



Sobrecarga e desmotivação na vida acadêmica: Sentidos atribuídos à pressão do tempo por discentes do 7º ao 12º período de psicologia em instituição pública

Overload and desmotivation in academic life: Meanings attributed to time pressure by students from the 7th to the 12th period of psychology in a public institution

Fredgaard Victor Cavicchioli Batista

Ewerton Helder Bentes de Castro

Resumo

A formação em Psicologia perpassa por vários modos na vivência do processo ensino-aprendizagem. Uma das formas de estresse vivenciadas na faculdade é a pressão de tempo, tema comum no cotidiano dos discentes, porém com discussões sobre o assunto limitadas. O objetivo desta pesquisa foi compreender o sentido atribuído à pressão do tempo na vida acadêmica de discentes do 7º aos 12º períodos de um Curso de Psicologia de instituição pública à luz da fenomenologia de Heidegger. É uma pesquisa sob o viés qualitativo, descritiva e exploratória em que foi utilizado o método fenomenológico de pesquisa em Psicologia. Foram considerados participantes 18 alunos regularmente matriculados do oitavo ao décimo segundo período. A pesquisa foi realizada através de uma entrevista áudio gravada que partiu de uma questão norteadora e apresentou desdobramentos. Ao final da pesquisa foi possível elaborar seis categorias; "E em minha caminhada, os desafios :ser-no-mundo sendo acadêmico de Psicologia", "A pressão do tempo e suas consequências: sentir e ressentir" e "Pressão de tempo". Conclui-se que a pressão representa apenas uma parcela da complexidade de elementos que envolvem uma formação, mas que de certa forma representa um impacto considerável no que se refere a qualidade de vida do acadêmico bem como na qualidade de sua formação.

Palavras-chave: Desmotivação, Discentes, Psicologia, Fenomenologia, Estresse

Abstract

Training in Psychology permeates various ways in the experience of the teaching-learning process. One of the forms of stress experienced in college is time pressure, a common theme in the daily lives of students, but with limited discussions on the subject. The objective of this research was to understand the meaning attributed to time pressure in the academic life of students from the 7th to the 12th periods of a Psychology Course at a public institution in the light of Heidegger's phenomenology. It is a qualitative, descriptive and exploratory research in which the phenomenological research method in Psychology was used. Eighteen to twelfth semester students were considered participants. The research was carried out through an audio-recorded interview that started from a guiding question and presented consequences. At the end of the research, it was possible to elaborate six categories; "And in my journey, the challenges: being-in-the-world



as an academic in Psychology", "Time pressure and its consequences: feeling and resenting", and "Time pressure". It is concluded that pressure represents only a portion of the complexity of elements that involve training, but that in a way it represents a considerable impact on the quality of life of academics as well as on the quality of their training.

Keywords: Demotivation, Students, Psychology, Phenomenology, Stress

Introdução

Fazer um curso de graduação no ensino superior é uma escolha que implica em diversos desafios. A universidade é um ambiente que apresenta um ritmo próprio e que exige do estudante o tempo necessário para atender a diversas atividades, tais como: estudar para provas, para a elaboração de seminários, participar em projetos, se envolver em atividades extracurriculares e etc. Diante de tantas atividades cabe ao estudante o desafio de conciliar a vida acadêmica com suas outras demandas da vida, visando manter um bom desempenho, e se apropriar dos conteúdos trabalhados em sua graduação.

Na concepção de Cruz (2016) um curso de Psicologia é um programa de ensino-aprendizagem, ou seja, um conjunto relativamente organizado de disciplinas técnico-científicas e demais atividades de pesquisa, extensão e estágios, denominado de currículo, orientado por um processo de gestão da atividade docente e de administração do curso, ao longo de um tempo relativamente longo.

No contexto desse ambiente os discentes experienciam uma Vivência acadêmica, que, de acordo com Andrade, Tiraboschi, Antunes, Viana, Zanoto e Curilla (2016) é um termo que se refere a um conjunto geral de aspectos de experiências universitárias, os quais se refletem no desempenho e sucesso dos alunos. Ao utilizar este termo autores procuram extrapolar a tradicional perspectiva intrapsíquica e contemplar também características dos contextos universitários, ou seja, fatores externos ao indivíduo.

A experiência na universidade proporciona uma forma de atribuir um sentido ao tempo. O estudante aprende a se organizar e se adapta a uma rotina centrada no foco em atender as demandas de projetos e trabalhos acadêmicos que são naturalmente cobrados no decorrer da graduação.



Diante dessas exigências o estudante absorve tensão em relação aos prazos de entregas desses trabalhos. Não é algo raro a existência de uma grande demanda de tarefas em um curto período de tempo. Tal condição implica no estresse do estudante, pois o limita nas possibilidades de aproveitamento do seu tempo em decorrência da realização dessas atividades.

Nessas condições a preocupação em se adequar os prazos dos trabalhos é geradora de uma tensão, na qual alguns especialistas a denominam como pressão do tempo. Neto, Tanure, Santos e Patrus (2014) discorrem sobre a pressão do tempo como fator prejudicial à realização de tarefas comuns e cotidianas, limitando possibilidades de aproveitamento do tempo em função da perda da qualidade de vida. Sobre influencia desse fenômeno, as pessoas passam a vivenciar o tempo de maneira mais acelerada do que ele realmente é. O aproveitamento do tempo é reduzido assim como a sua saúde psíquica.

Andrade, Tiraboschi, Antunes, Viana, Zanoto e Curilla (2016) já fazem discutir que a vivência estudantil na universidade é uma questão pouco investigada e discutida, especialmente nos cursos de Psicologia, assim como o sofrimento que pode acompanhá-la, decorrente sobretudo do contato com o sofrimento psíquico de outras pessoas ou os conteúdos acadêmicos mais diretamente relacionados com a subjetividade humana.

Sob essa perspectiva vale a pena considerar o pensamento de Cruz (2016) que defende uma discussão sobre a qualidade do processo de formação profissional, a estreita relação entre a qualidade do ensino superior e a capacidade de intervenção profissional. Nas universidades, a qualidade e eficácia dos processos de ensino-aprendizagem dependem, essencialmente, de professores, alunos e das condições de organização e gestão das atividades curriculares. Porém, o objetivo principal dos processos de ensino-aprendizagem é o desenvolvimento de competências científicas e profissionais dos alunos, ou seja, operar mecanismos educativos-pedagógicos que facilitem a incorporação e o aprimoramento do juízo científico, distinto do senso comum, assim como dos métodos e recursos técnicos necessários e válidos aos processos de investigação de fenômenos psicológicos e à intervenção profissional.



Com base nos referenciais teóricos expostos, a presente pesquisa deseja caracterizar como está se dando o processo formativo acadêmico de alunos do curso de psicologia de uma instituição pública, sob a luz da fenomenologia, tendo em vista a observação da vivência do tempo, o sentido que o discente atribui ao seu tempo no âmbito universitário em relação as pressões do tempo e como esse sentido pode estar associado a desmotivação dos estudantes em sua graduação. A seguir são apresentados os objetivos gerais e específicos desta pesquisa.

Dentre as razões que me envolveram para realizar essa pesquisa, posso listar a minha preocupação mesclada com meu interesse em compreender quais fatores estão envolvidos com a desmotivação dos estudantes de psicologia. Considerando minhas vivências, percebo muitas pessoas que fazem o curso de graduação em psicologia, no decorrer do processo, sofrem com tensões relacionadas a prazos e outros fatores dentro do ambiente acadêmico, levando-as ao desgaste, a frustração e a culpa. A forte sobrecarga de conteúdos vistos e cobrados em cada disciplina/semestre em pouco tempo pode transformar aquilo que é interessante em algo estressante para os acadêmicos.

Em minha experiência na universidade aprendi a me organizar e ressignificar meu tempo visando se adequar as cobranças da faculdade. Diversas vezes esse exercício me pareceu uma tarefa difícil, percebi que tal condição era algo semelhante à aquilo que os meus colegas sentiam, o meu fascínio pelos diversos conteúdos e temas da psicologia desapareciam diante do estresse gerado pelas pressões do tempo. Em consequência disso, uma sensação de impotência prevalecia e essa condição me fez ter receio de vivenciar e participar de outras atividades que a universidade proporciona com medo de não conseguir administrar o meu tempo para essas outras atividades.

