

Voando para longe do ninho: as experiências de estudantes de Medicina morando sozinhos no Rio de Janeiro

Mariana Santiago de Matos

RESUMO

A transição da adolescência para a vida adulta é caracterizada por transformações, às quais o jovem precisa se adaptar. A entrada na universidade requer mais uma adaptação, já que a rotina acadêmica no Ensino Superior é diferente daquela do Ensino Médio. Este processo é ainda mais complexo no caso do estudante de Medicina, um curso reconhecidamente exigente com seus discentes. Quando estes últimos deixam suas cidades de origem para estudar, passando a viver sem suas famílias, a adaptação à nova realidade é um desafio ainda maior. Muitos têm dificuldades neste processo e apresentam ansiedade, depressão e perturbações do sono. O presente estudo qualitativo pretendeu conhecer – por meio de entrevistas com 14 estudantes – as experiências subjetivas de alunos que se mudaram sozinhos para o Rio de Janeiro para estudar Medicina na Universidade Estácio de Sá. A análise das entrevistas revelou que os participantes apresentaram sentimento de insegurança e ansiedade na fase inicial da mudança e ao começarem os estudos na Universidade, mas, à época da pesquisa, percebiam mais aspectos positivos do que negativos na mudança. Essa alteração de percepção se deu porque descobriram, em si, novas habilidades, adquiriram maior liberdade, maturidade e autonomia. Sua experiência bem-sucedida se deve em parte ao fato de estes estudantes contarem com uma rede de apoio efetiva.

Palavras-chave: Educação médica; Estudantes universitários; Saúde mental; Experiências de vida; Universidades.

ABSTRACT

Flying the nest: the experiences of Medicine students living alone in Rio de Janeiro

The transition from adolescence to adulthood is marked by transformations to which the youngster needs to adapt. University admission requires further adaptation, as the academic reality in higher education is different from that of high school. This process is even more complex for medical students, as their school is known to be demanding with its undergraduates. When the latter leave their hometowns to go to university in other cities, without their families, the adaptation to the new reality is an even greater challenge. Many of them have difficulties in this process and develop anxiety and depression. This qualitative study aimed to understand – through interviews with 14 undergraduates – the subjective experiences of students who moved alone to Rio de Janeiro to study Medicine at Universidade Estácio de Sá. The analysis of these interviews revealed that participants used to have feelings of emotional insecurity and anxiety when they moved to Rio and started their studies at the University. This change in perception occurred because they discovered new skills in themselves acquired greater freedom, maturity, and autonomy. Their successful experience is partly since these students have an effective support network.

Keywords: Medical Education; College Students; Mental Health; Life Experiences; Colleges.

Sobre os autores

M. S. de M.
<https://orcid.org/0000-0002-4515-1924>
Universidade Estácio de Sá – Rio de Janeiro – RJ
marianasantiagodematos@gmail.com

Direitos Autorais

Este é um artigo de acesso aberto e pode ser reproduzido livremente, distribuído, transmitido ou modificado, por qualquer pessoa desde que usado sem fins comerciais. O trabalho é disponibilizado sob a licença Creative Commons CC-BY-NC.



A maioria dos estudantes universitários brasileiros se encontra em fase de transição entre a adolescência e a idade adulta quando ingressa no Ensino Superior. Este período do desenvolvimento é um momento marcado por mudanças individuais importantes: o jovem é pressionado a escolher uma profissão, passa a assumir novas responsabilidades, precisa se adaptar a novas regras e adquire maior autonomia (Meleiro, 1998; Oliveira & Dias, 2014; Pinho, 2016). Trata-se de uma época caracterizada por conflitos entre dependência e independência, marcada pela consolidação da identidade (Bellodi, 2007). Tantas transformações tornam esta fase naturalmente vulnerável do ponto de vista psicológico (Pinho, 2016).

Em meio a estas mudanças, o jovem estudante tem, ainda, o desafio de se adaptar à vida universitária. Esta adaptação é necessária porque o aluno passa a ter uma rotina acadêmica diferente daquela que tinha no Ensino Fundamental e Médio, experimentando uma nova metodologia de ensino-aprendizagem, convivendo com professores com um tipo de didática diferente, além de ter um maior nível de autonomia como estudante, com tarefas cada vez mais complexas (Bellodi, 2007; Cervinski & Enricone, 2012). Além dos aspectos puramente acadêmicos, o discente precisa se adaptar a uma nova realidade relacional e desenvolver o sentimento de pertencer a uma nova turma (Oliveira & Dias, 2014).

Devido a todas as mudanças e adaptações que o jovem precisa fazer em seu ingresso na Universidade, diferentes autores (Gonçalves, 2010; Tanaka *et al.*, 2016) consideram o ano de entrada no Ensino Superior um período crítico para o estudante, tendo este momento a capacidade de influenciar o restante da formação do futuro profissional. Quando há dificuldades nesta transição, podem surgir quadros de depressão, angústia e estresse, que podem resultar no abandono do sistema de ensino (Gonçalves, 2010; Tanaka *et al.*, 2016; Vizzotto, Jesus & Martins, 2017).

Se a adaptação à vida universitária já é, por si só, uma tarefa complexa, a adaptação ao curso de Medicina torna o processo ainda mais árduo. Isso porque este é um dos cursos que mais exige de seus alunos, principalmente devido ao seu volume excessivo de conteúdo, às pressões acadêmicas e ao contato com o sofrimento e a morte. As privações decorrentes da necessidade de se dedicar aos estudos provocam cansaço e escassez de tempo, frequentemente gerando dificuldades para conciliar estudos, lazer e relações com amigos e familiares (Furtado, Falcone & Clark, 2003; Matos *et al.*, 2019; Millan & Arruda, 2008; Pereira *et al.*, 2014; Tanaka *et al.*, 2016; Trench, 2011).

A Medicina é um curso com peculiaridades não apenas em seus aspectos acadêmicos, mas também nos relacionais. Diferentes autores descrevem o alto grau de competição entre alunos, especialmente no que diz respeito a notas, vagas em

ligas assistenciais e estágios (Carvalho *et al.*, 2013; Mello Filho, 2006; Millan & Arruda, 2008). Queixas quanto à didática monótona e obsoleta de docentes, assim como a uma relação professor-aluno fria, agressiva e autoritária também são comuns (Bellodi, 2007; Mello Filho, 2006; Moreira *et al.*, 2006; Oliveira, Gonçalves & Bellini, 2011; Pereira *et al.*, 2014; Quintana *et al.*, 2008; Ramos-Cerqueira & Lima, 2002; Trindade & Vieira, 2009). As dificuldades na relação entre alunos, ou entre alunos e professores, agravam ainda mais a sensação de pressão sobre o discente.

