

ENTRE O IDEAL E O ESGOTAMENTO: ENTRELACES DA SAÚDE MENTAL NO CONTEXTO UNIVERSITÁRIO

Gabrielly Cristina Vieira Oliveira

Estudante de Psicologia; Faculdade Evolução Alto Oeste Potiguar - FACEP; Pau dos Ferros, RN;
oliveiragabrielly239@gmail.com

Maria Camila Peixoto Pereira

Estudante de Psicologia; Faculdade Evolução Alto Oeste Potiguar - FACEP; Pau dos Ferros, RN;
camilapp1998@hotmail.com

Millennia Maria da Costa Teles

Estudante de Psicologia; Faculdade Evolução Alto Oeste Potiguar - FACEP; Pau dos Ferros, RN;
millenniacosta95@gmail.com

Hudson Walker Simão Carneiro

*Professor orientador; Mestre em Planejamento e Dinâmicas Territoriais no Semiárido (PLANDITES/UERN);
Docente de Psicologia na FACEP; Coordenador do NUPSIT; hudsonwalkerpsi@gmail.com*

Kamila Matias Virgínio

*Professora orientadora; Mestra no PLANDITES/UERN; Graduada em Arquitetura e Urbanismo pela
Universidade Federal Rural do Semiárido (UFERSA); Coordenadora do NUPSIT; kamilamvarq@gmail.com*

RESUMO

O ensino superior no Brasil é um espaço de direito, de ensino-aprendizagem e de formação profissional. A graduação possibilita conhecimentos enriquecedores e necessários para a transformação social e subjetiva para os discentes, mas também experiências desafiadoras que incidem na permanência, na qualidade do ensino e na saúde mental. Objetiva-se de modo geral, analisar como as experiências acadêmicas impactam a saúde mental dos estudantes de Psicologia. De modo específico, objetiva identificar a ausência/ defasagem das políticas institucionais de saúde mental voltadas aos estudantes, além de identificar estratégias de cuidado em saúde mental no contexto universitário adotadas pelos estudantes de Psicologia. Como metodologia adotada, está é uma pesquisa autoetnografia, na qual estas autoras refletem sobre suas próprias vivências acadêmicas de forma crítica e sistemática. Além disso, esse método ainda é do tipo exploratório, descritivo e de natureza qualitativa. Ao desenvolver essa metodologia, os resultados obtidos apontam que durante quase cinco anos de graduação no curso de Psicologia as estudantes vivenciaram desafios que trazem impactos no processo de ensino-aprendizagem, nas relações sociais e afetivas, mas, sobretudo, no bem-estar. Embora ao realizar discussões sobre saúde mental não estão imune as reverberações do sofrimento psíquico. Esse estudo, destaca que há produções de sofrimentos psíquicos nessa conjuntura, como sintomas ansiosos, compulsão alimentar, medicalização, transtornos como depressão, *burnout* e outros. Conclui-se que a graduação, apresenta impactos à aspectos psíquicos, emocionais e sociais dos discentes. Assim, aponta como urgente a necessidade de promover o cuidado em saúde mental nesse contexto universitário para os discentes.

PALAVRAS-CHAVE: Sofrimento Psíquico; Ensino Superior; Silenciamento.

1 INTRODUÇÃO

O contexto acadêmico contemporâneo, marcado por intensas demandas de produtividade, prazos rígidos e competitividade, tem se revelado um espaço propício ao surgimento de sentimentos de esgotamento e desmotivação. Segundo Kehl (2009), a lógica



social atual, orientada pelo desempenho e pela aceleração do tempo, conduz o sujeito a uma espécie de fadiga existencial, em que o desejo se vê substituído pela obrigação de produzir. No ambiente universitário, essa dinâmica se reflete na perda do prazer em aprender e na sensação de inadequação frente às expectativas institucionais, o que pode favorecer o surgimento de sofrimento psíquico.

