

# A FACULDADE É A ENTRADA PARA A

VIDA  

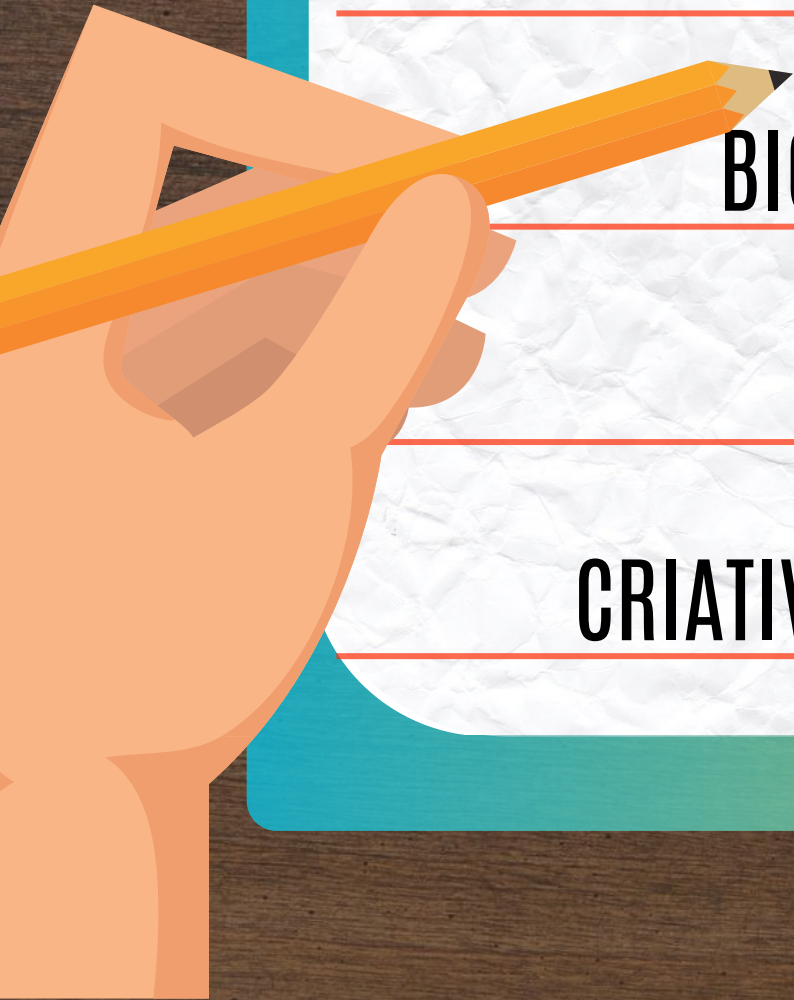
PULAR COR  A

A  TORIDADE 

BICIC  ETA

 RABALHAR 

CRIATIVID  DE





## ***SEJAM BEM VINDES!***

Se você está aqui é porque deseja saber se a faculdade é a entrada para a vida adulta e como isso funciona. Nas próximas páginas esperamos confortar seu coração.

Aproveite!

***NUNCA É TARDE DEMAIS PARA DESCOBRIR!***



# NO MEIO DO CAMINHO TINHA UMA PEDRA tinha uma pedra no meio do caminho...

Era uma vez o **jardim de infância**, brincar levava mais tempo do que aprender algo e, mesmo na hora de aprender, era brincando.



Depois vem o **ensino fundamental**, as coisas começaram a ficar mais elaboradas, as pessoas mais impacientes... ou era eu? Sim, a puberdade chegou!

E de repente: **ensino médio! Vestibular?** Como assim em três anos minha vida teria que ser decidida com base na faculdade que eu escolhesse?



Até agora grande parte da vida é embasada no que vivemos **academicamente** e, sem mais nem menos, isso é tudo o que temos de base para lidar com a **vida adulta** de forma **madura?**



# **MAS, O QUE É A VIDA ADULTA?**

## ***a chegada da maturidade emocional***

A **vida adulta** é um território complexo, repleto de desafios sociais e psicológicos. Quando nos aproximamos da faculdade, muitos de nós encaramos essa jornada como a **transição definitiva** para a idade adulta. Mas será que a faculdade, de fato, marca o início dessa fase?

Estudos destacam uma realidade inegável: o **estresse**, a **ansiedade** e a **depressão** são companheiros frequentes na jornada universitária. A **pressão acadêmica**, as **demandas sociais** e as **incertezas sobre o futuro** podem sobrecarregar os estudantes. Há diversos **obstáculos comuns** nessa jornada rumo à vida adulta e a faculdade se revela como um **campo de aprendizado**, não apenas acadêmico, mas também emocional e social.