É um estudo resultado de pesquisa realizada no Programa de Bolsas de Iniciação Científica da Universidade Federal do Amazonas.



Metodologia

Quando pensei em uma metodologia de pesquisa que atendesse minha ânsia por compreensão de uma questão tão complexa quanto à que me propus investigar, percebi através da fala de Forghieri (2011) que o método fenomenológico atendia as minhas expectativas.

Foi utilizada a abordagem qualitativa em pesquisa, tendo em mente o objetivo de desvelar essa vivência, dando voz a essas pessoas, buscando o desvelamento do referido fenômeno. Ao dar voz aos participantes da pesquisa procurei captar o sentido ou significado desta vivência para eles, a partir do seu modo próprio de ser-no-mundo.

A pesquisa qualitativa em saúde privilegia, a seu turno, uma definição estrutural e com objetivos contemplando a visão sociológica, pois Minayo (2014), aponta as metodologias qualitativas como aquelas capazes de incorporar a questão do significado e da intencionalidade como inerentes aos atos, às relações, e às estruturas sociais, sendo essas últimas tomadas tanto no seu advento quanto na sua transformação, como construções humanas significativas.

Por esse motivo optou-se pelo método fenomenológico que possibilitou investigar a vivência das pessoas nas diferentes situações partindo como evento de natureza particular e assim chegar à compreensão própria dessa pessoa (Castro, 2017; Pereira & Castro, 2019; Soares & Castro, 2020; Valle, 1997).

Foram considerados participantes da pesquisa 18 discentes do Curso de Psicologia de uma instituição pública, cursando a graduação entre o sétimo ao décimo segundo período. Este quantitativo se deve ao fato de que como foi utilizada entrevista áudio-gravada, este número de participantes foi percebido como suficiente para o desvelamento do fenômeno pesquisado. A seleção foi realizada em sala de aula após a explicitação do objetivo do projeto e a concordância dos possíveis participantes. A pesquisa teve início a partir do momento em que o Comitê de Ética em Pesquisa/UFAM analisou e aprovou este projeto. E após cada um dos participantes assinarem o termo de esclarecimento livre e esclarecido.



A pesquisa foi realizada nas dependências da Faculdade de Psicologia - FAPSI, tendo em vista os participantes permanecerem cotidianamente nestes ambientes que possuem infraestrutura para a realização da entrevista.

Instrumento de pesquisa: A Entrevista Fenomenológica feita com os participantes, começou a partir de uma **questão norteadora ou disparadora**, permitindo ao pesquisador colocar-se na condição de ouvinte, intervindo quando necessário com o objetivo de esclarecer, informar ou facilitar as expressões oriundas dos participantes da pesquisa. A entrevista foi **áudio-gravada** para posteriormente transcrita pelo pesquisador.

A pesquisa iniciou-se a partir da seguinte questão norteadora: *“Gostaria que você me dissesse como é para você organizar o tempo na vida acadêmica?”*

Análise das Entrevistas: As entrevistas foram analisadas a partir das orientações de Martins e Bicudo (2005) que são efetuadas em etapas abaixo descritas:

- a) Leitura de cada entrevista do princípio ao fim no objetivo de compreender a linguagem do participante e consequente visão do todo, ou seja, neste momento não se buscou qualquer interpretação do exposto e não houve a tentativa de identificação de quaisquer atributos ou elementos ali contidos;
- b) Releitura atenta de cada entrevista, quantas vezes foram necessárias, com a finalidade de discriminação de unidades de significados dentro da perspectiva do pesquisador. A análise seguiu critério psicológico, sendo, consequentemente, resultado da análise e diretamente relacionado à atitude, disposição e perspectiva do pesquisador diante da questão norteadora;
- c) Diante das afirmações significativas, tive postura reflexiva e imaginativa, para expressar o que intuí dentro delas mesmas, deste modo buscando expressar o insight psicológico nelas contido, mais diretamente, ou seja, o que o participante estava querendo me dizer no que estava falando;

d) Foram ser sintetizadas todas as **unidades de significado** transformadas em uma proposição consistente referente à experiência do sujeito. Assim, a convergência das unidades significativas em afirmação sobre a experiência dos participantes, constituí as **categorias temáticas** que expressam o sentido no discurso dos entrevistados.

Visando seguir os procedimentos éticos de pesquisa para a garantia de sigilo dos entrevistados foi realizado um acordo entre pesquisador e entrevistados para colocação de nomes fictícios no corpo deste trabalho no lugar de seus nomes originais. A substituição foi feita por nomes de Países listados a seguir em ordem alfabética. África do Sul, Austrália, Brasil, Canadá, Colômbia, Costa do Marfim, Dinamarca, Egito, Escócia, Grécia, Holanda, Índia, Itália, Japão, Marrocos, Nova Zelândia, Peru e Rússia.

Resultados e Discussão

1. E em minha caminhada, os desafios *:ser-no-mundo sendo acadêmico de Psicologia*

A categoria de análise revela a situação do acadêmico do curso de psicologia, que em meio as facticidades inerentes do processo da vida, adentram no ambiente acadêmico e precisam encarar o desafio de conciliar o tempo que as atividades da faculdade demandam com os universos particulares presentes em cada contexto dos participantes da pesquisa, seja ele relacionado a família ou trabalho. O processo é complicado e às vezes faz com que o estudante tenha que escolher o que fazer, a quem se dedicar, o que deixar de fazer ou atender a quem para poder lidar com todas as suas demandas. Também o remete a pensar nas limitações da sua formação diante das escolhas que fizeram na própria vida. É possível perceber relação com a pressão do tempo com a condição do perfil do estudante de psicologia, um sujeito com diversos elementos de construção histórica (família, carreira, etc) que é lançando na universidade.

1.1 Conciliar vida acadêmica, trabalho e família

Elemento que surge nas falas diz respeito a dificuldade que o acadêmico de psicologia possui para organizar o seu tempo afim de atender as demandas da faculdade. A dificuldade nasce do desafio de conciliar o tempo para realizar atividades relacionadas a família, ao trabalho, e a faculdade.

[...] Eu já desisti de algumas matérias porque eu trabalho, eu tenho filho, e eu crio meu filho sozinha, então é muito complicado pra mim, tanto que meu filho precisou operar mês retrasado, e eu acabei faltando em algumas matérias, na realidade na



matéria de quinta-feira que era o dia que tinha consulta dele aí o professor disse que não tinha nada a ver com isso, e eu reprovei por falta, eu peguei e desisti, falei “ah não vou mais se já estou reprovada por falta não adianta mais eu ir [...] quem não tem nada pra fazer durante o dia, dá pra fazer durante o dia, mas quem trabalha não dá, quem tem filhos não dá, a gente tem que fazer trabalho durante a noite, eu tenho uma amiga também que a gente faz os trabalhos acadêmicos a noite quando os nossos filhos dormem, meu filho dorme na hora que eu chego da faculdade, se eu chegar uma hora da madrugada ele só dorme uma hora, e eu chego, como é longe, eu chego quase todo dia em casa onze e quarenta e cinco, meia noite, então eu vou chego e ele dorme, a minha mãe já deu a janta dele e ele dorme, e quando ele vai dormir é que eu vou fazer os trabalhos da faculdade(**Africa Do Sul**)

Eu considero a minha situação um pouco atípica, porque eu já tenho família, eu já tenho trabalho, então é um pouco diferente da grande maioria dos estudantes, então eu tenho que compatibilizar o meu tempo na faculdade com minhas obrigações na família, trabalho, um pouco com meus filhos, meus filhos já são adolescentes, então eu tenho que ter um tempo pra ter esse contato com eles[...]A situação atípica com relação a minha situação de pai né, de ser um universitário né, e ao mesmo tempo de ser pai de família, ter que trabalhar, e tem as exigências do trabalho, as exigências de casa com os filhos, com a esposa, por isso eu considero uma situação atípica, eu não posso, por exemplo, digamos que meu filho esteja doente, por exemplo, e eu tenho uma prova ou um trabalho pra entregar eu não posso abdicar do cuidado com meu filho pra vim pra faculdade então esse tipo de coisa que eu considero atípica(**Escócia**)