As características – acadêmicas e relacionais – do curso de Medicina frequentemente levam o estudante a sentimentos de desamparo, solidão e baixa autoestima (Bellodi, 2007). Os elevados níveis de estresse experimentados por acadêmicos de Medicina ocasionam baixa qualidade de vida e alterações na saúde mental, com a presença de sintomas depressivos e ansiosos, distúrbios do sono, aumento do consumo de substâncias químicas, entre outros (Bellodi, 2007; Pinho, 2016; Porta-Nova, 2012).

Para diversos estudantes (não apenas de Medicina), o ingresso na faculdade significa sair da casa dos pais para morar em outra cidade, sozinhos ou com colegas. Nestes casos, além da adaptação à universidade, estes jovens precisam se adaptar à nova cidade e a uma nova rotina doméstica sem a ajuda direta dos familiares. Diferentes autores apontam que muitos discentes, de cursos variados, experimentam negativamente a saída da casa dos pais (Cervinski & Enricone, 2012; Oliveira & Dias, 2014). Estes jovens, usualmente, apresentam *homesickness* (saudade de casa) um estado de estresse que envolve ansiedade e humor depressivo, em que experimentam solidão, saudade e desejo de voltar para casa, o que desfavorece a adaptação à Universidade (Gonçalves, 2010; Pinho, 2016). Há situações extremas, porém não raras, em que a saudade de casa gera sintomas psicológicos como ansiedade, depressão, obsessões, fobias, ausências de memória e perturbações no sono (Garrido, 2015; Vizzotto, Jesus & Martins, 2017). Além de, em geral, apresentarem menor equilíbrio emocional e estabilidade afetiva que seus colegas que residem com familiares, alunos que vivem sem suas famílias tendem a manter hábitos de estudos menos adequados, com menor capacidade de gerir o próprio tempo e se preparar para provas (Cervinski & Enricone, 2012).

Em muitos casos, quando não contam com uma rede de apoio suficiente, as dificuldades acabam gerando inadaptação, desempenho acadêmico fraco, sofrimento psíquico e dificuldades em lidar com o insucesso (Ferraz & Pereira, 2002). Para parte destes alunos, a “solução” encontrada é a evasão do curso (Gonçalves, 2010; Pinho, 2016; Porta-Nova, 2012).

A adaptação ao Ensino Superior é uma tarefa complexa para qualquer estudante, porém o curso de Medicina requer

ainda mais do discente, já que seu alto grau de exigência pode se tornar uma fonte de estresse e angústia. Estes sentimentos podem ser ainda mais fortes quando o aluno, além de ter que se adaptar à faculdade, precisa lidar com a mudança de cidade e o afastamento da família. No curso de Medicina da Universidade Estácio de Sá (Campus João Uchôa – Rio de Janeiro – Brasil), são numerosos os alunos oriundos de outras cidades. A presente pesquisa teve o objetivo de conhecer as experiências subjetivas dos alunos que se mudaram para o Rio de Janeiro, sem suas famílias, para cursar Medicina na Universidade Estácio de Sá (UNESA), e hoje vivem sozinhos ou com colegas. Foram, ainda, objetivos específicos do estudo: identificar aspectos positivos e dificuldades decorrentes da mudança; identificar de que forma a saudade de casa pode ter interferido na vida acadêmica e psíquica do estudante; conhecer as percepções sobre o acolhimento oferecido pela UNESA ao aluno oriundo de outra cidade; perceber se os alunos se sentiam preparados para a vida universitária, sem a família, em outra cidade; identificar se pretendiam continuar no curso ou se planejavam se transferir para outras cidades.

MÉTODO

PARTICIPANTES

Participaram da pesquisa 14 alunos que cursavam Medicina no campus João Uchôa da UNESA, no Rio de Janeiro, e que haviam deixado suas cidades de origem para estudar no Rio de Janeiro, residindo sozinhos ou com colegas. Do total de participantes, onze são do sexo feminino e três do masculino, proporção que reflete a característica do curso no que se refere à divisão de gêneros. A idade dos participantes variou entre 20 e 25 anos, sendo a idade média 22,21 anos e o desvio padrão 1,47. No que se refere ao semestre do curso que os participantes estavam frequentando no momento da pesquisa, onze deles estavam no quinto semestre, dois cursavam o quarto semestre e um o sexto semestre, de um curso que conta com um total de doze semestres. Todos os participantes eram oriundos de cidades menores que o Rio de Janeiro, situadas nos estados do Rio de Janeiro (6 pessoas), Minas Gerais (5 pessoas), São Paulo (2 pessoas) e Rio Grande do Norte (1 pessoa). No presente artigo, os nomes e outros dados que poderiam identificar os participantes foram alterados para preservar o anonimato.

MATERIAL

A pesquisa qualitativa seguiu as diretrizes do Método de Explicação do Discurso Subjacente, o MEDS (Nicolaci-da-Costa, 2007), que visa analisar em profundidade os depoimentos dos

sujeitos, tornando visíveis conteúdos inconscientes que estão por trás de seu discurso racional. De acordo com a orientação do MEDS, os dados foram coletados por meio de entrevistas individuais realizadas a partir de um roteiro composto por itens que geravam perguntas abertas formuladas durante a entrevista. O uso de itens, e não de perguntas, visa o favorecimento de uma conversa natural, que mais se assemelhe a um diálogo do que a uma entrevista formal, visto que a leitura de perguntas prejudicaria a naturalidade que a entrevista deve ter. Todos os itens do roteiro foram abordados em todas as entrevistas, porém a ordem das perguntas variava de acordo com a entrevista, já que pretendia-se seguir o fluxo de raciocínio do entrevistado (Nicolaci-da-Costa, 2007).

Os itens que constavam no roteiro de entrevistas eram os seguintes:

A mudança para o Rio de Janeiro: razões para a mudança; expectativas sobre a mudança; reações próprias e da família; planejamento da mudança; auxílio durante a transição; preparo para morar sem a família.

A vida no Rio de Janeiro: a residência atual; a escolha de morar sozinho ou com colegas; o cotidiano da casa; tarefas domésticas; maiores dificuldades e benefícios; vida acadêmica x vida doméstica; expectativas para o futuro.