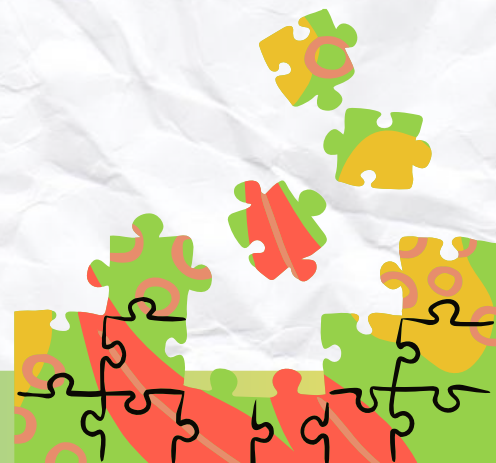




## **POR QUE O MONTA-MONTA VIROU QUEBRA-CABEÇA?**

A maturidade emocional emerge como uma peça-chave neste **quebra-cabeça**, lidar com desafios, enfrentar responsabilidades e cultivar relacionamentos saudáveis são essenciais para trilhar o caminho rumo à **estabilidade mental**.

Então, voltamos à pergunta inicial: **A faculdade é a entrada para a vida adulta?** Alguns veem a faculdade como o portal definitivo para a **independência**, enquanto outros enfrentam desafios significativos ao lidar com as **expectativas sociais e pessoais**. Mas é realmente tão simples definir essa nova etapa de **“adulthood”**?





# **POR QUE TUDO ACONTECE COMIGO?**

*para entender que não se está sozinha nessa*



Ainda meio nublado por aí?

Mesmo que para enfrentar novidades e descobertas sejam de modo **singular**, os sentimentos e a confusões da vida adulta são sempre muito **similares** para **todes**.

É mais normal do que parece e, se te conforta, ninguém aqui desistiu de tentar entender, diferentes modos e em diferentes fases, em algum momento da vida todas as dúvidas levantadas até então têm sido respondidas. As vezes até mais de uma vez.

Por quem? Bem, você mesmo passa a descobrir, mas resolvemos te dar uma ajudinha nessa etapa. A seguir, trouxemos alguns **dados e opiniões** de **universitários residentes em diversos lugares do país** para entender o **bicho de 7 cabeças** que está bem na nossa frente.







# UM POUCO DE ESTATÍSTICA

*porque nem tudo da vida adulta se explica com desenho*

Dentre os entrevistados, apenas **22,6%** não havia atingido a maioria ao entrar na faculdade, entretanto, **83,9%** não se considerava adulto na época.

Mais de **80%** afirmaram ter de assumir responsabilidades como:

- ◇ fazer compras,
- ◇ se organizar financeiramente,
- ◇ realizar os afazeres de casa.



Aproximadamente **90%** dos entrevistados teve que deixar a casa dos pais ao entrar na faculdade, sendo essa entrada, para **64,5%**, imediata após o ensino médio.

**12,9%** ainda não se consideram adultos, mas acreditam com firmeza que a faculdade irá auxiliá-los perante este senso de maturidade e autonomia.





# A ENTREVISTA

tim-tim por teen-teen de experiências por aí

## 1 Apresentação Inicial

—◇ Bruna Ariele Antunes Reis, 30 anos, formada em Cosmetologia (16-20 anos) e cursando Engenharia Química (26-anos) na UFSCar-SC no 8º período.

—◇ Raquel Verotti Scatolin, 18 anos, cursando (17- anos) Farmácia na USP-RP no 3º período.

—◇ Christian de Oliveira Martins, 24 anos, formado (17-22 anos) em Engenharia Química na UFSCar-SC em 2021.

—◇ Os três tiveram a **primeira** experiência longe do vínculo familiar na faculdade e **dependiam financeiramente** do mesmo pela maior parte do curso.



## 2 Que comportamentos você atrela a juventude?

—◇ Os três associam o período em questão à **dependência** financeira da família, **descaso** com o próprio corpo e casa, **falta** de autonomia, **má** utilização do próprio tempo e **infantilidade**.