A minha dificuldade em organizar meu tempo era conciliar o trabalho com o estudo tanto que houve um momento que eu deixei o trabalho para poder estudar[...]a verdade é que eu queria viver só para estudar, mas não pode, eu não podia, porque eu tinha, e tenho que trabalhar(**Austrália**)



Eu to no último ano na faculdade né, e é complicado por que eu desenvolvo outras atividades na minha vida pessoal[...]então desde o início, quando eu comecei a faculdade de psicologia eu comecei a trabalhar, eu trabalho de sete à uma numa maternidade e, já era complicado[...]durante o percurso (*da graduação*) também eu me casei, e tenho duas crianças então fica muito mais complicado, basicamente o tempo que eu tenho para estudar tranquila é de dez à meia noite, só que como nossa faculdade é a noite, eu já chego em casa superesgotada, e assim é muito difícil[...]o nosso curso sendo noturno, pelo menos na minha turma tem muita gente que trabalha, então não dá pra tu contar muito com o teu tempo durante o dia porque ele já é ocupado, então assim, sem contar que a gente tem aula aos sábados no início, eu acho que até a metade do período a gente tem aula aos sábados, então assim, é menos um momento que tem (**Canadá**)

Eu já passei por situações muito difíceis porque eu priorizava a faculdade e aí eu acabava deixando o trabalho de lado, eu priorizava o trabalho e a faculdade e deixava o estágio de lado, e não havia um jeito assim de equilibrar essa pirâmide (*faculdade, trabalho e estágio*), desde que eu entrei na faculdade, acho que só o primeiro período que foi mais tranquilo, mas sempre foi complicado (**Costa do Marfim**)

Pra mim particularmente é bem difícil, é complicado assim porque eu tenho outras atividades né, então tem sido uma correria pra eu tentar me organizar dentro das atividades que eu exerço assim [...] pra mim é complicado porque eu tenho praticamente todos os meus dias são ocupados eu começo no trabalho seis horas da manhã, seis as doze, aí tenho um intervalo, uma hora pra almoçar, e depois de uma hora estar no outro trabalho até as 17:15 e das 17:15 eu tenho que me locomover até a UFAM [...] Quando a gente fazia todas as disciplinas, tinha uma carga horária bem cheia era assim complicado pra mim fazer esse deslocamento[...]Tem a questão de trabalho, tenho dois trabalhos além do trabalho de estudar né, estudar é um trabalho também (**Rússia**)



Me desestimulou um pouco no começo, mas isso porque eu tinha que trabalhar à noite e depois eu trabalhava de madrugada, eu tinha que dormir e depois a gente tinha que vir pra faculdade e ir para o trabalho direto, e foi bem difícil, desestimula porque você não consegue cumprir os prazos das provas, eu não consegui estudar para as provas, eu me saía mal nas provas, Os trabalhos às vezes eu ficava perdida com tanta coisa, por isso foi um dos motivos que eu tranquei a faculdade, fiz só o primeiro e aí tive que refazer tudo de novo, algumas matérias foi bem difícil **(Grécia)**

(O aperto com os prazos ocorria) Principalmente porque eu tava trabalhando no distrito, então tipo tinha mais outro cansaço e tudo mais e aí a solução que eu encontrei foi largar o distrito e aí eu saí do trabalho no distrito e fiquei só na graduação e aí foram, foi um ano incrível, porque eu consegui me dedicar em disciplinas, tudo tava dando certo e eu tava muito feliz em todos os trabalhos, eu achei que eu tava desempenhando bem inclusive comecei a me interessar mais pelas coisas da fapsi, me incluindo em grupo, fazendo outras coisas, grupo de estudos, laboratório **(Marrocos)**

Na questão de final de período todo mundo está em época de avaliação você não consegue, a gente que trabalha oito horas por dia, a gente não consegue organizar o tempo pra fazer as coisas em casa e acaba tendo que fazer as coisas da faculdade no trabalho, isso nunca foi um grande problema, mas eu já hovi reclamações em relação a isso [...] Hoje eu trabalho no setor público, uma área administrativa, comecei a trabalhar acho que assim, no quarto ou no quinto período, ou seja muito cedo, e não tive tempo pra ta fazendo atividades extracurriculares, extensão, estágios, essas coisas assim que o mercado valoriza **(Holanda)**

Heidegger (2013) compreende o homem como *Dasein*, o *Ser-Aí*. Do que exatamente o filósofo da Floresta Negra fala? Que na condição de ser-no-mundo, somos lançados em situações as quais não foram nossa escolha ou decisão. Ora, os participantes



da pesquisa ao serem imersos na vida acadêmica passam a con-viver com uma série de elementos que os seguirão por toda a caminhada: trabalhos, provas, seminários, etc.

Os discursos apontam a série de dificuldades relacionadas a esse novo momento de suas vidas: a academia. Dessa forma, os excertos de discursos nos trazem as dificuldades relacionadas não apenas ao meio acadêmico, mas ao seu cotidiano – trabalho, família – e além disso, a necessidade de optar, escolher um curso superior, neste caso, Psicologia.

Heidegger (2013) pressupõe que o ser-no-mundo diante das situações que se nos apresentam diariamente, o que caracterizou como facticidade, impelem às escolhas e à de-cisão. O que isto significa? Que as situações cotidianas não são planejadas e/ou estruturadas a priori, elas ocorrem. Assim sendo, *o Dasein* tem em si mesmo a maior facticidade, que é ele mesmo em seu processo de escolhas e decisões e com isso perceber suas possibilidades, seu devir, seu poder-ser.

2 A pressão do tempo e suas consequências: sentir e ressentir

Categoria que aborda as consequências da pressão na vida do acadêmico de psicologia. O desgaste que a grande quantidade de atividades ocasiona, gera um processo de esgotamento físico, o estudante passa a não realizar as atividades por não ter condições físicas e mentais para isso. Outra resposta a pressão é o comprometimento do ensino, o processo do aprender do estudante de psicologia, que acaba se limitando diante do seu esgotamento físico e mental e das atividades que esse acadêmico tem que fazer para ir passando de matéria em matéria no decorrer do curso. Em meio ao desgaste, surge a procrastinação como forma de reduzir sofrimentos psíquicos e uma vida presa a faculdade, no entanto, tal comportamento também compromete a realização dos trabalhos uma vez que o estudante vai adiando a execução de trabalhos e reduz o tempo para a realização dos mesmos.

2.1 Esgotamento universitário



Neste momento são trazidas vivências de esgotamento diante dos prazos e da realização das atividades da faculdade. Com a grande quantidade de tarefas na vida do acadêmico de psicologia, seja na faculdade, no trabalho, estágio e nos outros eixos da vida, o desgaste acaba sendo um estado comum em seu cotidiano. Com os prazos acadêmicos e a dificuldade de conciliação dessas atividades o estudante passa a sentir o desgaste físico e mental e seus sintomas correspondentes se manifestam influenciando o desempenho do acadêmico nas atividades da universidade e em seu próprio estado Psíquico.

