



SAÚDE MENTAL E A VIDA ACADÊMICA: RODA DE CONVERSA COM ACADÊMICOS DA UNICESUMAR PONTA GROSSA – PR

*Claudimara Ribeiro Trianoski¹, Darcieli Stevens Spies², Lais do Nascimento Ptas³,
Gislaine de Fátima de Oliveira⁴*

¹Acadêmica do Curso de Psicologia, Ponta Grossa-PR, Universidade Cesumar - UNICESUMAR. claudimara.psicologia@gmail.com

²Acadêmica do Curso de Psicologia, Ponta Grossa-PR, Universidade Cesumar - UNICESUMAR. darcieli.psicologia@gmail.com

³Acadêmico do Curso de Psicologia, Ponta Grossa-PR, Universidade Cesumar - UNICESUMAR. laisptas@gmail.com

⁴Orientadora, Docente, Mestre, no Curso de Psicologia, Ponta Grossa-PR, Universidade Cesumar - UNICESUMAR. gislaine.fatima@docentes.unicesumar.edu.br

RESUMO

A saúde mental do estudante universitário tem se mostrado cada vez mais fragilizada frente a uma realidade que cobra produtividade e performance. Em que pese o acesso ao ensino superior tenha sido ampliado, é cada vez mais comum que universitários precisem gerenciar estudos, trabalho e vida pessoal, esta alta demanda de responsabilidade tem gerado aumento de estresse, ansiedade e depressão. O presente trabalho foi desenvolvido a partir de uma experiência de extensão universitária, cujo objetivo é a psicoeducação de acadêmicos, a fim de criar um ambiente seguro de escuta e acolhimento, bem como informar quanto a estratégias de enfrentamento e gerenciamento de estresse. Através da utilização da ferramenta roda de conversa o assunto foi abordado e apresentou boa receptividade dos acadêmicos. No decorrer da roda ficou bastante evidente que os acadêmicos se sentem inseguros quanto à escolha do curso, se percebem ansiosos em dias de prova e sentem dificuldade para conciliar vida acadêmica, profissional e pessoal. As estratégias de *coping* foram apresentadas aos acadêmicos, oportunizando acesso a informações de como utilizar estratégias simples para manejo do estresse. Por fim, também foi possível perceber que existe uma necessidade de realização de mais atividades voltadas à saúde mental dos acadêmicos, para que saibam identificar e gerir o estresse e a ansiedade que vivenciam, possibilitando melhor saúde mental e qualidade de vida.

PALAVRAS-CHAVE: Ansiedade; *Coping*; Saúde mental; Manejo do estresse; Acadêmicos.

1 INTRODUÇÃO

A proporção de pessoas com algum distúrbio relacionado à ansiedade vem crescendo em todo o mundo. Em 2015, a média mundial era de 3,6%, enquanto no Brasil essa estimativa foi três vezes maior. Os transtornos de ansiedade representam um importante fator de comprometimento da saúde, sendo a segunda causa mais comum de incapacidade em nível mundial (Bernardelli *et al.*, 2022).

A sociedade tem se desenvolvido cada vez com maior pressão para que os indivíduos se mostrem mais produtivos. Desta maneira, a busca por ingresso em universidades torna-se mais frequente (Farinha, *et al.*, 2019). Enquanto a universidade promove habilidades e competências, por outro lado o estresse e as cobranças favorecem os transtornos mentais comuns, pesquisas apontam que a média nacional de depressão na população geral é de 9%, já em universitários esse índice aumenta para 30% (Gomes; Aguiar; Silva, 2023).

Somado ao estresse típico do ambiente acadêmico, é importante lembrar que uma grande parte dos universitários tem a necessidade de trabalhar para se manter (Gomes; Aguiar; Silva, 2023). A experiência de conciliar a vida pessoal, profissional e acadêmica é, em geral, estressante, causando dificuldade na manutenção de hábitos saudáveis e interferindo não apenas no rendimento acadêmico, mas também nos aspectos psicológicos (Pereira *et al.* 2016).