Família e cidade natal: saudades da família; voltas para casa; cotidiano sem família; do que mais sente falta; como lida com a ausência da família; expectativas de retorno.

Rede de apoio: com quem conta no Rio de Janeiro; o que faz quando tem problemas; rede de apoio na transição entre Ensino Médio e Universidade; apoio oferecido pela Universidade.

PROCEDIMENTOS

Esta pesquisa foi conduzida dentro dos padrões exigidos pela Resolução n°.466/13 do Conselho Nacional de Saúde, foi autorizada pela coordenação do curso de Medicina da UNESA e aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa da UNESA sob o parecer n°.2.425.076.

Os participantes foram recrutados pelos entrevistadores (bolsistas de iniciação científica) mediante visita às salas de aula do quarto, quinto e sexto semestres do curso de Medicina da Universidade Estácio de Sá, quando apresentaram a pesquisa e solicitaram a participação de voluntários. A escolha dos semestres indicados justifica-se pelo interesse em investigar estudantes que já tivessem passado pelo período inicial de adaptação, mas que não estivessem tão distantes deste (como os alunos que já estão no fim do curso). Os entrevistadores agendaram horários e locais de entrevistas com aqueles que se voluntariaram a participar. Antes de iniciar as entrevistas, os pesquisadores leram com os participantes o termo de consentimento livre e esclarecido, em que constavam os

objetivos da pesquisa, os procedimentos que seriam realizados, os eventuais riscos e os benefícios gerados pelo estudo. Ao obterem a assinatura e o consentimento dos pesquisados para a gravação da entrevista, esta era iniciada. A participação na pesquisa não gerou qualquer benefício acadêmico. O número de 14 entrevistados se deveu ao chamado “ponto de saturação”, momento quando novos entrevistados fornecem informações análogas àquelas que já haviam sido fornecidas em entrevistas anteriores (Nicolaci-da-Costa, 2007).

Ao serem finalizadas as 14 entrevistas, os dados foram analisados, como preconiza o MEDS, em duas etapas: a primeira, “inter-participantes”, quando as respostas dos entrevistados foram comparadas em busca de elementos comuns, que fornecem uma visão geral dos discursos; e a segunda, “intra-participante”, em que o discurso de cada sujeito foi analisado individualmente, em busca de contradições ou inconsistências que, quando identificadas, levaram de volta à análise inter-participantes, para verificar se estavam presentes nos outros discursos. As recorrências encontradas nos depoimentos dos participantes geraram categorias de análise capazes de dar visibilidade às ideias predominantes no grupo estudado.

RESULTADOS

A MUDANÇA PARA O RIO DE JANEIRO

Para a maioria dos entrevistados, a mudança para o Rio de Janeiro não foi percebida como uma escolha livre, mas uma decorrência da aprovação em Medicina somente na UNESA ou da obtenção do FIES (financiamento estudantil do Ministério da Educação) apenas para esta universidade. Marcos, de 21 anos, por exemplo, afirmou que saiu de Minas Gerais para estudar na UNESA por não ter sido aprovado em outras instituições: “Me mudei porque passei pra cá, mas não tive escolha, porque não passei em outras faculdades”.

Uma fala comum entre os entrevistados foi a de que eles se dispunham a ir morar em qualquer cidade em busca de realizar o sonho de estudar Medicina, como evidenciou o depoimento de Renata (23 anos), que saiu de uma cidade do interior de Minas Gerais: “[Vim morar no Rio] porque eu passei aqui! (risos). Eu nunca tinha vindo ou pensado não. Se eu tivesse passado em São Paulo, eu não teria vindo pra cá”.

De maneira análoga, Sílvia (21 anos), oriunda do interior do estado do Rio de Janeiro, revelou que ter sido aprovada em uma faculdade de Medicina era mais relevante do que a cidade para a qual precisaria se mudar: “Foi o primeiro lugar que passei mesmo. Não era meu primeiro lugar que eu queria morar (...), mas só me importava mesmo era fazer a faculdade”.

Com exceção de cinco participantes que já haviam mora-

do sozinhos antes, os demais se referiram a uma complicada transição da cidade de origem para o Rio de Janeiro. Esta complicação aconteceu principalmente devido ao fato de não conhecerem ninguém na cidade, fazendo com que se sentissem desamparados por não terem com quem contar em casos de necessidade. O receio de viver sem suas famílias e não dar conta de todas as novas responsabilidades, tanto em relação à rotina de casa (lavar roupas, fazer comida, limpar a casa) como aos estudos, gerava solidão e insegurança. O depoimento de Maria, de 21 anos, cuja cidade de origem fica no interior do estado do Rio de Janeiro, expressou de forma marcante os sentimentos despertados pela mudança:

“Quando cheguei aqui, eu achei que eu ia morrer... Mas, sabe, como se fosse um passarinho fora do ninho, que nunca soube buscar seu próprio alimento, nunca soube sobreviver longe da casa, do centro da família, então achei que não ia sobreviver. Não sabia pegar ônibus, não sabia fazer comida, não tinha ideia de como me virar, então foi um sentimento de medo, parecia que estavam tirando meu chão, e sentimento do inesperado, não sabia o que ia acontecer comigo”.

Independentemente de já terem morado sozinhos ou não, os entrevistados afirmaram que o que mais lhes causou estranheza na mudança para o Rio de Janeiro foram as próprias características da cidade, especialmente a violência, as longas distâncias entre os lugares, o trânsito e a demora nos deslocamentos. Flávia (21 anos), que antes morava em uma cidade do interior do estado do Rio de Janeiro, comentou principalmente sobre o medo da violência carioca: “Tive medo! Até porque eu não tinha o costume de vir pro Rio, e eu sempre via na televisão como o Rio de Janeiro era muito perigoso etc...”.

Além da questão da violência, diversos entrevistados se surpreenderam com as diferenças culturais que perceberam assim que chegaram à cidade. Foi o que Renata expressou ao dizer: “Ah, no início, me senti muito perdida, porque as pessoas são diferentes, a cultura é diferente, é tudo diferente, a rotina é muito diferente. Então, assim, eu me senti muito perdida”.