Eu penso que se você dedicar o tempo que todas as coisas pedem pra você na universidade, existem trabalhos que te pedem tempo né, eles te pedem coisa, se você for fazer o que eles realmente tão te pedindo, é muito complicado assim, eu acho que vai te sobrecarregar, ele vai te fadigar assim, você não vai acabar fazendo nada direito
(Brasil)

Por exemplo hoje, o meu esposo sai dez horas do trabalho, eu tenho aula de seis a oito, então de oito as dez a minha mãe tá em casa com as crianças, meu marido tá no trabalho, eu vou ficar aqui na faculdade pra acabar fazendo o que eu tenho que fazer, so que aí, depois eu vou buscá-lo, vou pra casa da minha mãe, pego as crianças, vou pra casa, até eu me organizar são umas onze e meia, é o tempo que eu teria ainda, só que fica muito difícil porque eu fico esgotadíssima **(Canadá)**

Eu sou professora de inglês e eu trabalho de segunda a sábado, sábado eu trabalho o dia inteiro, na sexta feira a noite eu tenho aula geralmente até nove e quarenta e cinco e nessa disciplina eu tinha sempre atividades avaliativas, então eu nunca podia me ausentar mais cedo, ou faltar a aula, eu sempre tinha que vir porque tinha muita atividade, tinha que ler muito texto e depois de um tempo, toda a carga

horária de todo o dia de trabalho, mais a faculdade e sexta-feira a noite ficar aqui na ufam até tarde, pegar ônibus pra voltar pra casa e acordar de manhã pra dar aula no dia seguinte era muito pesado **(Costa do Marfim)**



Praticamente até o horário do almoço eu almoço meia hora pra eu poder estudar, é um pouco estressante, e cansativo, porque você, eu até esses dias estava falando com a minha esposa, chega na sexta feira, ou no final de semana, você quer mesmo é dormir, pra tentar recuperar um pouco daquele cansaço, daquele desgaste que você teve durante a semana mas não é possível fazer isso porque durante o final de semana você tem muita coisa pra fazer também, as atividades, sempre tem um trabalho pra entregar, e tem as questões que eu falei, familiares que você tem que ter seu papel em casa **(Escócia)**

Eu fico bem, como eu posso dizer? Chateada, às vezes dá vontade até de trancar a faculdade de novo, mas eu não posso fazer isso agora né, a gente tem que continuar, e assim, é estressante também, entendeu? E acaba também da gente chegar à noite na aula e eu estar, assim, de saco cheio daquilo, esgotada, tanto que às vezes eu nem fico, assim, para as aulas porque eu já tô sabe, de que eu já tô cansada de passar o dia todo aqui, às vezes eu tô no laboratório, aí eu tô fazendo outra coisa, E aí chega na aula, e hoje eu não tô com cabeça para assistir aula. **(Grécia)**

As vezes eu não entendo no que ela (professora X) ta pensando, a gente vai fazer três trabalhos muito grandes, e um deles de [...] pra selecionar alunos pra um estágio. Aí vai ter um no final, e a gente tem um relatório que é como se fosse a gente fazendo nosso plano de carreira, isso é enorme tipo, você faz com sete testes pra isso, como se tivesse, só tivesse a matéria dela, pra gente lidar, sabe? [...] Tem uns professores que eles chegam, eu já vi isso acontecer ‘ ‘ três semanas antes, tá bom, me entreguem, eu quero um resumo de dez tipos de terapia que você aprendeu agora’ ’ porra, são dez tipos de terapia, pra eu ler sobre uma, alguma coisinha eu vou precisar de pelo menos uns cinco dias [...] É o meu quarto ano aqui e sempre foi assim, desde o início. Observação especial pro terceiro, pro quarto período foi (...) e o sétimo agora que eu terminei também, você fica, você fica muito angustiado e tipo (...) fica um prazo atrás do outro e cara, o trabalho não sai bem feito, aí tem gente que olha pra gente e diz



“não é porque vocês são muito preguiçosos” po, não é preguiça, é porque eu não vou conseguir sentar na cadeira, e durante dez horas e ficar digitando alguma coisa, eu preciso descansar, preciso fazer outra coisa, sei lá sabe, não vou produzir dez horas assim, não é má vontade, a gente quer fazer, mas com um negócio corrido assim em cima do outro (...) não tem como tipo, prejudica muito o trabalho e (...) eu não acho que seja (...) a nível de (...) má vontade. **(Itália)**

Eu não tava lidando muito bem eu acho que até agora eu não to lidando tão bem quanto (...) quanto antes eu lidava no caso sobre estresse né, mas eu conseguia fazer tudo, e era normal porque eu era acostumada, mas aí teve uma hora que você não aguenta mais essa pressão e aí ela explode **(Nova Zelândia)**

(Fazer várias atividades simultaneamente) isso acabou me gerando um nível de estresse muito grande, eu tive crises de ansiedade assim, eu passei muito muito muito mal mesmo, não só por conta da faculdade, mas principalmente por conta do trabalho, mas junta tudo quando a gente quer fazer tudo de uma vez e acaba que gera essas coisas **(Holanda)**

Tinha alguns prazos, eu achava ruim de conciliar, por exemplo, professor de filosofia passa um texto de Durkheim pra tu ler em quatro dias enquanto da outra matéria de sei lá, comunicação e prosa moderna passou um texto complexo também pro mesmo prazo, aí tu tem que se apropriar daquele texto das duas matérias no mesmo dia, isso pra mim é ruim, não dava pra mim não[...] Falar sobre assuntos complicados da linguagem e depois de aspectos sobre o suicídio no mesmo dia, e aí tem quatro tempos, das seis as oito tu vai discutir um e das oito as dez tu vai discutir outro, pra mim isso aí era meio ruim no inicio da faculdade[...] Eu realmente não conseguia me concentrar, de tipo, eu via assim aquela xerox “ah não vou ler isso” e aí não saia não **(Egito)**



Chega um momento em que você já tá exausto, o físico, ou na tua mente, e aí é preciso que você extravase de alguma forma, e isso as vezes acaba afetando pessoas que estão ali próximas, você acaba sendo grosso com a pessoa que tá ali próxima de ti, é dessa forma assim que a gente sente **(Rússia)**

O que o que era mais difícil para mim não era esse o tempo do curso, mas era lidar com o curto tempo do período, então os períodos muito curtos, Muito conteúdo socado para poder dar tempo, e um período de férias muito curto também então isso me causou um desgaste tremendo [...] Então no sentido de cansaço aumentou enormemente, e a desorganização quanto a minha rotina de estudos também, então eu passei a ficar mais cansada, me sentindo mais cobrada e (...) encontrando poucos recursos em mim mesma para organizar o meu tempo e aproveitar a minha vida acadêmica**(Japão)**

Eu estou no estágio de manhã, estou no estágio à tarde, estou fazendo dois cursos, estou fazendo um curso à tarde, um curso à noite, e aí tipo esse curso da noite eu entrei, e assim hoje de manhã eu chorei que só porque falta uma semana para ele acabar, falta essa semana mas eu não quero mais ir, porque eu me sinto muito cansada, e tipo é um curso de maquiagem, e tem que levar material, e material é pesado, e eu fico andando de ônibus o dia inteiro e eu fico muito cansada, aí eu falei com a minha mãe, e ela falou “Poxa mas falta tão pouquinho” e eu fiquei realmente, mas falta pouco, mas eu, meu corpo não aguenta mais, meu corpo está pedindo clemência, e aí vem essas questões de culpa de achar que “poxa eu não vou conseguir terminar nada, eu não consigo cumprir os prazos, eu não consigo ser constante nas coisas” **(Peru)**

2.2 Uma sobrecarga que compromete o ensino

Algo ocorre nessa caminhada, o que podemos considerar uma consequência drástica da pressão de tempo no processo de ensino: O comprometimento da qualidade do ensino na graduação em psicologia. Na fala dos entrevistados, com um prazo em cima



do outro, existe uma limitação para a realização de atividades complementares como leituras de estudo, ou até aprofundamentos de conteúdos relacionados a área de conhecimento, ou também da participação de outras atividades que a universidade oferece. Com o tempo pequeno para a realização de um trabalho, o conhecimento por trás daquele trabalho também se compromete com o tempo inferior ou limitado para qualquer apropriação autêntica do assunto abordado.