Considerando a crescente demanda de pessoas que trabalham e frequentam a universidade, torna-se importante realizar estudos sobre o tema, bem como oportunizar ações que auxiliem essa população a encontrar meios capazes de auxiliar no



enfrentamento da ansiedade e estresse que a dupla ou até mesmo tripla jornada reflete em seu dia a dia.

Uma alternativa para abordar o tema e auxiliar os universitários no alinhamento de suas expectativas, bem como no reconhecimento e gerenciamento de suas emoções, é a realização de rodas de conversa com foco em psicoeducação sobre saúde mental.

Costa *et al.*, (2015) explica que: “as rodas de conversa surgem como um espaço de escuta cuidadosa, que produzem o desenvolvimento de capacidade individual e coletiva”. As rodas de conversa podem ser compreendidas como um espaço capaz de promover diálogo e reflexões, sendo uma estratégia adequada para realizar a promoção de saúde.

Percebendo a necessidade de abordar as dificuldades enfrentadas pelos estudantes universitários no que se refere à conciliação de responsabilidades acadêmicas e ao cuidado com a saúde mental, foi desenvolvida uma proposta de extensão universitária pela Unicesumar, campus de Ponta Grossa - Paraná.

A atividade consistiu na realização de uma roda de conversa com estudantes universitários do período noturno da própria instituição. Durante o encontro, foram discutidos os principais desafios enfrentados pelos acadêmicos em seu cotidiano, além de promovida uma ação de psicoeducação, com a apresentação de alternativas para o gerenciamento do estresse e a ênfase na importância de reconhecer e cuidar da saúde mental. Por meio dessa atividade extensionista, foi possível não apenas compartilhar conhecimento, mas também compreender com maior profundidade as dificuldades vivenciadas pela comunidade acadêmica.

A roda de conversa teve como objetivo promover um espaço de escuta, reflexão e diálogo entre os estudantes, possibilitando a troca de experiências e a identificação de dificuldades comuns. Além disso, buscou-se fornecer orientações práticas por meio da psicoeducação, incentivando o reconhecimento das próprias emoções, a adoção de estratégias de autocuidado e a valorização da saúde mental como parte essencial da formação acadêmica e pessoal. O encontro possibilitou a construção de um espaço de reflexão e diálogo entre os universitários, com temas relacionados à promoção da saúde mental no contexto universitário.

O presente trabalho tem como objetivo apresentar a metodologia empregada na roda de conversa, e apresentar os resultados obtidos através do diálogo com os acadêmicos participantes.

2 MATERIAIS E MÉTODOS

Este relato refere-se a uma intervenção grupal única, realizada por meio do projeto de extensão universitária “O Acolhimento no Ensino Superior”, vinculado ao curso de Psicologia da Unicesumar - campus Ponta Grossa - PR. A atividade descrita ocorreu no dia 18 de outubro, nas dependências da instituição, com duração total de 50 minutos.

O Projeto tem como objetivo promover o desenvolvimento e aplicação de técnicas grupais, por meio da realização de rodas de conversa temáticas voltadas à comunidade, buscando proporcionar aos acadêmicos de Psicologia um maior aprofundamento nas técnicas terapêuticas, bem como no aprimoramento do manejo em intervenções grupais.

A roda de conversa foi conduzida com onze acadêmicos do segundo semestre do curso de Biomedicina, com idade entre 17 e 21 anos. Os facilitadores foram acadêmicas do curso de psicologia, autoras deste artigo, atuando sob a supervisão de três docentes responsáveis pelo projeto.