AS PRINCIPAIS DIFICULDADES EM RESIDIR SEM A FAMÍLIA

Quando questionados sobre as principais dificuldades em não residir com os pais, parte significativa das respostas se referiu à rotina doméstica sem a presença deles. A necessidade de fazer comida, limpar e organizar a casa – tarefas com as quais pouco se envolviam quando moravam com a família – foi citada diversas vezes como dificuldade do cotidiano. Os estudantes ressaltaram que a dificuldade não estava apenas em dar conta dos afazeres domésticos, mas principalmente em conciliar estas atividades com aquelas vinculadas aos estudos e à faculdade. Eles se sentiam pressionados, principalmente nos períodos de avaliações, quando chegavam a apresentar

sintomas como taquicardia e ansiedade intensa. Assim, a necessidade de dedicar muitas horas aos estudos e ainda precisar fazer comida, lavar roupas, limpar e organizar a casa eram fonte de estresse para estes estudantes, que acreditavam que sua rotina seria mais fácil caso morassem com os pais.

A falta da família era sentida não apenas no que concerne ao cotidiano e aos afazeres domésticos, mas também no que diz respeito ao suporte emocional fornecido por esta. Os discentes tinham saudade da sensação de acolhimento e segurança proporcionados pelos pais, das conversas com eles, das demonstrações de afeto, de contar com eles em situações tensas ou quando precisavam solucionar problemas.

REDE DE APOIO

Na transição para o Rio de Janeiro, as principais fontes de apoio dos participantes foram família, amigos e namorados. Em alguns casos, a família deslocou-se inicialmente para o Rio de Janeiro com a finalidade de ajudar na transição, ou o estudante residiu inicialmente com familiares (tios ou irmãos), os quais ofereciam apoio. Em outros casos, a ajuda foi à distância, por telefone, meio pelo qual os pais acolhiam os jovens nos momentos de maior ansiedade. Os amigos novos que fizeram no Rio de Janeiro também foram citados como importantes neste processo, assim como aqueles da cidade natal, que ofereciam ajuda remotamente.

Após o período de transição, a maioria dos entrevistados passou a contar com seus amigos locais (feitos após o ingresso na faculdade) como principal fonte de ajuda, sendo que alguns contavam, ainda, com namorados/maridos. Pode-se destacar a fala de Renata, que representa a importância dessa rede de apoio no cotidiano:

“Nossa, com certeza [é mais fácil com a ajuda dos amigos], não posso nem imaginar minha vida sem essas pessoas, em como seria mais difícil. Por exemplo, quando descobri o câncer da minha tia, eu não queria ficar sozinha, fiquei uns dias na casa da Bia. Ou quando tive problemas no meu apartamento eu tinha medo de dormir sozinha, e os meus amigos revezavam pra dormir comigo. Eu não conseguiria sem eles”.

A rede de apoio dos estudantes envolvia, ainda que à distância, a própria família. Isso porque, quando sentiam saudade, geralmente faziam ligações telefônicas ou chamadas de vídeo com os pais. Aqueles cuja cidade natal ficava próxima ao Rio de Janeiro relataram ver os pais com maior frequência, o que fazia com que não sentissem tanta saudade. Por outro lado, os alunos oriundos de cidades mais distantes mencionaram as dificuldades em visitar a família devido ao longo tempo de viagem e ao alto custo das passagens, levando-os a um maior sentimento de saudade. Algumas discentes disseram

que, assim que se mudaram, visitavam suas cidades de origem com maior frequência e que, conforme o tempo passava, as ligações telefônicas (ou por vídeo) passaram a satisfazer sua necessidade de contato com os pais.

É interessante ressaltar que a Universidade foi pouco mencionada como parte desta rede de apoio ao estudante. Alguns chegaram a verbalizar que a instituição não oferecia qualquer suporte, como a aluna Lorena, de 22 anos, que se queixou de que a UNESA “dificulta mais a vida do que ajuda” devido ao excesso de conteúdo e avaliações. Mostrando-se de acordo com a colega, Paula (24 anos), que nasceu no interior do Rio de Janeiro, declarou: “Acho que a faculdade não dá suporte e exige muito do aluno, é uma pressão a cada dia, parece que eles nos tratam apenas como números”.

Parte dos entrevistados reconheceu que a instituição oferece auxílio – através de um núcleo de apoio ao estudante, voltado especificamente para os acadêmicos de Medicina, e da disciplina Orientação Psicopedagógica, ministrada no primeiro semestre do curso – mas declarou que este auxílio se restringe ao início da faculdade. Por esta razão, os discentes revelaram que gostariam de contar com ajuda durante todo o curso, e não só em seu início.

RELAÇÕES FAMILIARES ANTES E DEPOIS DA MUDANÇA

Os participantes apontaram mudanças significativas nas relações com os familiares após a mudança para o Rio de Janeiro. Alguns perceberam uma paradoxal aproximação com os familiares, a despeito da distância geográfica. Isso porque, quando visitavam suas cidades de origem, passaram a fazer questão de estar mais tempo com os pais, saindo menos de casa do que quando lá residiam, preferindo aproveitar o período de visita para conviver o máximo possível com sua família. Era o que acontecia com Marcos, que declarou: “Quando eu vou pra lá eu tento ficar mais com eles, evito sair todo dia, mas eu tento equilibrar bastante esse tempo com meus amigos”. Sylvia, por sua vez, afirmou que a distância geográfica acabou a aproximando mais do irmão: “Mudou muito, inclusive meu irmão era muito distante, já era casado, mas depois que eu mudei, quando eu estou em Volta Redonda, ele pensa em ficar também. Acho que teve uma aproximação maior”.

Para outros entrevistados, o afastamento geográfico gerou um sentimento de falta de pertencimento à família e a sensação de um vínculo que se enfraqueceu pela distância. Alguns discentes, quando voltavam à residência familiar, não se sentiam “em casa” como antes, tendo a impressão de que eram visitas em suas cidades de origem. Era o caso de Maria, que disse:

“Hoje eu sinto uma grande diferença, porque acho que estou perdendo essa sensação de pertencimento. Eu chego

lá e sinto que já não é tão meu lugar como era antes, as coisas mudam e se você não está lá, você acaba não se enquadrando mais. Você acaba perdendo seu espaço, eu tenho sentido um pouco disso”.

Helena (24 anos), que saiu do Rio Grande do Norte para estudar na UNESA, expressou não apenas a sensação de falta de pertencimento ao lar da família, mas também a ideia de que não se sente em casa em lugar algum:

“A relação com minha família mudou um pouquinho, porque agora eu chego lá e me sinto no meu lar e ao mesmo tempo não é. Eu me sinto um pouco fora do ar e eu não me sinto mais em casa em nenhum lugar”.