Quando você tem uma quantidade exagerada de prazos eu penso que você precisa ter uma certa (...) é (...) você precisa ter um prazo etc. porque pra gente ter um pouquinho de parâmetro, mas quando a gente tem uma quantidade muito grande isso faz com que não só com que eu, outros colegas que eu conheço também, a gente acaba pensando muito nessa questão de execução, e aí acaba que tipo, minha formação que eu poderia estar me dedicando com um pouco mais de tranquilidade, de leitura, e de calma pra poder absorver esses conhecimentos se tornam ‘vamos cumprir isso’ [...] Então tipo o conteúdo, se reduz a importância do conteúdo, empobrecendo em alguns momentos **(Brasil)**

A pressão do tempo compromete o nosso comprometimento com a psicologia entendeu porque acaba que eu acho que algumas coisas se perdem, eu acho que muitos, tem muitos amigos que pararam no meio do caminho por conta de não dar conta, de não ter tempo pra fazer tudo isso, e assim tem todos esses quesitos que tão invadindo a gente, e não chegam opções de como se possa domar isso [...] causa uma desorganização, muita coisa pra fazer, não dá pra se dedicar a todos então acaba sendo, vou fazer trabalho para me livrar, e aí depois que a gente entrega o trabalho, parece que poderia ter feito muito melhor, poderia ter se dedicado mais se tivesse mais tempo **(Canadá)**

Eu senti muitas vezes na graduação que eu tava fazendo trabalho pra cumprir tabela, pra entregar e ter uma nota entendeu então assim, poucas foram às vezes que eu pude sentar com calma, ler um livro, ler uma bibliografia, e chamar um grupo de amigos



e estudar assim porque “cara, essa é a nossa profissão, bora se dedicar mesmo” então muitas vezes eu peguei “bora, me dá isso aqui que eu vou fazer” aí eu fazia uma resenha meio cagada, pegava umas referências da internet, lia meio capítulo de um, lia meio capítulo de outro, então pronto, entregava[...] Não tem qualidade nenhuma eu acho assim, pouquíssimos são os alunos que conseguem se abster da pressão dos prazos que são muitos pra entregar um bom trabalho [...] Eu acredito que essa pressão não seja produtiva, que ela visa quantidade e não qualidade e tá formando péssimos profissionais **(Costa do Marfim)**

Eu lidava, com essa questão dos prazos meio que na marra, eu gostava de uma disciplina, gostava do que estava sendo pesquisado, do que estava sendo elaborado no trabalho, mas por conta do prazo eu não podia me aprofundar tanto e aí eu acabava fazendo da forma que dava, e aí naquela “ah depois eu vou me aprofundar nesse assunto” e acabou que veio outro período, e nada da gente se aprofundar [...] Na disciplina de psicologia social eu tinha muita dificuldade de entender muita coisa na época e hoje eu olho assim, cara como é que eu não entendia isso? Mas é justamente esse atropelo e na sala eram jogadas muitas informações técnicas e na prática a gente não conseguia observar, mas depois de um tempo que eu comecei a observar mais a prática e aí isso foi me remetendo as questões técnicas que eu aprendi na aula **(Holanda)**

Agora tem uns [*trabalhos acadêmicos*] que, você vê um assunto legal, ele tá ali na tua frente, mas, não tem tempo, não olha, não perde, não olha pro outro, passa! passa! passa! [...] Fica tudo muito por cima, eu vejo até nas aulas isso, tipo, a gente nunca consegue adentrar em outros estilos, porque tempo! tem que correr! [...] É do tipo “não perde tempo lendo esse negócio, porque se isso não vai entrar no trabalho, não te importa! Tem que focar no que se vai entregar, é isso que tem que ser” e daí você perde um milhão de coisas legais, e um milhão de leituras e (...) e aí você fica (...) com aquela memória superficial de “ah eu acho que aquilo é legal, eu acho que aquilo



é interessante” mas você não sabe porque você nunca teve tempo pra ler. [...] essa superficialidade que a gente fica em algumas coisas, ela é um resultado dessa falta de planejamento [...] (A pressão dos professores) compromete a gente, quando eles se perdem a gente se perde o triplo, porque são seis deles que a gente tem que lidar, seis matérias, seis informações. **(Itália)**

Por exemplo eu tenho um professor desse semestre que ele passou todos os trabalhos do semestre há duas semanas atrás, todos, tipo eram três trabalhos e eles passou todos há duas semanas atrás, então (...) como? Eu enxergo um, já ta bem próximo do final de semestre e a única coisa que a gente tá enxergando é “preciso passar” “como focar nesses textos?” e aí o que eu faço? É aquilo, fazia a listinha, e aí quando eu me deparar pra fazer as etapas, as vezes se eu parar pra pensar que eu não consigo, chorar um pouco, mas aí enfrentar fazendo **(Marrocos)**

(sentia estresse) no momento em que você vê que os prazos estão se esgotando e você tem que apresentar um relatório, você tem que apresentar um trabalho, fazer uma prova, ou alguma coisa assim [...] Muitas vezes eu não consegui dar conta mesmo, tinha que ler vários textos e eu não conseguia ler, então isso acaba sendo estressante e você vem as vezes pra uma aula onde tem um debate e você acaba não participando porque você não leu **(Rússia)**

Acontecia de eu começar me empolgando, me motivando, e aí acumula, acumula, e vai morrendo aquele entusiasmo e quando chega no final do período é só a sensação “quero que acabe logo para eu ficar de férias, para eu respirar, para eu fazer alguma coisa que não seja estar aqui” **(Japão)**

O caminhar se torna árduo. O discente adentra pelo sofrimento e a dor no que concerne à execução de suas tarefas na academia. As exigências o tomam de assalto. O ser-no-mundo decai, eis a ruína preconizada por Heidegger (2013). O ser não consegue



se perceber em sua trajetória histórica e pessoal, torna-se mais um diante de todo o exigente processo que está vivenciando.

Essa vivência resulta em que o discente adentre por caminhos que poderíamos considerar, a partir da teoria heideggeriana, como inautenticidade. Não saber por onde transitar para responder às exigências e sobrecargas do curso de graduação, impele a apenas re-agir, ou seja, não consegue ir além do que está posto, não se percebe com capacidade de resolutividade diante das tarefas e, principalmente, se “deixa levar”, eis a procrastinação efetivamente vivenciada.

3 Pressão de tempo:

Categoria dedicada exclusivamente para abordar o fenômeno da pressão de tempo, quais os tipos de pressões, fatores que ela cria comuns para turmas e diversos acadêmicos de psicologia tais como seu aparecimento em alto grau nas semanas de finais de período, a diferença de pressões sentidas na faculdade com as do ensino médio. A necessidade de discussão do tema da pressão na vida dos estudantes de psicologia, o ensino superficial que ela proporciona para alguns acadêmicos e a forma que a pressão apresenta como um choque de realidade para o indivíduo que apesar de ser um processo nocivo, o prepara para outras pressões que são impostas no decorrer da vida.

3.1 Pressões de tempo diferentes no decorrer do curso

No andamento da graduação o estudante de psicologia vai percebendo formas diferentes de vivenciar a pressão do tempo, existem períodos com maior ou menor tranquilidade, as cobranças relacionadas ao tempo também mudam de tema conforme a passagem de semestres na universidade.

Eu sinto que os seis primeiros períodos são horríveis com pressão de tempo, justamente por que são muito teóricos, então são períodos com muita sala de aula, e sala de aula em geral o problema da nossa universidade acaba em trabalho, pressão de tempo, fazer isso e aquilo e não sei o que. E aí conforme você vai chegando do meio pro final vira muito mais experimental sabe, experimental no sentido de que



você vai vivenciar agora, você vai pro estágio, você vai fazer tuas coisas, e te vira! Sabe? E eu acho que isso pra mim funciona melhor pra mim, eu consigo administrar melhor meu tempo assim, então eu to me sentindo tão aliviado que, por exemplo, eu pensei em agora procurar um estágio fora, porque agora eu consigo pensar nisso, antes? Sem condição, tinha muita coisa pra fazer. Eu acho que ela alivia bastante do meio pro final. **(Brasil)**

No início do curso a nossa obrigação maior é vim pras aulas, lá no final não, a responsabilidade é tipo noventa por cento nossa não vai ter um professor, por exemplo, em orientação de TCC o professor não vai estar ali marcando o horário toda semana te acompanhando, você tem que escrever, você que tem que correr atrás de professor é uma coisa muito mais autônoma, no primeiro período não, eu acho porque a gente tá mesmo nessa questão do ensino médio no primeiro período e aí a gente foca mais em ir pras aulas pegar presença e fazer o que tem que fazer, o que eles passam **(Holanda)**