—◇ "...atitudes impulsivas e inconsequentes como fugir de casa, encher a cara muito pesado, gastar muito dinheiro sem ter noção do que tá fazendo, arrumar briga, ter um pensamento mais egocêntrico, por aí." (Christian, 2024)

—◇ "picuinhas entre diferentes tipos de panelinhas... não um grupo de amigos, mas pessoas confidentes... amigos confidentes, é muito mais comum na adolescência que na vida adulta..." (Raquel, 2023)



### 3 Que comportamentos você atrela a vida adulta?

— Os três pontuaram que a vida adulta proporciona **autonomia** sobre suas decisões, **independência** financeira, **responsabilidade** mental e física com si mesmos e possíveis dependentes, além de associar esse período com uma **rotina** típica de trabalho.

— “Habilidade de lidar com as consequências das próprias ações e com os problemas que a vida te traz que não tem nada a ver com você, mas mesmo assim você tem que lidar porque é a vida...” (Christian, 2024)

— “... a autonomia é mais necessária, então é muito mais comum que você passe muito mais tempo com você que com outras pessoas...” (Raquel, 2024)



### 4 Como você se via quando entrou na faculdade?

— Os entrevistados disseram que **não** se consideravam adultos.

— “na segunda faculdade depende um pouco...eu ainda dependo assim 80% da minha família, então eu tenho a parte adulta...mas ao mesmo tempo eu ainda dependo muito da minha família, então é um mesclado...” (Bruna, 2024)

— “quando eu entrei na faculdade eu me reconhecia como uma pessoa muito madura, e hoje eu vejo que não (risos)...eu na verdade era muito infantil...” (Raquel, 2024)

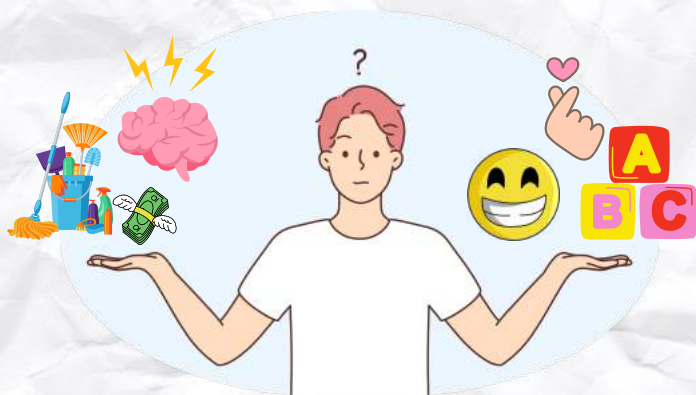
### 5 Você estava ansioso para a vida universitária?



— Os três apresentavam perspectivas **diferentes** acerca do anseio pela vida universitária. A Bruna e o Christian estava, ansiosos negativamente pelas **dificuldades** que acreditavam encontrar, diferente da Raquel que se apresentava muito **feliz e positiva** sobre a faculdade.

— “Eu estava muito ansiosa...vou sair do meu ambiente de casa, porque minha mãe tende a ser superprotetora... eu pensei, nossa eu vou viver...minha vida vai começar agora, eu estava muito feliz, eu pensava que eu ia arrasar nas matérias” (Raquel, 2024)

— “Eu não queria chegar na vida universitária, eu não queria amadurecer no geral, eu mal pensava em qualquer tipo de graduação” (Christian, 2024)







## 6 O choque de realidade versus a expectativa

—◇ Todos os entrevistados admitiram ter um **baque** na faculdade, pois quase **nenhuma** de suas **expectativas** foram condizentes com a **realidade** na entrada da faculdade, tanto no âmbito da graduação quanto na vida pessoal.

—◇ Os três pontuaram que o início da faculdade (presencial) foi **turbulento**, composto por uma montanha-russa de **emoções**, pela maioria **negativas**.

—◇ “... assim, a vida universitária eu achava que era bagunçada e a universidade era organizada, e eu me decepcionei com as duas (risos)” (Christian, 2024)

—◇ “No quesito emocional... dor, sofrimento, tristeza profunda (risos)... eu tenho já uma trajetória de burnout... então foi desespero, desapontamento comigo mesma, solidão...(Raquel, 2024).