Entre os cursos, a Psicologia apresenta particularidades que tornam a trajetória formativa ainda mais desafiadora, exigindo dos estudantes não apenas o domínio teórico e técnico, mas também uma constante reflexão sobre si e sobre as vivências humanas que atravessam o processo de aprendizagem. Nesse contexto, o cansaço estudantil emerge como um fenômeno recorrente, manifestando-se de forma física, emocional e psíquica, com impactos significativos no bem-estar e no desempenho dos futuros profissionais (Paulo; Botega, 2019).

Dados do Instituto SEMESP (2023), apontam que aproximadamente 63% dos estudantes universitários brasileiros relataram ter vivenciado algum tipo de sofrimento emocional intenso durante a graduação, sendo a ansiedade e o cansaço mental as queixas mais recorrentes. Entre os estudantes de Psicologia, essas manifestações podem se intensificar, uma vez que o processo formativo implica contato frequente com o sofrimento humano e exige elaboração emocional para lidar com as experiências clínicas e teóricas que compõem a formação. Conforme propõe Dejours (1992), o sofrimento se torna presente quando o sujeito se vê impedido de exercer sua criatividade e de encontrar sentido nas atividades que realiza.

Nesse sentido, o cansaço acadêmico não deve ser compreendido apenas como resultado de sobrecarga de tarefas, mas como expressão da dificuldade de articular o desejo pessoal com as exigências da instituição. Desse modo, objetiva-se, analisar como as experiências acadêmicas impactam a saúde mental dos estudantes de Psicologia. De modo específico, objetiva identificar a ausência/ defasagem das políticas institucionais de saúde mental voltadas aos estudantes, além de identificar estratégias de cuidado em saúde mental no contexto universitário adotadas pelos estudantes de Psicologia. Trata-se de pensar a universidade não apenas como espaço de produção de conhecimento, mas como lugar de elaboração e cuidado, no qual seja possível promover condições mais saudáveis para o aprender e para o convívio coletivo.

A relevância deste estudo reside na necessidade de ampliar o olhar sobre a experiência estudantil, considerando que aqueles que se preparam para acolher o sofrimento do outro também necessitam de espaços de escuta e de cuidado. Como observa Chauí (2003), a universidade, ao adotar uma lógica produtivista e instrumental, corre o risco



de reduzir o saber a uma prática mecânica e o sujeito a um mero executor de demandas. Diante disso, pensar o esgotamento estudantil sob uma perspectiva ética e psíquica é um convite a repensar a formação em Psicologia, buscando integrar o cuidado de si como parte essencial do processo de formação e da constituição subjetiva do futuro profissional.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

O ensino superior no Brasil é um espaço de formação científica, social e política de construções e patilha de saberes e promoção da mobilidade social. Além disso, as universidades são campos que possibilitam o desenvolvimento profissional e pessoal dos estudantes. Ocupar esse espaço de direito social significa vivenciar e experimentar novas possibilidades de ser no mundo, mas sobretudo (re)construções de saberes científicos (Paulo; Botega, 2019).

Contudo, a realidade do ensino superior na contemporaneidade traz desafios para os universitários, impactos em sua saúde mental e física, e sofrimentos físicos e mentais, sendo estes de ordem multifatorial. Contudo, as questões sociais de gênero, raça/etnia, classe, religião, território e outros perpassam pelas adversidades vivenciadas por estes. Os estudos de Paulo e Botega (2019) apontam que a distância a familiar, a adaptação por causa do próprio curso de graduação, a locomoção, as preocupações com transporte, as questões financeiras e as demandas do próprio curso (estudos, leituras, atividades, avaliações, rigor científico, estágios, relações de poder e regras institucionais) podem resultar em preocupações, negações, cansaços, frustrações, inseguranças, humilhações, mágoas, isolamentos e exclusões sociais, preconceitos, discriminações, medo e demais afetações negativos para os estudantes.