Renata, por sua vez, comentou sobre a sensação de ser visita na casa dos pais:

“Eles agem diferente comigo, é bem diferente do que quando eu morava com eles (...). Como eu estou com saudade deles, eles também estão de mim, então quando eu chego em casa, a cobrança não é a mesma, porque eu tô ali como uma visita”.

Viviane mencionou a transformação nas relações familiares do ponto de vista da liberdade, que antes era limitada em comparação com a que passou a ter: “Com meus pais agora eu tenho mais liberdade pra falar sobre tudo. Antes minha mãe não me deixava sair de casa pra ir pra festa, agora quando eu volto nas férias ela já deixa”.

Alguns dos entrevistados ressaltaram que seus pais começaram a enxergá-los de maneira diferente depois que foram morar sozinhos, passando a considerá-los pessoas mais maduras e responsáveis. Para Leonardo (22 anos), natural do interior de São Paulo, essa mudança de visão fez surgir uma relação mais igualitária entre ele e os pais:

“A partir do momento que mudei para cá, meio que dei uma distanciada, tive uma liberdade e eles mesmo viram que tava dando certo, mesmo eu morando sem eles eu tava conseguindo me virar e tudo mais. Eu adquiri uma posição mais igualitária na minha família, saí da posição de filho que mora na casa dos pais e eles passaram a me ver de outra forma”.

O mesmo aluno completou sua fala revelando uma transformação significativa ocorrida com o transcorrer do tempo:

“Eu sentia no início que se não fosse visitá-los estava saindo da família, e aí estaria meio que desaparecendo. Hoje em dia não sinto mais isso. (...) hoje em dia não tenho mais esse interesse de morar sempre lá, até porque eu reconheço meu lugar na família independentemente de onde eu esteja”.

É interessante notar que, mesmo descrevendo uma série

de mudanças nas relações, uma parcela dos participantes (cinco deles) afirmou que estas relações “não mudaram muito”, apontando para uma aparente falta de consciência sobre as transformações ocorridas.

MATURIDADE E NOVAS HABILIDADES

Apesar do início complicado, das dificuldades de adaptação à nova rotina doméstica e acadêmica e da saudade da família (com as quais uma aluna chegou a dizer que “nunca se acostuma”), a maioria dos participantes mostrou enxergar aspectos positivos na mudança para o Rio de Janeiro. Os alunos reconheceram, por exemplo, que sua mudança de cidade fez com que desenvolvessem novas capacidades, como de cozinhar, fazer compras, lavar a louça e dar conta de outros afazeres domésticos. Consequentemente, desenvolveram maturidade, autonomia e independência, o que foi especialmente valorizado por Flávia, que quando morava com os pais não precisava se ocupar das tarefas domésticas:

“Eu no começo estranhei muito porque senti muita falta da minha família e das facilidades que isso trazia, né? Porque tinha comida pronta, eu tinha cama arrumada, tinha tudo arrumado e aí foi um processo que eu demorei um pouco a me acostumar. Mas eu acho que foi bom pra mim, porque eu aprendi a me virar e ser independente. Eu acho que isso foi bom pra mim”.

De maneira análoga, Juliana (23 anos), natural do interior do estado do Rio de Janeiro, disse considerar que a perda das regalias que tinha em casa a levou a se tornar adulta:

“Lá em casa eu estava acostumada a ter minha comidinha fresca, minha roupa lavada, né... Tudo mil maravilhas! E aqui não, aqui tenho que me virar, tenho que ir pro mercado, tenho que fazer comida, guardar roupa, então, tipo, você acaba querendo ou não se tornando adulto né? Foi difícil! (risos)”.

Gustavo (20 anos), nascido em uma cidade do interior do Rio de Janeiro, se mostrou satisfeito por se descobrir capaz de solucionar problemas sem a ajuda dos pais:

“Antes qualquer problema que eu tivesse eu ligava pros meus pais... Hoje em dia... Por exemplo, o ônibus mudou, eu tive que descobrir ali na hora, tive que sair perguntando, fiquei meio nervoso, mas fui eu que resolvi. Coisa que antes eu não ia fazer”.

Denise, 23 anos, oriunda de uma cidade do interior do Rio de Janeiro, ressaltou positivamente o quanto a falta da família fez com que descobrisse em si capacidades que não sabia que tinha:

“Acho que a responsabilidade que eu tô ganhando é muito

boa. Coisas que eu faço e achava que eu não era capaz, ou então que, por exemplo, morando sozinha ou você faz ou ninguém faz pra você, então você tem que correr atrás”.

Maria, a aluna que, assim que chegou ao Rio, “pensou que fosse morrer”, concluiu que o aprendizado decorrente de morar sozinha fez com que descobrisse, em si, uma “nova pessoa”:

“Não imaginava que eu ia conseguir me adaptar e no fim eu aprendi muito com essa mudança. Eu cresci muito, descobri coisas que eu era capaz de fazer, que eu achava que não ia conseguir, achava que não ia dar, mas deu e foi isso, descobri uma nova pessoa”.

O amadurecimento e a autonomia adquiridos gerou nos participantes a sensação de maior liberdade, que diz respeito tanto à possibilidade de sair sem dar satisfação a ninguém e sem se comprometer a voltar em determinado horário, como à possibilidade de fazer as coisas “do seu jeito”, sem a cobrança cotidiana dos pais.

Os aspectos positivos da mudança para o Rio de Janeiro foram reafirmados quando os estudantes foram perguntados sobre o que seria, para eles, o “cenário ideal” para suas vidas, ou seja, se preferiam ter sua família no Rio de Janeiro, se preferiam não ter saído de sua cidade natal, ou qualquer outra possibilidade que avertissem. A maioria das respostas indicou que o ideal seria morar sozinho, mantendo a liberdade, mas tendo os pais em cidades mais próximas, possibilitando visitas mais frequentes do que as que têm hoje, como o que Bárbara, de 25 anos, natural de uma cidade do interior de Minas Gerais, propôs: “Eu não queria estar numa cidade mais perto, queria estar no Rio mesmo. Só que os meus pais morassem numa cidade mais perto ou que meus pais pudessem vir mais vezes aqui”.