A metodologia utilizada na realização da roda de conversa foi estruturada em sete etapas, com base em princípios da intervenção grupal psicoeducativa. Essa abordagem teve como objetivo promover o diálogo, a troca de experiências e a conscientização sobre o estresse e estratégias de enfrentamento (*coping*), dentro de um espaço acolhedor e reflexivo. A organização e condução da roda de conversa seguiram sete etapas, descritas detalhadamente a seguir:

1. Apresentação do tema: As facilitadoras introduziram o tema da roda de conversa, explicando a importância do assunto para a saúde mental e contextualizando o público sobre o objetivo da atividade.
2. Dinâmica de interação (quebra-gelo): Para promover a integração e o conforto entre os participantes, foi realizada uma dinâmica breve e interativa, que estimulou a participação e o engajamento de todos.
3. Apresentação de dados e definição do conceito de estresse: As facilitadoras expuseram informações relevantes sobre estresse, apresentando dados atuais e definindo o conceito para fundamentar a conversa.
4. Espaço para auto-relato: Os participantes foram convidados a compartilhar suas experiências pessoais relacionadas ao estresse, criando um ambiente de escuta ativa e empatia.
5. Discussão sobre *coping* e estratégias de enfrentamento: Foi realizada uma discussão mediada pelas facilitadoras sobre as estratégias de *coping*, incentivando a troca de ideias e o aprendizado coletivo sobre formas saudáveis de lidar com o estresse.
6. Encerramento com orientações: As facilitadoras finalizaram a atividade com orientações práticas sobre saúde mental, incluindo recomendações para o manejo do estresse no cotidiano.
7. Agradecimento e entrega de material simbólico: Para reforçar o aprendizado, cada participante recebeu um marcador de páginas contendo sugestões rápidas de estratégias para desviar o foco em momentos estressantes, seguido de um agradecimento pela participação.

3 RESULTADOS E DISCUSSÕES

A princípio observou-se certa resistência dos participantes em se engajar. Para favorecer a integração, foi aplicada uma dinâmica de “quebra-gelo”, em que os alunos respondiam quando se identificavam com as perguntas feitas por uma das facilitadoras. Essa abordagem leve permitiu o início de conexões e identificações entre os presentes.

Durante a atividade, emergiram relatos negativos sobre o período de ensino remoto durante a pandemia da COVID-19, especialmente em relação à aprendizagem. Esse tipo de percepção é coerente com os achados de Farinha et al., (2019), que destacam os impactos negativos do isolamento e da ausência de interação no processo de ensino-aprendizagem, afetando diretamente a saúde mental dos estudantes.

Diversos estudantes relataram dificuldades em conciliar trabalho e estudo, gerando sobrecarga, frustração e falta de tempo para descanso e lazer:

“[...] sinto frustração e sobrecarga por trabalhar e estudar [...]” (Relato 1).

“[...] só tenho os finais de semana livres para estar com a família [...]” (Relato 2).

De acordo com Pereira et al., (2016), o estudante trabalhador está mais propenso ao estresse devido à dupla jornada, o que pode acarretar prejuízos à saúde física e mental. É importante incentivar que sejam realizados estudos sobre a saúde física e mental do



estudante trabalhador, a fim de contribuir para que sejam realizadas medidas de promoção de saúde, tanto no ambiente universitário quanto no ambiente laboral.

Além disso, a sobrecarga está diretamente associada à dificuldade em organizar o tempo livre, questão mencionada também por outros participantes.

De acordo com Pereira et al., (2016), compreender e promover estratégias de apoio à saúde física e mental do estudante trabalhador é essencial para evitar prejuízos em seu desempenho acadêmico e em sua qualidade de vida.

Houve relatos de insegurança quanto à escolha do curso e medo do julgamento social em caso de mudança.

[...] “penso em desistir ou mudar de área, mas tenho medo dos julgamentos externos [...]” (Relato 3).

[...] “tenho dúvidas quanto à escolha do curso [...]” (Relato 4).

Essas falas se aproximam da análise de Farinha et al., (2019), a entrada na universidade ocorre, em muitos casos, durante a transição da adolescência para a vida adulta, momento marcado por incertezas e pressão por decisões importantes. A insegurança acadêmica também impacta a autoestima e a saúde mental, interferindo na permanência no curso. Essa fase, aliada à ausência de orientação vocacional e apoio emocional, contribui para o surgimento de sentimentos como ansiedade, insegurança e baixa autoestima.

A maioria dos participantes relatou sintomas de estresse e ansiedade, especialmente durante as semanas de prova. Foram mencionadas irritabilidade, insônia, tensão muscular e alterações no humor.