Entre tantos esses fatores mencionados acima, cabe aqui alguns serem destacados para fins de aprofundamentos dialógico crítico científico. O primeiro deles destaca-se a vivência de exigências, sobrecargas e cobranças em seus estudos, leituras, trabalhos, provas, estágios e outros demandadas do próprio curso e também da universidade para esses estudantes. Além disso, muitas das vezes, essas exigências chegam para esses alunos como imposições e obrigações sem considerar os fatores sociais como gênero, raça/etnia, classe, território, maternidade e outros que permeiam as vidas dos universitários e mediante a isso resulta em consequências desfavoráveis para a saúde física e mental desse grupo (Padovani *et al.*, 2014).

Complementando essa discussão, é possível que nesses espaços universitários ainda haja a (re)produção de uma educação bancária, posta por Freire (1970), em



Pedagogia Oprimido. Modelo este baseado em fundamentos metodológicos e ideológicos autoritários e mecânicos que ocasionam mais opressão do que desenvolvimento da autonomia do estudante e transformação social e individual. Reforça e amplia um ensino padronizado, competitivo, mercadológico e lucrativo para o capitalismo. Tal conjuntura pode levar a processos de alienação, enfraquecimento de criatividade, de autonomia e de libertação para os discentes e docentes. Isso resulta em uma caracterização de um ensino superior mais interessado e preocupado com o quantitativo do que com o qualitativo, ou seja, é priorizada a medição e a classificação dos conhecimentos dos discentes por pontos/notas, metas e desempenhos quantificáveis.

Um outro fator que pode impactar negativamente as condições e permanência dos alunos na faculdade são as relações de poder: desiguais, discriminatórias e violentas nesses espaços que envolvem os estudantes com os outros estudantes, com professores e com outras hierarquias institucionais. Segundo Foucault (2009), as relações saber-poder se estruturam e estão em diversas instituições como presídios, hospitais, manicômios, escolas e outros que sequestram e capturam as subjetividades com os objetivos de formatá-las e controlá-las seus corpos. Nesta perspectiva, há relações de saber-abuso nos meios universitários que fragilizam as relações sociais, mas também violentam as subjetividades dos estudantes.

Além disso, essas relações de saber-poder entre estudante-estudante, professor(a)-estudante, a instituição acadêmica-estudante são indicadores de vivências vulnerabilidades sociais que fragilizam os vínculos afetivos e relacionais, produção de inseguranças, medos, frustrações, estresses, inseguranças e outros pelos universitários. Tal conjuntura ainda traz impactos psicológicos e emocionais variáveis para esse grupo social (Padovani *et al.*, 2014).

O espaço universitário, que deveria ser território de emancipação e desenvolvimento humano, tem se tornado, paradoxalmente, um ambiente de sofrimento e exaustão psíquica. A ausência de políticas institucionais sólidas de saúde mental revela a negligência das universidades frente às demandas emocionais e existenciais dos estudantes (Santos, 2020; Abreu; Macedo, 2021). O sofrimento que emerge nesse contexto não é apenas individual, mas coletivo e estrutural, fruto de um modelo de ensino que prioriza a produtividade, a competição e o desempenho em detrimento do cuidado e da formação integral (Chauí, 2003; Kehl, 2009; Abreu; Macedo, 2021).

Embora algumas universidades afirmem possuir ações voltadas à saúde mental, tais iniciativas costumam ser superficiais e desarticuladas. Nas instituições públicas, a precarização e o subfinanciamento inviabilizam políticas consistentes de acolhimento. Já



nas privadas, as “políticas” de saúde mental configuram-se como estratégias de *marketing* institucional: um investimento breve e remediativo destinado a garantir a permanência do aluno e, conseqüentemente, a continuidade do pagamento das mensalidades (Andrade *et al.*, 2016; Santos, 2020). Nessa lógica, o estudante não é visto como sujeito de direitos, mas como cliente cuja estabilidade emocional se traduz em rentabilidade financeira (Gomes *et al.*, 2023; Glatz *et al.*, 2024).