De maneira análoga, Leonardo também mostrou o desejo de ter seus pais mais perto, ao mesmo tempo em que mostrava valorizar o amadurecimento e a independência que havia adquirido:

“O cenário ideal para mim seria estar mais próximo da minha casa sem perder a liberdade que eu adquiri, ou seja, por exemplo, se eu tivesse um apartamento na minha cidade e tivesse uma faculdade lá, que tivesse os mesmos benefícios como FIES lá, seria acho que o ideal”.

Denise, de modo similar, mostrou prezar os ganhos que teve ao morar sem os pais:

“Por mais que eles sejam ótimos comigo, [morar com eles] acabaria reduzindo a minha chance de amadurecer, de lidar com as minhas próprias coisas. Acho que, por mais que eu more aqui e sinta falta, é necessário pra eu crescer, não financeiramente ou na faculdade, mas crescer, amadurecer, pessoalmente mesmo”.

Apesar das dificuldades enfrentadas, nenhum dos entrevis-

tados disse pretender se transferir para outra Universidade na própria cidade ou mais perto desta. Este já foi um desejo de alguns deles, que inclusive já haviam tentado a transferência, mas atualmente não é mais uma vontade. Três participantes afirmaram cogitar a transferência somente caso não consigam pagar a faculdade ou tenham a oportunidade de se transferir para uma faculdade pública. Alguns ressaltam que hoje percebem que é melhor estar no Rio de Janeiro, por ser uma cidade com mais estrutura e oportunidades do que a de origem. A fala de Gustavo resumiu a maneira como os entrevistados passaram a lidar com a saudade de casa:

“Não é ideal, mas eu acho que é tipo suportável (...). Eu sinto saudades, mas não vejo isso como uma coisa que me impede de ficar aqui, entendeu?”.

DISCUSSÃO

As entrevistas realizadas neste estudo revelaram parte das experiências subjetivas de universitários que se mudaram para o Rio de Janeiro, sem suas famílias, para estudar Medicina. Os participantes, cujas idades variavam entre 20 e 25 anos, à época em que foram entrevistados, tinham entre 17 e 22 anos quando ingressaram na universidade. Estavam, portanto, no período de transição entre adolescência e idade adulta. A conclusão desta transição precisou ser acelerada quando eles foram aprovados para o curso de Medicina na Universidade Estácio de Sá e saíram de suas cidades para morar, sem suas famílias, no Rio de Janeiro. Tal mudança acelerou o processo para que os participantes se tornassem adultos, adquirindo novas responsabilidades e se ocupando de tarefas que nunca haviam tido. Sair da casa dos pais naquele momento não era um plano, mas a aprovação na UNESA fez com que a mudança fosse sentida não como uma escolha, mas como a única opção. Eles aceitaram algo que representava um desafio devido ao desejo de cursar a faculdade de Medicina, um sonho de muitos dos participantes desde suas infâncias.

Ao ingressarem na faculdade, o sonho deu lugar a uma realidade mais complexa do que aquela que haviam previsto. Em primeiro lugar, os discentes precisaram fazer a transição de suas cidades de origem para o Rio de Janeiro. Neste momento, sentiam-se inseguros, solitários e temiam um novo cotidiano de responsabilidades acadêmicas e domésticas das quais não tinham certeza de que dariam conta. Quando já estavam plenamente estabelecidos no Rio de Janeiro, precisaram se adaptar a uma nova rotina sem a presença dos pais, que envolvia fazer comida, limpar e organizar a casa, lavar roupas, conciliando tudo isso com um curso exigente – ao qual também precisaram se adaptar –, que consome muitas horas do dia do estudante e gera diferentes tipos de privações.

Apesar das dificuldades que os participantes enfrentaram

em suas adaptações e da falta que sentiam de suas famílias no cotidiano, seus depoimentos revelaram que eles não tinham o desejo de voltar para a cidade natal na ocasião das entrevistas. Nestas últimas, eles afirmaram que não pretendiam se transferir para instituições em sua cidade ou em cidades vizinhas, e consideravam que o “cenário ideal” para suas vidas não seria voltar para a casa dos pais. Se eles viveram momentos de ansiedade, medo, solidão; se precisavam conciliar tarefas domésticas com um curso exigente; se tinham que solucionar determinados problemas cotidianos sozinhos, o que os levaria a não preferir viver com os pais?

A resposta para esta pergunta parece estar no fato de que os entrevistados percebem mais aspectos positivos do que negativos em sua experiência de mudar de cidade. Passados dois anos a dois anos e meio desde a mudança, pode-se dizer que os estudantes conseguiram superar as dificuldades iniciais e se adaptaram às novas rotinas – acadêmica e doméstica – e à falta dos familiares presencialmente em seu cotidiano. Eles passaram a sentir menos necessidade de visitar a cidade natal, sendo as ligações telefônicas ou as chamadas por vídeo suficientes para amenizar a saudade.

Diferentemente de outros estudos (Cervinski & Enricone, 2012; Garrido, 2015; Gonçalves, 2010; Oliveira & Dias, 2014; Pinho, 2016; Vizotto, Jesus & Martins, 2017) que detectaram uma prevalência de vivências negativas (envolvendo *homesickness*, depressão, obsessões, fobias) em discentes que haviam saído da casa dos pais para estudar, os participantes desta pesquisa mostraram perceber uma preponderância de aspectos positivos em sua experiência. Eles reconheciam e sofriam com as dificuldades que experimentavam, porém não tinham vontade de trocar a realidade que tinham naquele momento por outra mais confortável na casa dos pais.

Os estudantes aparentemente percebiam sua experiência como bem-sucedida, entre outras razões, pelo fato de esta experiência tê-los feito reconhecer, em si, capacidades que não imaginavam que tinham. Se, no início, o que predominava era o medo e a ansiedade, aos poucos se viram capazes de cozinhar, fazer compras, lavar a louça, cuidar de outros afazeres domésticos, conciliando-os com a rotina acadêmica. Em sua percepção, eles não tiveram apenas uma perda de “regalias”, mas trocaram estas últimas por liberdade, maturidade, autonomia e a sensação de ser capaz de superar dificuldades. Se a saudade – com a qual alguns “nunca se acostumam” – é um empecilho na vida destes estudantes, ela está longe de ser um impeditivo para que perseverem na busca de seu sonho. Nem mesmo a necessidade de conciliar a rotina doméstica com as peculiaridades da faculdade de Medicina – que continuavam despertando ansiedade e gerando estresse mesmo depois de dois anos – os fazia pensar em desistir.