[...] “fico estressada e irritada na semana de provas, o que interfere no meu relacionamento familiar [...]”. (Relato 5).

[...] “sinto muito nervosismo em épocas de provas [...]” (Relato 6).

Tais relatos corroboram os achados de Gomes et al., (2023), que apontam que “as relações de humor em estudantes universitários têm relação com a ansiedade” e que esse transtorno pode se manifestar de formas variadas, impactando tanto a saúde quanto o desempenho acadêmico, sendo os sintomas expressos em graus variados, como nervosismo, indisposição e até mesmo alterações fisiológicas.

De acordo com Abacar et al., (2021), o estresse pode ser positivo quando moderado (fase de alerta), mas se torna prejudicial ao avançar para fases mais severas (resistência, quase exaustão e exaustão). A ausência de conhecimento sobre essas fases, constatada entre os participantes, aumenta a vulnerabilidade para transtornos como ansiedade, depressão e estresse (Macedo; Aguiar, 2023).

A principal rede de apoio mencionada pelos estudantes foi composta por colegas da própria turma. A maioria afirmou desconhecer o NAAC (Núcleo de Atenção ao Acadêmico), serviço oferecido pela instituição.

A importância da rede de apoio é destacada por Sahão e Kienen (2021), que afirmam que a capacidade de pedir ajuda, trocar informações e compartilhar experiências aumenta a probabilidade de resolução de problemas e fortalece a adaptação acadêmica. Assim, a



ausência de conhecimento sobre serviços institucionais de apoio representa uma lacuna importante a ser trabalhada.

Foi identificado que os estudantes associam o estresse exclusivamente a algo negativo e não conheciam suas fases. Após a intervenção psicoeducativa, demonstraram interesse em compreender melhor o fenômeno.

O estresse pode ser compreendido como uma reação psicofisiológica que tem origem de uma situação que ameaça seu equilíbrio interno (Borges; Rodrigues, 2020). De acordo com Borges e Rodrigues (2020), eventos estressores são “situações que desafiam os limites e recursos psicológicos de um indivíduo para lidar com elas”. Enquanto em doses moderadas o estresse pode ser um motivador para o indivíduo, aumentando sua produtividade e auxiliando na resolução de problemas, em condições de estresse excessivo o resultado é um desequilíbrio e uma redução na qualidade da saúde mental (Abacar *et al.*, 2021). Segundo Lipp (apud Abacar *et al.*, 2021), o estresse possui quatro fases: alerta, resistência, quase exaustão e exaustão. Compreender essas fases permite que o indivíduo reconheça sinais de alerta e busque estratégias adequadas de enfrentamento.

Os estudantes desconheciam o conceito de *coping*, mas demonstraram interesse ao conhecer as estratégias durante a roda. Borges e Rodrigues (2019) definem *coping* como estratégias cognitivas e comportamentais utilizadas para lidar com situações estressantes. Essas estratégias podem ser centradas no problema ou na emoção (Zakir, 2010). Segundo Luca *et al.*, (2018), estudantes com maior repertório de *coping* apresentam melhor adaptação ao ensino superior, o que impacta positivamente em sua autoestima, desempenho e saúde mental.

Todas as situações que envolvem a vida acadêmica influenciam na saúde mental do indivíduo. Saúde mental pode ser compreendida como uma associação de fatores que se inter-relacionam, segundo a OMS (Organização Mundial de Saúde) a saúde mental é um estado de bem-estar vivido pelo indivíduo capaz de possibilitar o indivíduo o desenvolvimento de suas habilidades pessoais necessárias para realizar um bom aprendizado, bom trabalho e colaborar para a comunidade. Dentre os diversos fatores que podem garantir uma saúde mental equilibrada, podemos citar o bem-estar psicológico.

IMPACTOS DA INTERVENÇÃO E REPERCUSSÕES

Após a discussão, foram entregues materiais psicoeducativos, como marca-páginas com QR code contendo playlist de músicas relaxantes e técnicas de enfrentamento do estresse.