O capitalismo educacional, ao transformar o ensino em mercadoria, cria um modelo de gestão emocional voltado à produtividade (Chauí, 2003; Foucault, 2009; Santos, 2020). As universidades, especialmente as privadas, aplicam paliativos psicológicos, como oficinas, palestras e “dia da saúde mental”, que funcionam mais como anestesia do mal-estar do que como enfrentamento das causas estruturais (Gomes *et al.*, 2023; Glatz *et al.*, 2024). O discurso do cuidado é apropriado como estratégia de fidelização, e o sofrimento estudantil é convertido em um dado de gestão, não em uma demanda ética (Dejours, 1992; Andrade *et al.*, 2016).

Essa lógica revela o que Dejours (1992), denomina sofrimento ético-político: a dor que surge quando o sujeito percebe a distância entre o sentido do que faz e o modo como é compelido a fazê-lo. O estudante se depara com o paradoxo de um ambiente que promete emancipação, mas o aprisiona em mecanismos de controle e desempenho (Foucault, 2009). As vivências acadêmicas, atravessadas por avenidas identitárias, tornam-se experiências de vulnerabilidade, marcadas pela constante sensação de insuficiência e pela invisibilidade do sofrimento psíquico como questão institucional (Andrade *et al.*, 2016; Abreu; Macedo, 2021).

Paralelamente, observa-se um processo de individualização e psicologização do sofrimento estudantil. As universidades transferem ao próprio aluno a responsabilidade por sua saúde mental, propagando discursos de “autocuidado” e “resiliência” que despolitizam a experiência do adoecimento (Chauí, 2003; Andrade *et al.*, 2016). O sofrimento deixa de ser compreendido como resultado de um contexto social e institucional adoecedor e passa a ser tratado como incapacidade pessoal de adaptação. Esse deslocamento reforça o ideal neoliberal de autogestão emocional e enfraquece a possibilidade de ação coletiva, silenciando as críticas às estruturas que produzem o mal-estar (Glatz *et al.*, 2024).

Além disso, observa-se uma profunda ausência de espaços institucionais de escuta e diálogo. Quando existem setores ou núcleos de apoio estudantil, estes operam sob uma lógica burocrática e quantitativa, preocupando-se mais em registrar atendimentos do que em produzir acolhimento real (Gomes *et al.*, 2023; Glatz *et al.*, 2024). A escuta é fragmentada, muitas vezes realizada por profissionais sobrecarregados e sem respaldo



institucional. Assim, o cuidado se torna performático, esvaziado de sentido e desconectado das reais necessidades dos estudantes, que continuam a experienciar solidão, ansiedade e descrença em relação à própria formação (Andrade *et al.*, 2016).

É fundamental compreender, portanto, que a saúde mental no contexto universitário não pode ser tratada como privilégio ou favor, mas como um direito social (Gomes *et al.*, 2020; Glatz *et al.*, 2024). Garantir esse direito implica reconhecer as desigualdades que atravessam o acesso e a permanência no ensino superior. O cuidado precisa ser compreendido como política pública e compromisso ético, não como benefício circunstancial. O fortalecimento de redes institucionais de apoio psicológico, social e pedagógico deve ser estruturante, voltado à equidade e à dignidade do estudante, rompendo com a lógica meritocrática que naturaliza o sofrimento como parte do processo formativo (Dejours, 1992; Kehl, 2009; Abreu; Macedo, 2021;).

Destarte, pensar a relação entre universidade e saúde mental exige um (re)posicionamento político. O cuidado não pode ser um serviço complementar, mas parte da própria estrutura pedagógica e institucional (Chauí, 2003). É urgente uma ética universitária que reconheça o sofrimento como fenômeno social e não como falha individual (Dejours, 1992; Kehl, 2009), instaurando práticas permanentes de escuta e políticas de prevenção. Somente uma universidade que se reconhece como espaço de vida, e não de mera produção, poderá efetivamente promover saúde mental e resistir à lógica mercadológica que tem adoecido seus próprios sujeitos (Andrade *et al.*, 2016).