Foi assim, eu não consigo me lembrar de um momento que tenha sido razoável, um momento que tenha sido simples, fácil de levar, foi sempre um perrengue, sempre me causou coisas muito negativas assim, emocionalmente falando, psicologicamente falando, foi uma carga muito pesada, agora sim que eu to no oitavo que tá diminuindo um pouco, porque essas disciplinas vão diminuindo, vão sendo reduzidas na grade, mas foi muita agonia, foi muita ansiedade, foi bem complicado **(Costa do Marfim)**

A pressão de tempo do início: é você acumular o máximo de coisas que você puder. [...] A partir do quinto [período] em diante é mais um ‘e aí? E agora? O que você pretende fazer agora? Vamo botar em prática, tem que começar! E vai tirar dinheiro de onde? E vai fazer o que? E pretende fazer que concurso?’ porque tem a onda do concurso ‘a única saída na vida é você fazer um concurso ‘ e daí (...) parece que vão mais tacando terror na sua cara, e você tem aqueles dois anos de alegria de assim ‘uhuu, universidade’ e aí depois começa ‘não, seja lá o que tu estejas fazendo, tem



que lucrar! Porque se não, não vai dar certo, acelere teu passo!” Vai ficando mais tenso porque daqui há dois anos sou eu e eu, graduada, teoricamente uma profissão, e “tem que fazer alguma coisa com isso, não espere que façam coisa por você”(…) E eu acho que (…) no início era aquele do “VAI! CORRE! CORRE! CORRE!” e agora é um “Tá bom e aí?” agora “Sério! De verdade! O que você vai fazer?” […] Todo mundo de colocando fogo pra depois te cobrar muito e dizer que “não é pra pensar muito não, é pra fazer alguma coisa!” que a falta de resultado. **(Itália)**

Também na minha opinião depois do quinto período vai ficando mais fácil, porque você começa a fazer aquilo que você gosta, você fazendo aquilo que você gosta, você compreende mais o que você tá fazendo, você não precisa tanto mais, sentir pressão por aquilo, é justamente isso, da gente poder saber pegar e assimilar por exemplo a tua vontade de querer fazer junto com a pressão que você sente aqui dentro da faculdade [...]eu posso muito bem pegar alguma coisa e estudar em casa, sei lá, fazer alguma coisa em casa e não estando aqui, esse é um ponto muito importante de dizer porque a gente nos últimos períodos ganha uma autonomia de ficar mais em casa, e justamente por estar em casa mais eu posso ter mais tempo de pegar e fazer o que eu quero, no meu tempo, no meu prazo, eu acho justamente essa pressão, acho que na minha opinião a pressão está justamente nisso, porque eu sinto menos pressão no momento em que eu estabeleço o que eu tenho que fazer por mim mesmo do que quando o professor fala “olha tu tem um prazo exato pra fazer isso” **(Colômbia)**

Hoje em dia (*a demanda acadêmica*)tem sido mais (*tranquila*), eu consigo perceber a vida acadêmica mais entrelaçada com a minha vida, por quê agora eu estou no décimo primeiro período então em relação à quantidade de disciplinas eu já não tenho tanto, então é mais questões práticas é estágio supervisionado e o TCC, e eu tenho sentido que eu tenho conseguido organizar melhor que eu tenho conseguido fazer os relatos em dia, tenho conseguido estudar, então isso me trouxe uma tranquilidade maior do que nos períodos anteriores[...]Então eu penso que agora em que eu tenho



uma disciplina só, que ainda não tem professor, tenho estágio, e tenho o TCC eu consigo organizar muito melhor minha rotina [...] (*nos períodos anteriores*) Onde tem várias matérias eu não conseguia organizar o meu pensamento, então eu sempre tive dificuldade em organizar uma rotina de estudo e aí acabava que quando eu começava querer estudar um assunto, eu já tinha que estar estudando para outro, eu já tinha um trabalho, um estudo dirigido, um seminário, e aí virava uma grande bola de neve no período (**Japão**)

No final (*da graduação*) fica mais, já fica mais solto, no sentido que a gente já pagou todas as matérias, só tá fazendo estágio e tem que fazer o TCC[...] Mas essa questão do tempo é algo muito, e vai chegando no final da faculdade para mim eu sinto muito isso, assim, que vai chegando no final e eu me sinto ainda muito mais cobrada, Por conta de tipo “ah vai formar no final do ano? e aí como é que está? aí não sei o quê” e eu fico sentindo essa pressão de que “será se eu tô pronta para sair dessa casca?” (**Peru**)

3.2 A semana de final de período

Situação comum pra qualquer acadêmico de psicologia, a semana de final de período representa um período em que com pouco tempo para fechar o calendário acadêmico surge uma grande quantidade de atividades com prazos pequenos para entrega o que resulta num desespero coletivo da turma, momento de intensa pressão de tempo para o estudante de psicologia.

No início do curso que são muitas matérias e aí ocorre a semana que é uma confusão porque todos os professores marcam trabalhos muito grandes pra aquela semana, eu acho que isso atrapalha, talvez poderia se ter uma conversa, mas eu acho que depende muito do professo (**Canadá**)

A gente tá no prazo agora no final do período e a gente está vivendo aquela síndrome do final do período, todo mundo, se você entrar no instagram vai estar todo mundo



lá tipo “final de período, final de período” então esses prazos que a gente tem eles acabam, pra mim eles geraram uma ansiedade muito grande porque eles é como eu te falei, eles geram essa nota e essa nota era o que refletia quem eu era, então o prazo tá diretamente relacionado a tua nota, então se tu não segue aquilo ou se por algum motivo você não consegue fazer aquilo dentro daquele prazo não importa pelo o que seja [...] Hoje em dia eu tenho acompanhamento terapêutico né, pra poder lidar com a ansiedade, mas é sempre uma época de muito estresse, agora, por exemplo, eu sempre acabo a o período pensando “eu não aguento mais” então sempre nas duas últimas semanas eu não tenho uma gota de energia pra seguir em frente sabe?

(Dinamarca)

Chegou o final de semestre vão ter vinte trabalhos pra fazer, cada professor passou, e eles resolvem cobrar, aí eles conversam né, um na terça, um na quarta, um na quinta, um na sexta. A minha dificuldade acadêmica é isso porque eu num (...) eu não sei o que vai acontecer aí do nada acumula um negócio que não foi bem distribuído sabe?

(Itália)

É um trabalho que eu acabo tendo que fazer, começa o semestre eu tenho que logo ver tudo quanto é prazo de trabalho, quantos trabalhos vão ser pra, porque eu sei que no final de semestre vai acontecer tudo de novo, mas assim, isso foi uma coisa que eu aprendi agora, no oitavo período (...) poxa vida né, lá no começo não, a gente fica Ali, tentando só acompanhar o ritmo dos professores que já até tu conseguir dar conta e pensar ‘putz esse professor vai fazer isso de novo’ **(Marrocos)**

Tem professores que dão uns prazos bons, assim, que dá para gente processar as coisas, mas tem professores que não sei o que acontece, no final do período jogam um monte de trabalho e não é só um, as vezes é mais de um professor, então se torna muita coisa, assim, também o que eu posso dizer, prazo pra ler texto, às vezes a aula é no outro dia e a gente já tem texto para ler, que são muitos textos, é bem complicado

(Grécia)



Mas eu tenho várias outras coisas, porque a gente não paga só uma matéria, a gente tem várias matérias acontecendo e geralmente tudo fica concentrado principalmente quando vai indo para os períodos do meio, e chega um pouquinho no final [...] Era sempre a questão muito do final de período, acho que era bem mais forte nas, assim, no primeiro período ainda não senti tanto os primeiros dois períodos, assim foi um pouco mais leve, mas quando chega no terceiro período, que a gente começa a ver realmente coisas de psicologia mesmo, que a gente tem que fazer uns trabalhos maiores, assim, parecia que tudo ficava acumulado para o final de período e que a gente fazia aquilo, e que tipo, lembro que era um desespero coletivo da turma, e tipo, eu acho que do terceiro até mais ou menos o oitavo período no final de período era aquela situação, de tipo, estar todo mundo nos grupos ‘‘Meu Deus vou ter que entregar o trabalho e tal, fulano, como é que eu faço isso? Como é que eu faço aquilo?’’. Eu sinto assim que até nesse ponto a minha turma é bastante solícita assim todo mundo, se entender na hora do desespero ali, mas eu acho que esses prazos foram vivenciados com muito desespero (**Peru**)

3.3 Quando a pressão explode

Situações semelhantes ao processo de desgaste, o momento em que o acadêmico de psicologia independente de quaisquer motivações ultrapassa seus limites de lidar com a pressão e acaba entrando num processo de adoecimento que fica fora de controle para o estudante.