Ao final do encontro, os participantes relataram que a atividade foi produtiva e significativa. Relatos emocionados indicaram identificação com as histórias compartilhadas, o que reforça o sentimento de pertencimento.

Além disso, uma semana após a intervenção, dois participantes procuraram espontaneamente a equipe: um relatou mudanças importantes em sua trajetória acadêmica, enquanto outro buscava apoio para o gerenciamento do estresse, sinalizando o impacto positivo da roda de conversa. Isso evidencia o potencial transformador da escuta qualificada e da psicoeducação.

A necessidade de promover ações de psicoeducação entre estudantes universitários tem se mostrado cada vez mais premente, uma vez que diferentes pesquisas evidenciam que essa população apresenta maior vulnerabilidade ao desenvolvimento de transtornos mentais. Tal realidade se intensifica entre aqueles que conciliam as exigências da vida



acadêmica com as responsabilidades do trabalho, cenário que pode potencializar níveis de estresse, ansiedade e esgotamento emocional (Macedo; Aguiar, 2023).

Identificar em qual fase de estresse estamos inseridos torna-se fundamental para garantir uma boa saúde mental, uma vez que através dessa identificação é possível reconhecer a necessidade de buscar por auxílio. No caso de estudantes universitários, é necessário articular oportunidades de disseminação das informações quanto ao assunto, bem como informações quanto às formas possíveis de combate ao estresse. Uma estratégia bastante interessante é a utilização das rodas de conversa, que se apresenta como um espaço de escuta e acolhimento e escuta cuidadosa, possibilitando o desenvolvimento de discussões, desabafos, trocas e aprendizagens (Costa *et al.*, 2015).

As rodas de conversa são utilizadas em diversos contextos de trabalhos com o coletivo, através da roda de conversa é possível a produção e ressignificação de valores, sentidos e saberes através da experiência de cada participante (Sampaio *et al.*, 2014). Sobre as rodas de conversa como instrumento na área da saúde, Melo *et al.*, (2016) afirma que:

A ferramenta Roda de Conversa se aplica nos espaços coletivos de contato entre equipes multiprofissionais, discentes e usuários como instrumento para desenvolver atividades de promoção em saúde, favorecendo o aprendizado mútuo de forma espontânea, estimulante e inovadora.

Considerando a eficiência da roda de conversa, é perceptível que se trata de uma metodologia bastante útil na aplicação de atividades de psicoeducação, como a proposta no presente trabalho, que objetivou não apenas ouvir os acadêmicos como também informar sobre as estratégias de enfrentamento quanto ao estresse, também denominadas *coping*.

Diante desse contexto, o projeto de extensão “O Acolhimento no Ensino Superior” foi idealizado com o propósito de oferecer suporte e desenvolver atividades voltadas ao bem-estar dos acadêmicos. As ações propostas buscam não apenas proporcionar momentos de reflexão e autocuidado, mas também estimular estratégias de enfrentamento e promoção de saúde mental.

O presente trabalho constitui-se em um relato de experiência de uma das intervenções realizadas no âmbito desse projeto, destacando suas etapas, estratégias utilizadas e percepções observadas junto aos participantes.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir das pesquisas realizadas e dos relatos trazidos pelos acadêmicos participantes da intervenção, é possível perceber que surge necessidade de realização de intervenções com maior frequência, a fim de auxiliar os acadêmicos na manutenção da saúde mental. A saúde mental dos estudantes universitários é afetada por vários fatores, além do acadêmico, a vida laboral, dificuldades familiares, baixa autoestima, sobrecarga, entre outros.

A roda de conversa se mostrou um instrumento relevante para abordagem do tema, uma vez que proporcionou um ambiente acolhedor e seguro para que os universitários pudessem expressar suas opiniões, relatassem suas dificuldades vivenciadas e ao mesmo tempo compreendessem que existem meios possíveis para prevenção e o enfrentamento do sofrimento psíquico.

Os dados coletados na intervenção realizada evidenciaram que as dificuldades relatadas pelos participantes da roda de conversa, corroboram com os dados encontrados



em pesquisas realizadas sobre o tema em outras regiões do país, confirmando a abrangência e a relevância da temática.