3 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

3.1 Classificação da pesquisa

O estudo é classificado quanto ao tipo de pesquisa como exploratória e descritiva, uma vez que se propõe a compreender e descrever experiências vivenciadas pelas autoras no contexto acadêmico, possibilitando reflexões sobre os impactos psíquicos e emocionais decorrentes do percurso formativo (Gil, 2008). Quanto à natureza da pesquisa, trata-se de um estudo qualitativo, pois prioriza a análise das experiências subjetivas e das percepções das autoras em relação à sobrecarga e ao cansaço acadêmico (Minayo, 2010).

Em relação ao procedimento da pesquisa, adotou-se a autoetnografia, na qual as autoras refletem sobre suas próprias vivências acadêmicas de forma crítica e sistemática. Essa abordagem permite transformar experiências pessoais em objeto de análise, sem se restringir a um relato puramente descritivo, favorecendo a interpretação dos impactos psíquicos e emocionais do contexto universitário. Por meio da reflexão estruturada sobre o



próprio percurso, é possível identificar padrões, dificuldades e estratégias de enfrentamento, articulando a experiência individual com o contexto acadêmico mais amplo (Reis, 2018; Santos, 2017).

3.2 Instrumento de coleta de dados, universo e amostra

A coleta de dados ocorreu por meio da reflexão crítica das vivências das próprias autoras, sem o uso de instrumentos formais como questionários ou entrevistas. Essa abordagem se fundamenta na premissa de que a experiência pessoal constitui fonte legítima de conhecimento científico (Gil, 2008; Silva; Menezes, 2012). O lócus da pesquisa corresponde ao ambiente acadêmico do curso de Psicologia, englobando atividades teóricas, práticas e de estágio realizadas na instituição de ensino, situada na cidade de Pau dos Ferros, no Estado do Rio Grande do Norte (RN), sede da universidade. A população da pesquisa são estas três autoras, estudantes do décimo período de Psicologia, compondo uma amostra intencional e não probabilística, selecionada pelas experiências significativas vivenciadas ao longo do curso (Minayo, 2010).

3.3 Análise de dados

É de abordagem qualitativa e interpretativa, baseada na reflexão crítica sobre as experiências relatadas. Buscou-se identificar temas emergentes, interpretando os impactos emocionais e psíquicos do percurso acadêmico e os significados atribuídos pelas autoras às suas vivências. Segundo Minayo (2010), a análise qualitativa exige interpretação aprofundada, considerando o contexto e os sentidos das experiências. Os resultados foram, portanto, apresentados de forma narrativa e descritiva, enfatizando os elementos simbólicos e afetivos que atravessam a trajetória acadêmica (Gil, 2008; Silva; Menezes, 2012).

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Nessa seção, essa pesquisa se propõe entrelaçar o diálogo teórico-científico com as experiências vivências no decorrer do nosso percurso de formação superior no curso de Psicologia. Essa discussão, a priori, objetiva frisar os aspectos em saúde mental relacionados às questões vivenciadas no ensino superior privado.

Enquanto autoras e sujeitos desta pesquisa, estamos em constante transformação social e cultural. Nos constituímos a partir das relações históricas, sociais e culturais a partir dos contextos e espaços que estamos e ocupamos. Somos mulheres cisgênero,



heterossexuais, duas pardas e uma branca. Uma de nós vivencia a maternidade. Em relação às nossas territorialidades, moramos cidades e Estados diferentes, sendo duas residentes do Estado do Rio Grande do Norte - RN e uma do Estado do Ceará - CE. Por fim, duas de nós compartilham a experiência em comum de realizar o deslocamento territorial da nossa cidade atual para a faculdade.

Acreditamos que a vivência na graduação apresenta suas singularidades e particularidades para cada graduando e, até mesmo, para nós. Mesmo havendo aspectos individuais, acreditamos também haver vivências coletivas, experiências semelhantes entre a gente. Nesse sentido, destacamos nessa escrita acontecimentos e situações que partilhamos em comum no espaço universitário que nos afeta.