Eu comecei a desencadear crises de ansiedade, crises de pânico né, em relação a minha capacidade de realizar minhas coisas, capacidade de (...) realizar atividades da faculdade, em casa, pessoais, sociais, então eu não estava mais conseguindo a lidar com isso, eu tava me achando, eu estava com uma baixa autoestima, no caso, insegurança e tudo isso, e acabou juntando com o fato de eu estar numa disciplina que tava me cobrando muito que eu vou dedurar um pouquinho agora mas eu tava no estágio com a XXXX e eu me senti muito cobrada e eu não tava pronta pra isso então foi numa parte da minha vida em que eu passei por uma situação pessoal, em que eu



estava me sentindo de certa forma incapaz de continuar e aí juntou junto com a pressão de eu ter que conseguir realizar a atividade no estágio supervisionado então meio que gerou toda essa ansiedade com crises e aí eu tive que diminuir né, tive que parar de fazer os atendimentos que nem eram atendimentos, eram anamneses que eu não tava conseguindo lidar com o outro e fiz tratamento psiquiátrico, onde eu tive que tomar remédio e eu tomo até agora, eu tomo um remédio, mas assim já tá, eu tomava dois agora eu só tomo um, então tá bem tranquilo, mais tranquilo **(Nova Zelândia)**

Foi tudo muito difícil, eu tive logo assim no terceiro, quarto período, eu tive muitas crises de ansiedade, muitos ataques de pânico, porque eu achava que eu não conseguiria lidar com aquilo, teve um determinado momento do curso que eu tava com seis disciplinas obrigatórias e duas optativas, fora o meu emprego, porque eu ainda não estagiava na época **(Costa do Marfim)**

Essa pressão me atrapalha muito, e quando tem várias cobranças de vários assuntos diferentes eu fico meio que anulada no meio, inclusive foi uma visão que eu tive muito no passado, a minha sensação de todos os dias na minha vida era “eu era uma menina com várias cordas amarradas nas extremidades do corpo sendo puxada em direções opostas e eu no meio só chorando sem saber o que fazer, sem saber para onde me movimentar”[...]Eu comecei a sentir uma repulsa muito grande de vir aqui, de pisar, e é um lugar que eu gosto muito, o ambiente, as árvores tudo, mas, assim, pensar em subir as escadas da FCA para entrar numa sala de aula me causava um sofrimento, uma taquicardia tremenda, então assim, descer na FAPSI eu não conseguia, eu queria estar em qualquer lugar que não estivesse relacionado à faculdade, aos trabalhos, aos professores, a nada, eu queria estar em um lugar longe, sabe?[...]Eu ter esse sentimento de aversão me causava muito sofrimento, porque era um lugar que eu mesma eu me senti acolhida, é um refúgio mesmo, entendeu?**(Japão)**



Às vezes eu me sinto muito atropelada pelo tempo, e essa questão também de se meter em várias coisas e sentir que meu físico não aguenta, eu acho também que a questão da saúde mental e da saúde física, que eu acho que chega um momento da sua vida que, se seu corpo não está bem, nenhuma das coisas que você, por mais que se dedique, por mais que você fale “não, eu vou parar tudo e vou me dedicar para isso” elas não saem, porque o seu corpo não está bem e você, eu senti muito isso no decorrer da grade, eu tive muitos problemas de ansiedade e crises de ansiedade, e me sinto muito cansada [...] Eu acho que, chegou um momento da faculdade que, ou eu cuidava de mim, ou então não ia ter mais eu, eu não ia conseguir seguir em frente assim, porque era muito estresse, eu me sentia muito estressada, eu me sentia muito cobrada e eu não sabia da onde aquilo vinha, Então, chegou num ponto, assim, que eu não podia mais apontar, tipo, “foi Fulano que fez isso, foi Fulano que falou aquilo” isso não existia mais, eu só sentia aquilo no meu corpo, e sentia um cansaço extremo, então eu tinha que resolver aquilo de alguma forma, e aí eu fui para terapia(**Peru**)

3.4 Precisamos falar sobre a pressão de tempo

Diante da experiência do fenômeno da pressão, o acadêmico de psicologia percebe que não existe uma discussão sobre isso, apesar de sua importância, o tema passa por baixo da formação em psicologia e diante da ausência desse assunto surge a compreensão da necessidade de abordar o tema.

Eu sempre penso que poderia ser avaliado de uma outra forma, talvez se a gente conseguisse, por exemplo, tem um grupo de, aqui dentro da faculdade mesmo, a gente fala tanto de saúde mental mas a gente presa a nossa própria saúde mental dos alunos entendeu? Então se a gente tivesse um grupo de gente que pudesse compartilhar essas angustias que a gente tem não importa se seja com prazo se seja com outra coisa porque sempre vai ter alguma coisa entendeu? [...] Um grupo pra discutir sobre isso, é sei lá, uma vez na semana a gente se reunia, quem sente que precisa conversar sobre alguma coisa hoje e pudesse ter um professor pra acompanhar, claro que isso não



substitui uma terapia mas já é uma forma de ajuda, é uma forma de saber que você tem pra quem falar **(Dinamarca)**

[...] então depois de seis anos eu vi um professor fazer isso (*dialogar com turma sobre os prazos*), eu acho que poderia ser melhor ajustado à realidade, não sei de que forma isso poderia acontecer, talvez pudesse ter um estudo com os alunos e com os professores pra pensar numa melhor solução porque nunca me perguntaram, por exemplo, sobre isso, e tentar ajustar [...] Lógico que tem questões sociais né que atrapalham e tudo, mas eu acho que essa questão do tempo poderia ser revista, ser reavaliada em conjunto com os alunos, e também assim, com relação ao tempo **(Canadá)**

Mas eu acho que também é necessário compreender que o modo como se faz isso não é mais um modo mais aplicável atualmente porque tem meios menos danosos pra poder lidar com novos calouros digamos assim, do que pegar simplesmente e jogar conteúdo pra ver como a pessoa faz **(Colômbia)**

Então assim, estar próximo, sabe, é falar “você tá precisando de ajuda?” ou “você, sei lá, tá conseguindo lidar com isso?” ou até mesmo ir em assembleias, p**** ninguém vem para assembleia cara, ninguém se junta, e é o momento que a gente pode falar sobre isso, pode colocar essas questões sabe, então eu acredito que se tivesse momentos em que a gente pudesse estar mais integrado, pudesse falar “como está se sentindo?” **(Japão)**

Acho que justamente por eu já ter experiências passadas, por exemplo, de quando eu conseguir concluir quando tava tudo bem, quando eu não tava trabalhando que eu só tava recebendo ajuda pra estudar mesmo, justamente por ter tido essa experiência de “poxa vida, eu consigo” inclusive é um período que eu tenho notas bem legais eu consigo ter mais essa motivação de “está difícil, mas eu vou conseguir” **(Marrocos)**



Tem uma questão de maturidade também, de eu entender qual minha proposta na faculdade, de que agora eu estou vivenciando um momento crucial onde eu estou finalizando então eu preciso estar mais focada (**Japão**)

Falar sobre pressões do tempo na academia significa percorrer o período em que se está na faculdade. Isto significa temporalizar, ou seja, vivenciar o tempo como um continuum e não apenas a divisão cronológica a qual estamos acostumados em nosso cotidiano (Heidegger, 2013).