Outra razão para que sua experiência tenha sido bem-suce-

da parece estar associada à rede de apoio com que os estudantes contavam, que parece ter sido fator decisivo para que eles se adaptassem à realidade que encontraram ao se mudarem para o Rio de Janeiro. Diferentes autores (Cervinski & Enricone, 2012; Oliveira & Dias, 2014) reconhecem que, quando há uma rede de apoio, jovens que saíram de casa para estudar tendem a ter uma maior adaptação à Universidade e um menor sofrimento. Esta rede de apoio em geral envolve familiares, amigos e a própria Universidade.

No que se refere ao papel da Universidade na rede de apoio, diferentes autores mencionam iniciativas que visam ao acolhimento dos estudantes egressos de outras cidades, promovendo seu bem estar, favorecem ao ajuste psicológico e à adaptação à instituição (Ferraz *et al.*, 2012; Oliveira & Dias, 2014). O apoio institucional pode se dar também no contexto das residências universitárias, por meio de um trabalho de auxílio e capacitação dos próprios estudantes veteranos para que sejam mais capazes de acolher colegas calouros (Gonçalves, 2010), gerando espaços de diálogos que tendem a aumentar a autoestima, promover a integração entre estudantes e a adaptação à nova realidade (Ferraz *et al.*, 2012).

Os depoimentos dos entrevistados deixam claro que sua rede de apoio tem pouca participação da Universidade. Embora a instituição conte com um serviço destinado a acolher e auxiliar os estudantes em termos psicopedagógicos, este serviço é pouco buscado por estes alunos, que sequer compreendem que ele está disponível do início ao fim do curso (e não apenas no primeiro semestre). Diante disso, parece ser relevante a criação e a intensificação de ações que proporcionem o acolhimento e o auxílio ao estudante que vem de outras cidades, disponibilizando-as ao longo de toda a formação universitária.

Se, por um lado, o auxílio da Universidade aos acadêmicos oriundos de outras cidades é insuficiente (na percepção dos pesquisados), por outro, os familiares, amigos e namorados compõem uma rede de apoio relevante para os entrevistados. Esta rede parece ter sido primordial para que a transição para o Rio de Janeiro fosse bem-sucedida e para que os participantes tenham, hoje, uma vida da qual se orgulham. Isso porque boas relações com os pais, envolvendo auxílio emocional e diálogo, são fundamentais para que a transição seja bem-sucedida. Os amigos, por sua vez, se tornam uma importante fonte de apoio para lidar com o afastamento, especialmente quando o estudante reside com outros, que passam a ser percebidos como irmãos ou parte da família (Cervinski & Enricone, 2012; Oliveira & Dias, 2014).

No que concerne especificamente ao apoio proporcionado pelas famílias, é interessante notar que os entrevistados apontaram mudanças significativas nas relações com seus pais e irmãos. Enquanto alguns pensam que a distância geográfica gerou maior proximidade afetiva, outros se sentem emocio-

nalmente mais distantes, como se tivessem perdido seu lugar na família. Aparentemente, no entanto, essa sensação de não pertencimento e a percepção de ser visita em uma casa que sempre foi sua, representa não um afastamento efetivo, mas uma mudança de posição dos estudantes dentro de suas famílias. Tal mudança de posição aparentemente não é percebida pelos próprios estudantes, o que fica evidente quando alguns deles citam diversas transformações nas relações com os pais, mas afirmam que estas relações não se modificaram muito. Muitos parecem não perceber que a experiência de morar sozinho fez com que deixassem de ser filhos adolescentes (ou recém-saídos da adolescência) e se tornassem adultos, agora em uma posição de menos dependência e maior igualdade em relação aos pais. Assim, estes estudantes não são exatamente “visitas” na residência familiar. Eles apenas “voaram para longe do ninho” e, a partir de suas novas experiências, retornaram adultos.

É importante salientar que os resultados aqui descritos dizem respeito às experiências de discentes que haviam ingressado no curso de Medicina de dois a três anos antes da entrevista. Se estes alunos foram capazes de identificar uma prevalência de aspectos positivos em suas vivências, apesar das dificuldades que descreveram, isto pode ter se devido ao fato de o período inicial – e provavelmente mais crítico – de adaptação ter sido ultrapassado. É possível imaginar que estudantes em situação similar, mas que estivessem cursando o primeiro ano, evidenciassem mais descontentamentos com as dificuldades enfrentadas no início da faculdade e tivessem menor capacidade de enxergar os aspectos positivos de sua experiência. Investigações futuras com alunos ingressantes poderiam gerar resultados comparáveis aos do presente estudo, favorecendo uma visão mais ampla sobre o tema.

DECLARAÇÃO DE FINANCIAMENTOS RECEBIDOS

A pesquisa relatada no manuscrito foi financiada parcialmente pela bolsa concedida à autora pelo Programa Pesquisa Produtividade (UNESA), além de bolsas de iniciação científicas concedidas pelo PIBIC/UNESA e pela FAPERJ.

AGRADECIMENTOS

A autora agradece aos alunos de iniciação científica que participaram da pesquisa desde a construção do roteiro até a análise das entrevistas: Camila Mamede Ferraço, Felipe Sepúlveda Coutinho, Fernanda de Sousa Ribeiro, Flávia Warwar Murad, Julia Carolina Antunes Rosa, Julye Azeredo Bastos, Lívia Pinto Almeida, Paula Condé Brandão e Miguel Soares de Brito Júnior.

DECLARAÇÃO DE POTENCIAIS CONFLITOS DE INTERESSE

A autora declara que não há conflitos de interesse neste artigo.