Nesse ínterim, iniciamos pontuando que estar no ensino superior é um direito social, é um espaço de transformação social e política, de aprendizados e construção de conhecimentos, ideias e opiniões. Trata-se de um lugar de ensino científico e social necessário para estarmos e ocuparmos em busca de transformação social, mas também mudanças e rompimentos com estigmas e preconceitos sociais que perpassam as realidades individuais dos graduandos. Uma vez nesse espaço, nos deparamos com realidades e situações cotidianas que incidem na permanência e qualidade nesse ensino (Padovani *et al.*, 2014; Paulo; Botega, 2019).

Ao dialogar com este ambiente com as interfaces reais da universidade apontamos a prevalência e a consistência de exigências de produção de trabalhos científicos, cobranças de perfeição nas realizações e entregas de atividades, trabalhos e provas. Isso combinado com os atravessamentos sociais como gênero, raça, classe, território, maternidade e outros dificulta a experiência saudável desses estudantes da universidade. É recorrente a exigência e realização de tarefas, leituras, estudos, trabalhos, aulas práticas, estágios, eventos científicos e outros. Um dos efeitos colaterais dessa realidade é a produção de cansaços mentais e físicos, cobranças, competições, desânimos, comparações, inseguranças e frustrações (Padovani *et al.*, 2014; Paulo; Botega, 2019).

Somando a essa conjuntura, conseguimos destacar também afetações relacionais sociais e de poder na instituição de ensino. Vivenciamos conflitos e tensões em sala de aula com colegas de turma, com professores, com a coordenação do próprio curso, com a coordenação dos cursos superiores e com outras instâncias hierárquicas de poder na universidade. Mesmo envolvendo pessoas, funções, cargos diferentes há algumas práticas em comum entre elas, como situações de autoritarismos, incompreensões, atitudes e condutas desrespeitosas e agressivas, fragilidades comunicacionais, comunicações agressivas.



Junto a essas situações apontamos problemas e impasses burocráticos institucionais com o departamento financeiro: mensalidades de alto custo, reajustes das mensalidades e medo de perder bolsa social, instabilidades e falhas no sistema institucional, muitas das vezes relacionadas a frequência acadêmica, notas e outras funcionalidades presentes, mas que no real acaba sendo inoperantes. Salientamos também que diante das situações problemas ao buscarmos resolutividade com profissionais competentes da instituição, contudo, encontramos muitas vezes empecilhos, dificuldades, atrasos e até mesmo nenhuma resolução. Por exemplo, melhoramentos em equipamentos em sala de aula e em outras repartições do espaço, descontos em eventos científicos da faculdade para os discentes, ajuda financeira para realização de visitas externas acadêmicas relacionados com os estudos em sala de aula e para eventos científicos externos.

Nessas situações tentamos dialogar e buscar apoio para resolução ou amenização de tais situações com a universidade, no entanto, a tentativa de uma conversa respeitosa e acolhedora nem sempre corresponde às expectativas esperadas. A realidade apresenta ainda mais tensões, mal estar e conflitos entre as partes envolvidas. Foucault (2009), revela que as relações de saber-poder em espaços institucionais constroem espaços hostis, inseguros e controladores. Essa estrutura de saber-poder apresenta fragilização e vulnerabilidades nas relações sociais. Isso se observa na universidade entre os estudantes, estudantes-professores e estudantes com a instituição em si. Uma das repercussões disso, é a produção de uma comunicação frágil e agressiva entre os estudantes com outros envolvidos.

Suzart (2024), destaca que a comunicação é primordial para interação humana e sobrevivência, mas sobretudo para a construção e fortalecimento de vínculos afetivos e sociais. Atualmente esse instrumental apresenta fragilidades e déficits que afetam as relações sociais e individuais. Uma das barreiras encontradas é a permanência de uma lógica comunicativa tradicional-hierárquica em espaços institucionais que dificulta a construção de relações autênticas, harmoniosas e amigáveis.

Esse enfraquecimento na comunicação pode levar a fragilização dos vínculos humanos, aumento de isolamento, dificuldade em criar relações de proximidade e reciprocidade. Essa vulnerabilidade comunicacional se observa no ensino superior e também nas relações sociais e afetivas frágeis e sempre em estado de tensões, inseguranças e frustrações.