É mostrado nos discursos que a caminhada no curso de graduação apresenta a questão da pressão sendo vivenciada de forma gradativa, crescente. Além disso, existem períodos específicos em que o discente, em virtude desse fato, apresenta comprometimento em sua saúde mental, a ansiedade se estabelece. Heidegger (2013) chama a atenção para o fato de que a facticidade pode levar à im-propriedade do *ser-no-mundo*, que passa a olhar o entorno sob uma única perspectiva.

Considerando o que Heidegger (2013) propugna para o Dasein enquanto ser-no-mundo no sentido de sentir-se lançado às facticidades, cumpre ressaltar que ao eu é entregue a responsabilidade de ser, respondendo a uma dada situação, mesmo que cale e não aja. Ora, a vivência das pressões de tempo pelos discentes do Curso de Psicologia em epigrafe, leva a uma postura em que tudo passa a ser visto sob a ótica da ansiedade, da angústia diante da possibilidade de não conseguir entregar suas tarefas conforme solicitado pelos docentes.

O processo ensino-aprendizagem fica comprometido, uma vez que, o discente não consegue aprofundar o estudo de forma a se apropriar realmente do que é fundamental para sua formação. Diante disso, cumpre falar sobre essa vivência das pressões de tempo na academia. Percebemos que esta temática é de suma importância no sentido de redimensionar e refletir a vida acadêmica, pontuando os nós críticos que afetam o ensino e que são geradores de angústia. E como ressalta Castro (2009, p. 75)

[...] a angústia é a tempestade do ser.



Considerações finais

Nesta pesquisa observa-se que a pressão do tempo é experienciada por grande parte dos discentes do curso de psicologia durante sua trajetória acadêmica. Diante de suas particularidades e demandas da vida pessoal e profissional, o estudante ao entrar na universidade precisa criar estratégias para lidar com o ritmo e a demanda acadêmica, sendo entendida como o cumprimento de prazos, muitas vezes não alcançada pelo estudante sem algum tipo de estratégia de enfrentamento.

Foi perceptível a existência da sobrecarga de atividades em um curto período de tempo pra ser realizado, implicando em comprometimentos do ensino, e também, desencadeando processos de estresse, afetando a graduação. Dentro do tema da pressão, o relacionamento com os outros também foi tema relevante na pesquisa, dando a entender, que, com maior qualidade nas relações, mais fácil é lidar com a pressão de tempo, considerando que com o outro é possível ter referências para acolhimento e ajuda para lidar com pressão, enquanto que com relações de trabalho, superficiais, a sensação de estar sozinho e sem saber com o que fazer diante da pressão, intensifica o sofrimento psíquico do discente de psicologia

Trabalhar com o método fenomenológico me possibilitou compreender uma complexidade de fenômenos que estão relacionados com a pressão de tempo, tais como a dinâmica das relações sociais sua influência na percepção temporal e na forma de como lidamos com ela. Ressalta-se a necessidade de falar desse tema diante da ausência de discussões e preocupações, etc. O princípio de práticas em pesquisa pelo método proporciona um olhar através da fala do outro, sem pressupostos, o que possibilita um espaço de abertura com o outro, um lugar de acolhimento, tópico importante para quem trabalha com saúde mental. A análise das falas dos entrevistados possibilita a percepção de uma rica densidade de experiências e significados que são atribuídos a pressão de tempo e seus fatores relacionados dentro da universidade.

Os objetivos desta pesquisa foram alcançados da maneira que foram propostos. Através do discurso dos entrevistados, percebi a particularidade de formas de lidar com



o tempo, e a semelhança de experiências e estratégias que cada discente do curso de psicologia precisa criar para poder caminhar nesse universo que é a graduação. Com foi possível perceber nas entrevistas, alguns elementos da pesquisa apontam para formas e práticas de ensino que corroboram a pressão e compromete a saúde física dos acadêmicos de Psicologia, tais como a intolerância de docentes, marcadamente vivenciada pela não abertura para o diálogo, não renegociando prazos de trabalho, deixando de lado as situações e o contexto do estudante. O distanciamento de discente-discente e discente-docente, se relaciona com a falta de cuidado, e com a superficialidade das relações que permeiam a universidade, colaborando com a sensação de solidão e falta de referências dentro desse meio.

De acordo com a fala dos colaboradores da pesquisa, o espaço para se discutir a pressão de tempo e seus fenômenos relacionados, ainda é limitado, as pessoas dentro do ambiente universitário, vivenciam a pressão, mas não a percebem, e não falam sobre ela, trazendo dificuldade para compreensão do fenômeno. Também é presente no discurso a ausência de preocupação da instituição com o tema, no que se refere a pensar em formas de ensino menos nocivas ou que pelo menos caminhem em direção a um caminho que amenize a pressão e intensifique a qualidade de vida dos universitários bem como a qualidade de ensino de sua formação.

Assim propõe-se que o NDE promova cursos de capacitação em atividades pedagógicas com os docentes do curso de psicologia, e que os docentes possam utilizar metodologias diferentes, que o plano de ensino seja discutido em sala de aula e seja seguido pelos, de forma que o aluno esteja previamente informado para a apresentação das atividades acadêmicas.

Referências

- Andrade, A.S. et al. (2016) Vivências Acadêmicas e Sofrimento Psíquico de Estudantes de Psicologia. **Psicol. cienc. prof.**, Brasília , v. 36, n. 4, p. 831-846, Dec. 2016
- Bicudo, M.A.V. (2011) **Pesquisa Qualitativa** – Segundo a Visão Fenomenológica. 1ª ed., Editora Cortez.



- Coltro, A. (2000). A Fenomenologia: Um enfoque para além da modernidade. **Caderno de Pesquisa em Administração**. São Paulo, v.1, n.11, 1º Trimestre.
- Cruz, R.M. (2016) Avaliação do Impacto da Formação Profissional de Psicólogo na Sociedade. **Psicol. cienc. prof.**, Brasília , v. 36, n. 3, p. 505-507
- Forghieri, Y. C. (2011). **Psicologia Fenomenológica: fundamentos, método e pesquisa**. Pioneira Thomson Learning.
- Holanda, A.F. (2014). **Fenomenologia e Humanismo: reflexões necessárias**. – Juruá.
- Holanda, A.F. (2006). Questões sobre pesquisa qualitativa e pesquisa fenomenológica. **Análise Psicológica**, 3 (XXIV), 363-372), Brasília/DF, 2006.
- Husserl, E. (2015). **Investigações Lógicas: sexta investigação : elementos de uma elucidação fenomenológica do conhecimento**. Trad. ZeljkoLoparic e Andréa Maria Altino de C. Loparic – Abril Cultural.
- Martins J. & Bicudo, M.A. (2005) **A pesquisa qualitativa em psicologia: fundamentos e recursos básicos**. 5.ed. – Moraes.
- Minayo, M. C. de S. (2014). **O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde**. 14.ed. Hucitec.
- Santos, A. S. dos et al. (2015). Atuação do Psicólogo Escolar e Educacional no ensino superior: reflexões sobre práticas. **Psicol. Esc. Educ.**, Maringá , v. 19, n. 3, p. 515-524, dez.
- Vieira, R. de C. et al. (2013). A psicologia da Educação nos cursos de graduação em Psicologia de Belo Horizonte/MG. **Psicol. Esc. Educ.**, Maringá , v. 17, n. 2, p. 239-248, Dec.

Recebido: 18/11/2021 Aceito: 30/11/2021

Autores:

Fredgaard Victor Cavicchioli Batista

Discente do Curso de Psicologia da Universidade Federal do Amazonas. E-mail: fredgaard_cavicchioli@hotmail.com Orcid: <https://orcid.org/0000-0003-3471-2607>



REH- REVISTA EDUCAÇÃO E HUMANIDADES

e-ISSN 2675-410X



UFAM

Ewerton Helder Bentes de Castro

Doutor em Psicologia pela FFCLRP/USP. Professor Associado da Faculdade de Psicologia/UFAM. Líder do Grupo de pesquisa de Psicologia Fenomenológico-Existencial (CNPq). Coordenador do Laboratório de Psicologia Fenomenológico-Existencial (LABFEN/UFAM). E-mail: ewertonhelder@gmail.com [Orcid: https://orcid.org/0000-0003-2227-5278](https://orcid.org/0000-0003-2227-5278)