—◇ “...é um baque você participar de algumas aulas com alguns professores, porque não tem aquela introdução né, e ai você se choca, do tipo: será que eu mereço estar nessa aula? Será que eu mereço estar nesse curso?” (Bruna, 2024)

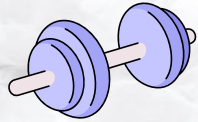
—◇ “quando eu entrei na faculdade eu me reconhecia como uma pessoa muito madura, e hoje eu vejo que não (risos)...eu na verdade era muito infantil...” (Raquel, 2024)

## 7 Rolou ou não Self Care ?

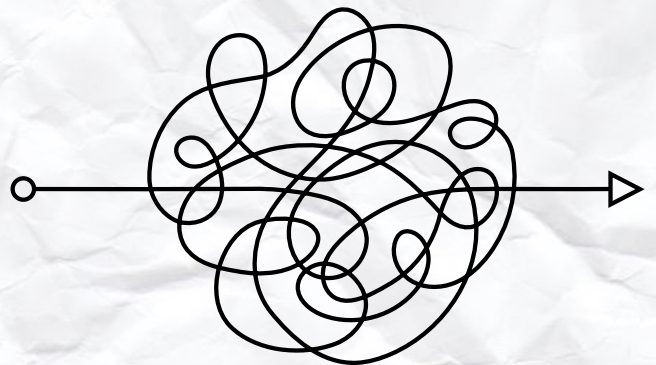


—◇ Ao serem questionado se viram mudanças na rotina de **cuidados próprios** e com a casa as opiniões foram **divergentes**, as quais refletiram a realidade de cada entrevistado antes da faculdade.

—◇ “ Eu acho que mantive a mesma coisa, eu já tinha uma rotina tanto de cuidados pessoal mesmo né quanto... de higiene da casa... até a alimentação.” (Bruna, 2024)



—◇ “ Eu nunca tive um cuidado muito grande comigo mesma... mas ai eu entrei na faculdade e sozinha lá, eu moro sozinha né, parei totalmente de passar produtos bons... a única coisa que eu mantive foi exercício físico.. mudaram muito (sobre os cuidados) pra quase não existentes para não existentes.” (Raquel, 2024)





## Depois da tempestade... você se considera mais maduro?



# 8

—◇ Ao serem se sentiam mais maduros depois entrarem para a vida acadêmica todos os entrevistados afirmaram que **SIM!** Dizendo que se sentem mais **responsáveis, organizados e estáveis emocionalmente.**

—◇ Um ponto reforçado pelos jovens foi a melhora em lidar com as próprias emoções, como a ansiedade.

—◇ “Com certeza! depois de todo o tumulto do meu primeiro semestre e com conversas com pessoas próximas... eu voltei pra terapia, acho que a terapia foi um ponto muito decisivo do meu ano de bixo porque se eu não tivesse voltado, acho que não teria dado conta.” (Raquel, 2024)

—◇ “Acho que sim, eu não me considero uma pessoa madura para minha idade. Acho que eu me considero bem imatura, mas eu consigo ver a evolução ao longo do tempo da faculdade da Bruna de 26 para a Bruna de 30.” (Bruna, 2024)

—◇ “Sim... Acho que eu tinha 300% menos empatia, eu era 300% mais ansioso, muito mais arrogante e muito mais antipático... não que eu fosse uma pessoa ruim (risos).” (Christian, 2024)



## TAM TAM TAM ... A faculdade foi crucial para esse amadurecimento?

# 9

—◇ **Sim, sim e mais uma vez sim!**

—◇ “... A faculdade integral ela te toma todo o tempo né. Então, os drama estão relacionados as interações que você tem dentro da faculdade, os problemas estão relacionados as coisas que você tem dentro desse período... eu acho que sim, porque estou vida até agora (risos)... ao longo do semestre a gente conseguiu de certa medida não matar ninguém.” (Bruna, 2024)

—◇ “Com toda certeza, mas acho que não só a faculdade. O fato de morar fora, morar sozinha, sem ninguém da minha família, porque eu sai completamente da minha zona de conforto... foi crucial, não apenas a faculdade, mas todo o conjunto de ações que eu tive que aprender a realizar, tive que ser submetida para estar lá.” (Raquel, 2024)

—◇ “Sim, a parte emocional eu não atribuo a faculdade em si, mas a convivência social que ela trouxe... contribuiu muito no desenvolvimento emocional e nas responsabilidades, principalmente porque o tempo todo eu tinha que fazer coisas com as pessoas. Então, com o passar do tempo eu fui aprendendo a ser um ser humano mais funcional” (Christian, 2024)

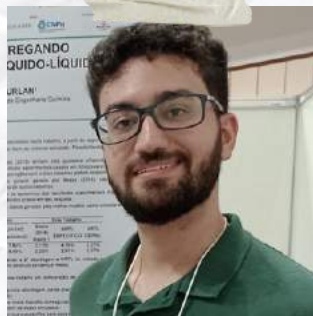
*fim*



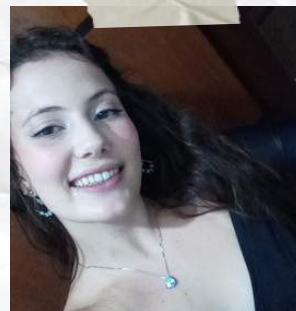
## Quem são as nossas estrelas ?