As relações de poder presentes no espaço formativo refletem nas estruturas psicossociais da comunidade acadêmica. Destaca-se a saúde mental dos discentes de



Psicologia, uma vez que ao entrar em contato com o sofrimento psíquico, temos paralelo a isso, a inexistência de políticas de permanência e saúde mental nas instituições privadas, o que resulta na desvalorização das experiências e no próprio sofrimento. Isso culmina na cultura do esgotamento, beneficiando o engajamento do capital, que se opera na sustentação do convívio coercitivo (Glatz *et al.*, 2024).

O suporte social e os espaços de acolhimento nas instituições caminham a passos lentos, bem como, a efetivação das políticas institucionais de saúde mental, são aviltadas por uma lógica mercadológica e capitalista, em que o sofrimento ético político, tornam-se sintomas coletivos, afetando os sentimentos de não pertencimento e mal-estar, além da existência de 60,2% da prevalência de Transtornos Mentais Comuns (TCM) como afirma dados da pesquisa de (Abreu; Macedo, 2021).

A lógica neoliberal molda as vivências universitárias nas instituições de ensino superior privado, a qual as iniquidades sociais favorecem a vulnerabilidade psicológica, e afetam toda integridade humana, sendo assim, uma forma de manutenção do esgotamento psicológico, ao retratar a responsabilização do fracasso escolar, individualizando as experiências, potencializadas no mercantilismo do setor privado de rentabilidade e lucro, como também pelo produtivismo acadêmico (Santos, 2020).

O não funcionamento de políticas institucionais de saúde mental de caráter permanente, naturalizam o sofrimento dos estudantes como parte do processo formativo, bem como, a existência de núcleos de apoio estudantil é feita como performatividade, não garantindo os direitos sociais dos estudantes. Percebe-se um movimento de desumanização, no qual as estratégias de acolhimento são entre os próprios estudantes de Psicologia, a socialização das próprias questões, é um dos recursos possíveis e efetivos (Santos, 2020).

Diante desse cenário a vivência ao longo do curso é uma busca também por alternativas diante do próprio sofrimento, haja vista que estudar técnico-cientificamente sobre manejos, técnicas e manuais diagnósticos não garantem sanidade ou adaptação. Muitos dos recursos usados se configuram como não saudáveis, como por exemplo, sintomas ansiosos, compulsão alimentar, aumento da medicalização, transtornos como depressão, *burnout*, insônia, prejuízos na qualidade do sono, entre outras condições de saúde. É de fundamental importância pensar formas de prevenção, espaço de diálogos e reflexões críticas sobre as afetações, propiciando ações coletivas, interdisciplinares, garantindo a saúde e a educação, como direito constitucional, ético e político (Santos, 2020).



Assim sendo, não pretende-se propor soluções simples para problemas estruturais, contudo, apontar possíveis caminhos nesse processo, é uma forma de construir políticas de saúde mental. Nesse sentido, o mapeamento das demandas de sofrimento psíquico no contexto universitário, é uma forma de levantar dados substanciais para formação de grupos de escuta, tornando-se possível a coletivização do sofrimento e a socialização de enfrentamentos, pois no coletivo é possível despatologizar as condições estruturantes do sofrer. No mais, o fortalecimento da comunidade acadêmica pode acarretar em processos conscientização e protagonismo que resultarão na emancipação desse público, como por exemplo a criação de um movimento estudantil, que lutará por mais ações de cuidado a saúde mental e direitos sociais (Sawaia; 2017; Araújo *et al.*, 2017).

