. São Paulo: Martins Fontes, 1994.

WILSON, A; ROSS, M. The identity function of autobiographical memory: Time is on our side. **Memory**, Waterloo v. 11, n. 2, p. 137-149, oct. 2010. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12820827/>. 2Acesso em: 11 mai. 2023. DOI:10.1080/741938210.

ZANELLI, J. C. *et al.* **Estresse nas organizações de trabalho**: compreensão e intervenção baseadas em evidências. Porto Alegre: Artmed, 2010.

ZANELLI, J. C; BORGES-ANDRADE, J. E; BASTOS, A. V. B. **Psicologia, organizações e trabalho no Brasil**. 2. ed. Porto Alegre: AMGH Editora, 2014.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Preparing the Region of the Americas for ICD-11**: Roadmap of actions for ICD-11 transition and implementation. Collaborating Centre for the Family of International Classifications, Newsletter, Bilthoven, Holanda, v. 17, n. 1, Apr. 2019. Disponível em: <https://whofic.nl/preparing-region-of-americas-for-icd-11>. Acesso em: 10 fev. 2023.