**Bruna Ariele**

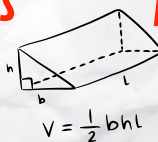


**Christian Martins**



**Raquel Verotti**

$$X = \frac{-b \pm \sqrt{b^2 - 4ac}}{2a}$$



# BÔNUS



**Já olhou um veterano e pensou:  
“ Por que eu não sou assim?”**

—♦ “A galera vê os veteranos e por algum motivo admira determinado veterano e não vê o passado. Quase todo mundo entra na faculdade sendo um “bost@” e as pessoas amadurecem e evoluem nesse período, só que quem entra não vê todo esse percurso (de amadurecimento).” (Christian, 2024)

**A juventude e a vida adulta são preto e branco?**

—♦ “A nossa geração tem essa fase de limbo em que você não é jovem demais pra ser resguardado de qualquer coisa que possa fazer de errado...mas você não é velho demais pra se preocupar com coisas que talvez nossos pais na nossa época se preocupariam, que é estrutura familiar, é casa, enfim... a gente tem esse limbo que a gente é jovem adulto” (Bruna, 2024)





## **E AGORA?** ***já sou adulto?***

A **faculdade** é uma das diversas portas de entrada para a vida adulta, tende a ser a mais frequente, mesmo que seja um caminho **repentino** e **tortuoso**, onde alguns tiveram que deixar o conforto da vida até então sem ao menos se considerar preparada para enfrentar essa **nova etapa**.

Assim, certo dia acordamos, olhamos no espelho e percebemos que algo havia mudado, mas não necessariamente algo palpável, mas sim, algo dentro de nós, como se aquele **adolescente** tivesse cedido seu lugar para alguém um pouco mais **madure**, tendo que aprender a ser mais **responsável** e lidar com as **novas adversidades da vida**.



## referências bibliográficas

FRAGELLI, Thaís Branquinho Oliveira; FRAGELLI, Ricardo Ramos. Por que estudantes universitários apresentam estresse, ansiedade e depressão? Uma rapid review de estudos longitudinais. *Revista Docência do Ensino Superior, Belo Horizonte*, v. 11, e029593, p. 1-21, 2021. DOI: <https://doi.org/10.35699/2237-5864.2021.29593>.

DIAS, Ana Cristina Garcia; et al. Dificuldades percebidas na transição para a universidade. *Revista Brasileira de Orientação Profissional, Rio Grande do Sul*, v. 20, no. 1, p. 19-30, 2019. DOI: <http://dx.doi.org/10.26707/1984-7270/2019v20n1p19>.

ARNETT, Jeffrey Jensen. Are college students adults? Their conceptions of the transition to adulthood. *Journal of adult development*, v. 1, p. 213-224, 1994.

SHARMA, Bharti. Adjustment and emotional maturity among first year college students. *Pakistan journal of social and clinical psychology*, v. 9, n. 3, p. 32-37, 2012.

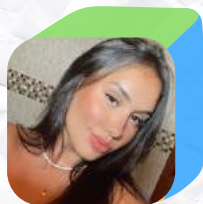
BHATTACHARJEE, Anjana. Emotional maturity among young adults: A comparative study. *Indian Journal of Psychological Science*, v. 6, n. 2, p. 73-79, 2016.





**Ana Carolina Sguizzato Honorato**

RA: 800797



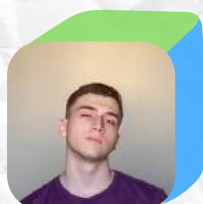
**Giovanna Mendes Pollis**

RA: 800383



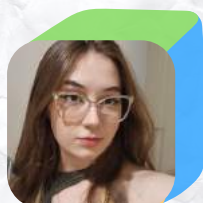
**Leonardo F. Freitas dos Santos**

RA: 822367



**Luigui Pereira Dias**

RA: 801168



**Maria Lúcia Monelli Sossai**

RA: 790972



**Samise Luisa Brito Mayuruna**

RA: 819500

