

O IMPACTO DA ROTINA UNIVERSITÁRIA NA VIDA DO ESTUDANTE ACADÊMICO NEURODIVERGENTE

Maria Carolina Bueno Nardi¹

Franciele da Costa²

Resumo

A rotina acadêmica pode ser marcada por uma sobrecarga de atividades, falta de tempo para o lazer e isolamento social. Muitos estudantes relatam dificuldades em equilibrar suas obrigações acadêmicas com a manutenção de uma vida social ativa, e para o estudante com TDAH, tal rotina com múltiplas tarefas, prazos e altos níveis de concentração, pode intensificar sintomas característicos do transtorno, como sensação de sobrecarga e frustração, resultando em procrastinação e ansiedade (Barkley, 2014), em que, o estigma associado ao transtorno, frequentemente visto como “desculpa” para o baixo rendimento, aprofunda o sofrimento e a exclusão desses indivíduos no meio universitário (WEISS; MURRAY, 2003), podendo, até mesmo, levar à desistência do curso. Apesar disso, o acompanhamento psicológico e intervenções voltadas para o equilíbrio entre estudo e lazer têm mostrado resultados positivos na promoção de saúde e bem-estar desses estudantes (SILVA et al., 2023).

Palavras-chave: rotina universitária; qualidade de vida; TCC; TDAH.

¹ Estudante do 9º período do curso de Psicologia da Universidade do Oeste de Santa Catarina, campus de São Miguel do Oeste;

² Docente do curso de Psicologia da Universidade do Oeste de Santa Catarina, Campus de São Miguel do Oeste e Pinhalzinho.

Introdução

O ambiente acadêmico exerce uma influência significativa sobre a saúde mental, emocional e física dos indivíduos. E embora esse contexto proporcione oportunidades de crescimento pessoal e profissional aos estudantes, as demandas constantes por desempenho, prazos apertados, carga horária elevada, avaliações frequentes, bem como a pressão por excelência, podem gerar um ambiente propício ao desenvolvimento de estresse crônico, ansiedade, insônia e sintomas depressivos (Beiter et al., 2015).

Além da carga já exposta, há ainda, acadêmicos que as enfrentam junto à um transtorno do neurodesenvolvimento. O TDAH é um exemplo em evidência atualmente.

Discussão

O Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade(TDAH), é caracterizado pela desatenção, impulsividade e, em muitos casos, hiperatividade. Sintomas como dificuldade de concentração; dificuldade em compreender e seguir instruções; iniciar e finalizar atividades; esquecimento frequente de compromissos e objetos; evitação de tarefas que exigem esforço mental contínuo; problemas com organização; entre outros, podem prejudicar significativamente o indivíduo durante a caminhada acadêmica, bem como em outras áreas da vida (American Psychiatric Association, 2022).

Além disso, a falta de estratégias de enfrentamento adequadas, como o uso de sistemas de apoio ou métodos de organização personalizados, podem agravar todas as questões mencionadas (Heiligenstein et al., 1999). Isso ocorre, em parte, porque o estudante com

TDAH pode se comparar com colegas que possuem maior facilidade em acompanhar a rotina acadêmica, resultando em sentimentos inadequação, incapacidade, autocobrança excessiva e nutrindo uma baixa autoestima e isolamento social (Souza et al., 2020).

Diante disso, a Teoria Cognitivo-Comportamental(TCC), oferece um conjunto robusto de intervenções que podem auxiliar na construção de estratégias de enfrentamento, modificação de pensamentos desadaptativos, comportamentos e emoções disfuncionais que dificultam a caminhada do indivíduo na jornada acadêmica, além de ser a abordagem mais indicada para o tratamento do TDAH.

Algumas das técnicas que podem ser indicadas e utilizadas, são:

Reestruturação Cognitiva: essa técnica ajuda o estudante a identificar e desafiar pensamentos automáticos negativos, substituindo-os por crenças mais realistas e adaptativas, o que reduz a ansiedade e melhora a motivação (Beck, 2013).

Planejamento de Atividades e Divisão de Tarefas: estudantes com TDAH frequentemente têm dificuldade em gerenciar o tempo e organizar tarefas. Tal técnica consiste em estabelecer metas específicas, dividindo grandes tarefas em pequenas partes, e usar agendas ou aplicativos para monitorar o progresso, estruturando o tempo de forma eficaz para reduzir a procrastinação e a sensação de sobrecarga (Barkley, 2014).