REFERÊNCIAS

- Bellodi, P.L. (2007). Retaguarda emocional para o aluno de Medicina da Santa Casa de São Paulo (Repam): realizações e reflexões. *Revista Brasileira de Educação Médica*, 31, 5-14. <https://doi.org/10.1590/S0100-55022007000100002>
- Carvalho, M.B., Ribeiro, M.M.F., Silva, L.D. & Shimomura, F.M. (2013). A composição do curriculum vitae entre estudantes de Medicina e seus condicionantes. *Revista Brasileira de Educação Médica*, 37, 483-491. <https://doi.org/10.1590/S0100-55022013000400003>
- Cervinski, L.F. & Enricone, J.R.B. (2012). Percepção de calouros universitários sobre o processo de adaptação ao sair da casa dos pais. *Perspectiva*, 36(136), 101-110.
- Ferraz, M.F. & Pereira, A.S. (2002). A dinâmica da personalidade e o homesickness (saudades de casa) dos jovens estudantes universitários. *Psicologia, Saúde & Doença*, 3(2), 149-164.
- Ferraz, N., Pereira, A., Castanheira, H. & Taveira, E. (2012). A vida na residência universitária como amortecedor das adversidades. In Vieira, D.A. et al. (Eds.). *Apoio psicológico no ensino superior: um olhar sobre o futuro* (pp.207-215). Porto: Instituto Superior de Contabilidade e de Administração do Porto.
- Furtado, E.S., Falcone, E.M.O. & Clark, C. (2003). Avaliação do estresse e das habilidades sociais na experiência acadêmica de estudantes de Medicina de uma universidade do Rio de Janeiro. *Interação em Psicologia*, 7(2), 43-51. <https://doi.org/10.5380/psi.v7i2.3222>
- Garrido, E.N. (2015). A experiência da moradia estudantil universitária: impactos sobre seus moradores. *Psicologia: Ciência & Profissão*, 35, 726-739. <https://doi.org/10.1590/1982-3703001142014>
- Gonçalves, L.M.C. (2010). *Saudades de casa, depressão e personalidade em estudantes universitários*. (Dissertação de Mestrado). Instituto Superior Miguel Torga, Coimbra, Portugal.
- Matos, M.S, Ferraço, C.M., Rosa, J.C.A., Bastos, J.A., Brandão, P.C. Primeiro período de medicina: choque de realidade e o início da construção da identidade médica. *Psicologia e Saúde*, 11(3), 157-171. <https://doi.org/10.20435/pssa.v0i0.660>
- Meleiro, A.M.A.S. (1998). O suicídio entre médicos e estudantes de Medicina. *Revista da Associação Médica Brasileira*, 44, 135-140. <https://doi.org/10.1590/1981-52712015v40n4e00262015>

- Mello Filho, J. (2006). Identidade médica: o normal e o patológico. In Mello Filho, J. (Ed.). *Identidade Médica* (pp. 213-272). São Paulo: Casa do Psicólogo.
- Millan, L.R. & Arruda, P.C.V. (2008). Assistência psicológica ao estudante de Medicina: 21 anos de experiência. *Revista da Associação Médica Brasileira*, 51, 90-94. <https://doi.org/10.1590/S0104-42302008000100027>
- Moreira, S.N.T., Silva, C.A.N., Tertulino, F.F., Tertulino, F.M.F., Vilar, M.J. & Azevedo, G.D. (2006). Processo de significação de estudantes do curso de Medicina diante da escolha profissional e das experiências vividas no cotidiano acadêmico. *Revista Brasileira de Educação Médica*, 30, 14-19. <https://doi.org/10.1590/S0100-55022006000200003>
- Nicolaci-da-Costa, A.M. (2007). O campo da pesquisa qualitativa e o Método de Explicitação do Discurso Subjacente (MEDS). *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 20, 65-73. <https://doi.org/10.1590/S0102-79722007000100009>
- Oliveira, C.T. & Dias, A.C.G. (2014). Dificuldades na trajetória universitária e rede de apoio de calouros e formandos. *Psico*, 45, 187-197. <https://doi.org/10.15448/1980-8623.2014.2.13347>
- Oliveira, R.Z., Gonçalves, M.B. & Bellini, L.M. (2011). Acadêmicos de Medicina e suas concepções sobre "ser médico". *Revista Brasileira de Educação Médica*, 35, 311-318. <https://doi.org/10.1590/S0100-55022011000300003>
- Pereira, M.A.D., Barbosa, M.A., Teixeira, R., Oliveira, E.S.F. & Rezende, J. (2014). Sofrimento psíquico: percepção dos estudantes de Medicina e a forma como lidam com a situação. In Costa, A.P., Reis, L.P., Souza, F.N. & Luengo, R. (Eds.), *Libro de Actas de 3º Congreso Ibero-Americano en Investigación Cualitativa v.3* (pp.16-167). Badajoz, Espanha: Universidad de Extremadura.
- Pinho, R. (2016). Caracterização da clientela de um programa de atendimento psicológico a estudantes universitários. *Psicología, Conocimiento y Sociedad*, 6(1), 114-130.
- Porta-Nova, R. (2012). Vivências acadêmicas, competências pessoais e saúde mental em estudantes de ciências da saúde. In Vieira, D.A. et al. (Eds.). *Apoio psicológico no ensino superior: um olhar sobre o futuro* (pp.337-347). Porto: Instituto Superior de Contabilidade e de Administração do Porto.
- Quintana, A.M., Rodrigues, A.T., Arpini, D.M., Bassi, L.A., Cecim, P.S. & Santos, M.S. (2008). A angústia na formação do estudante de Medicina. *Revista Brasileira de Educação Médica*, 32, 7-14. <https://doi.org/10.1590/S0100-55022008000100002>
- Ramos-Cerqueira, A.T.A. & Lima, M.C.P. (2002). A formação da identidade do médico: implicações para o ensino de graduação em Medicina. *Interface (Botucatu)*, 6 (11), 107-116. <https://doi.org/10.1590/S1414-32832002000200008>
- Tanaka, M.M., Furlan, L.L., Branco, L.M. & Valerio, N.L. Adaptação de alunos de Medicina em anos iniciais da formação. *Revista Brasileira de Educação Médica*, 40, pp.663-668, 2016. <https://doi.org/10.1590/1981-52712015v40n4e00692015>
- Trench, E.V. (2011). *Sofrimento mental do estudante da Faculdade de Medicina de Botucatu-UNESP: uma análise de dois estudos seriados* (Dissertação de Mestrado). Universidade Estadual Paulista Júlio Mesquita Filho, Botucatu, São Paulo, Brasil.
- Trindade, L.M.D. & Vieira, M.J. (2009). Curso de Medicina: motivações e expectativas de estudantes iniciantes. *Revista Brasileira de Educação Médica*, 33, 542-554. <https://doi.org/10.1590/S0100-55022009000400005>
- Vizzoto, M.M., Jesus, S.N. & Martins, A.C. (2017). Saudades de casa: indicativos de depressão, ansiedade, qualidade de vida e adaptação de estudantes universitários. *Revista Psicologia e Saúde*, 9(1), 59-73. <https://doi.org/10.20435/pssa.v9i1.469>

Data de submissão: 21/09/2020
Primeira decisão editorial: 30/01/2021
Aceite: 28/02/2021