Entretanto, algumas limitações foram observadas no desenvolvimento da pesquisa, como o número reduzido de participantes e a impossibilidade de promover encontros adicionais que pudessem ampliar a profundidade da análise. Diante disso, sugere-se, a continuidade da pesquisa, com intuito de coletar dados mais consistentes e também explorar outros fatores potencialmente estressores, tais como as questões relacionadas à diversidade de gênero, a rede de suporte social disponível e as condições de saúde física dos acadêmicos, entre outros aspectos relevantes. Assim, propõe-se, que o tema seja melhor explorado, a fim de realizar intervenções cada vez mais eficazes em prol do bem-estar e o fortalecimento de jovens estudantes e estudantes trabalhadores.

REFERÊNCIAS

ABACAR, M. C.; ALIANTE, G.; ANTÓNIO, J. F. – **Stress e estratégias de coping em estudantes universitários. Rev. Aletheia**, v.54, nº 2, p. 133-144, jul/dez. 2021.

BERNARDELLI, L. V., PEREIRA, C., BRENE, P. R. A. CASTORIN, L. D. do C. A **ansiedade no meio universitário e suas relação com as habilidades sociais. Avaliação**, Campinas, SP, v. 27, n.01, p.49-67, mar. 2022.

BORGES, Isabela; RODRIGUES, Máira Cristina. **O estresse e as estratégias de coping de estudantes universitários. Revista do COMCISA**, n. 1, p. 28-40, 2019.

COSTA, R.R. de O.; FILHO, J.B, MEDEIROS, S. M. de, SILVA, M. B. M. da. – **Rodas de conversa como espaço de cuidado e promoção de saúde mental. Rev. De Atenção à Saúde**, nº. 43, jan./mar. 2015, p. 30-36.

FARINHA, M. G., CENTURION, N.B., BRAGA, T. B. M., STEFANINI, J. R. – **Rodas de conversa com universitários: prevenção e promoção de saúde. Ver. NUFEN: Phenom Interd.**, Belém, 11 (2), 10-38, mai-ago. 2019.

GOMES, L. S. S, AGUIAR, K. G. M. de, SILVA, R. S. – **Transtornos mentais comuns em universitários com jornada de trabalho. Rev. Humanidades e Inovação. Palmas – TO**, v.10 n.14. 2023.

MELO, R. H. V. de; FELIPE, M. C. P., CUNHA, A. T. R do, VILAR, R. L. A. de, PEREIRA, E. J. da S., CARNEIRO, N. E. A., FREITAS, N. G. H. B. de, JUNIOR, J. D. – **Roda de conversa: uma articulação solidária entre ensino, serviço e comunidade. Rev. Brasileira de Educação Médica. V. 40, nº: 2, p. 3014-309,2016.**

PEREIRA, M.S., MACUCH, R. da S., BORTOLOZZI, F., BERTOLINI, S. M. M. G., ANTUNES, M. D. **A relação entre as condições de trabalho e saúde dos estudantes trabalhadores. Rev. Saúde e Pesquisa**, v.9, n.3, p. 525-535. Sey/dez. 2016.

SAHÃO, F. T., KIENEN, N. **Adaptação e saúde mental dos estudantes universitários: revisão sistemática de literatura. Rev. Psicologia Escolar e Educacional. V.25, 2021.**

SAMPAIO, J., SANTOS, G. C., AGOSTINI, M., SALVADOR, A de S – **Limites e potencialidades das rodas de conversa no cuidado em saúde: uma experiência com**



jovens do sertão pernambucano. Rev. Comunicação Saúde e Educação, v: 18, supl: 2, p. 1299-1312. 2014.

VIEIRA-SANTOS, J., SILVA, G. M. da – Estratégias de enfrentamento de estresse entre estudantes universitários brasileiros: uma revisão de literatura. Rev. Psicologia Argumento. V.40, nº. 108, 2022.

Organização Mundial da Saúde. Mental Health. 2024. Genebra, Suíça.