Treinamento em Habilidades de Controle de Impulsos: o TDAH é frequentemente associado a dificuldades de autorregulação. Com estratégias de controle de impulsos, a TCC traz o uso de pausas programadas durante o estudo ou tarefas, a fim de evitar distrações e garantir o foco. Técnicas como manter o celular em modo "não perturbe" ou

trabalhar em um ambiente sem estímulos excessivos, por exemplo, são fundamentais para a regulação do comportamento (Sibley *et al.*, 2012).

Mindfulness e Técnicas de Regulação Emocional: o uso de tal técnica pode ser útil, especialmente para lidar com a impulsividade e a dificuldade de manter a atenção por longos períodos. Envolve práticas de meditação e atenção plena, que ajudam o estudante a se concentrar no momento presente e a reduzir a ruminação (Beck, 2013).

Conclusão

Em vista disso, além de o indivíduo procurar apoio psicológico e orientação em serviços, é crucial que as instituições universitárias ofereçam serviços de acessibilidade, como apoio psicopedagógico especializado e tutoria acadêmica, promovendo estratégias de inclusão e de suporte emocional, bem como, espaços de acolhimento e de convivência dentro da universidade, já que tais medidas são respaldadas por legislações de inclusão e políticas públicas de apoio a pessoas com deficiência, conforme a Lei Brasileira de Inclusão (BRASIL, 2015).

Alimentando, assim, a autoestima desses estudantes com o sentimento de pertencimento e suficiência para lidar de maneira mais eficaz com as exigências acadêmicas, além de auxiliá-los na construção e fortalecimento de vínculos sociais para minimizar os sentimentos de inadequação, fracasso e esgotamento tão presentes na rotina desses indivíduos.

Referências

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. *Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais: DSM-5*. 5. ed, text rev. Washington, DC: American Psychiatric Association Publishing, 2022. Disponível em: <https://membros.analysispsicologia.com.br/wp-content/uploads/2024/06/DSM-V.pdf>. Acesso em: 15 jun. 2025.

BARKLEY, Russell A. *TDAH: transtorno do déficit de atenção/hiperatividade*. Tradução: Maria José Cyhlar Monteiro. Belo Horizonte: Autêntica, 2020. Disponível em: <https://pt.scribd.com/document/779838541/Russell-a-Barkley-TDAH-Transtorno-Do-Deficit-de-Atencao-e-Hiperatividade>. Acesso em: 18 jun. 2025.

BECK, Judith S. *Terapia Cognitiva-Comportamental: teoria e prática*. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2013. 413 p.

BEITER, R. et al. A prevalência e correlatos de depressão, ansiedade e estresse em uma amostra de estudantes universitários. *Journal of Affective Disorders*, v. 173, p. 90–96, 1 mar. 2015. DOI: 10.1016/j.jad.2014.10.054. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0165032714006867>. Acesso em: 19 jun. 2025.

BRASIL. *Lei nº 13.146, de 6 de julho de 2015*. Institui a Lei Brasileira de Inclusão da Pessoa com Deficiência (Estatuto da Pessoa com Deficiência). Diário Oficial da União, Brasília, DF, 7 jul. 2015.

HEILIGENSTEIN, E. et al. Cognitive-behavioral therapy for college students with ADHD. *Journal of Attention Disorders*, Thousand Oaks, v. 3, n. 4, p. 225–229, 1999.

SIBLEY, M. H. et al. The role of academic accommodations in college students with ADHD. *Journal of Attention Disorders*, Thousand Oaks, v. 16, n. 3, p. 221–228, 2012.

SILVA, J. R. et al. *A gestão do tempo na rotina universitária: resultados de uma intervenção*. *Revista Brasileira de Psicopedagogia*, São Paulo, v. 40, n. 1, p. 34–44, 2023. Disponível em: <https://www.researchgate.net/publication/374607652>. Acesso em: 15 jun. 2025.

SOUZA, W. R. D.; MOREIRA, A. S.; PESSALACIA, J. D. R.; ANGELUCI, C. A.; JURADO, S. R. *Transtorno de déficit de atenção e hiperatividade na escola: Uma revisão bibliográfica*. Brazilian Journal of Development, [S. l.], v. 6, n. 12, p. 97856–97868, 2020. DOI: 10.34117/bjdv6n12-323. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/21566>. Acesso em: 19 jun. 2025.

WEISS, Margaret; MURRAY, Caitlin. *Avaliação e manejo do transtorno de déficit de atenção e hiperatividade em adultos* [Assessment and management of attention-deficit hyperactivity disorder in adults]. *Canadian Medical Association Journal*, v. 168, n. 6, p. 715–722, 18 mar. 2003. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC154919/>. Acesso em: 26 jun. 2025.