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O sofrimento psíquico vivenciado por universitários evidencia os efeitos de um modelo educacional centrado na produtividade e na constante exigência de desempenho, em detrimento do cuidado subjetivo e do reconhecimento dos limites individuais. Nesse cenário, compreender o cansaço estudantil dos estudantes de Psicologia, a partir de uma perspectiva psicológica, permite ampliar o olhar sobre as condições que favorecem o adoecimento e sobre as possibilidades de construção de espaços mais saudáveis dentro das instituições de ensino. Como o mapeamento participativo sobre as demandas de sofrimento, espaços de coletivização como grupos de escuta e o fomento a movimentos estudantis na comunidade acadêmica.

A valorização do acolhimento, da escuta e do autocuidado torna-se essencial para fortalecer o vínculo dos estudantes com sua formação e promover o desenvolvimento de competências emocionais fundamentais à prática profissional na Psicologia. Ao mesmo tempo, repensar as práticas pedagógicas e institucionais é um passo indispensável para que o ambiente acadêmico se torne mais humano, sensível e comprometido com a saúde mental dos seus integrantes.

REFERÊNCIAS

ABREU, M. M.; MACEDO, J. P. Saúde mental em estudantes de Psicologia de uma instituição pública: prevalência de transtornos e fatores associados. **Revista da SBPH**, v. 24, n. 1, p. 91-103, 2021.

ANDRADE, A. S. et al. Vivências acadêmicas e sofrimento psíquico de estudantes de psicologia. **Psicologia: ciência e profissão**, v. 36, p. 831-846, 2016.



ARAÚJO, F.; ANJOS, R. S.; ROCHA, F. G. B. Mapeamento participativo: conceitos, métodos e aplicações. **Boletim de Geografia**, v. 35, n. 2, p. 128-140, 2017.

CHAUÍ, M. A universidade pública sob nova perspectiva. **Revista Brasileira de Educação**, n. 24, p. 5–15, Set. 2003.

DEJOURS, C. **A loucura do trabalho: estudo de psicopatologia do trabalho**. 5. ed. São Paulo: Cortez-Oboré, 1992.

FOUCAULT, M. **Vigiar e punir: nascimento da prisão**. 37 ed. Rio de Janeiro. Vozes, 2009.

FREIRE, P. **Pedagogia do oprimido**. 1. ed. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 1970.

GIL, A. C. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 6. ed. São Paulo: Atlas, 2008.

GLATZ, E. T. M. M., et al. As políticas de assistência estudantil e a saúde mental como seguridade social dentro do ambiente universitário. **Educação em Análise**, v. 9, n. 3, p. 863-886, 2024.

GOMES, L. M. L. S., et al. Saúde mental na universidade: ações e intervenções voltadas para os estudantes. **Educação em Revista**, v. 39, p. e40310, 2023.

INSTITUTO SEMESP. **Mapa do Ensino Superior no Brasil 2023**. São Paulo: Semesp, 2023. Disponível em: <https://www.semesp.org.br>. Acesso em: 20 out. 2025.

KEHL, M. R. **O tempo e o cão: a atualidade das depressões**. 1. ed. São Paulo: Boitempo, 2009.

MINAYO, M. C. S. **O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde**. 12. ed. São Paulo: Hucitec, 2010.

PADOVINI, R. C. et al. Vulnerabilidade e bem-estar psicológicos do estudante universitário. **Revista Brasileira de Terapias Cognitivas**. Rio de Janeiro, v. 10, n. 1, p. 02-10, jun. 2014. Disponível em http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-56872014000100002&lng=pt&nrm=iso. acessos em 03 nov. 2025.

PAULO, A. A.; BOTEGA, G. P. **Experiências Acadêmicas: um olhar à saúde mental de estudantes no ensino superior**. 2019. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Psicologia) – Universidade do Sul de Santa Catarina, Tubarão, 2019.

REIS, B. M. Autoetnografia (d)e uma pesquisa do participante ou notas de campo. Veredas - **Revista de Estudos Linguísticos**, Juiz de Fora, v. 22, n. 1, p. 75-89, 2018.

SANTOS, S.M.A. O método da autoetnografia na pesquisa sociológica: atores, perspectivas e desafios. Plural - **Revista de Ciências Sociais**, São Paulo, v. 24, n. 1, p. 214-241, 2017.

SANTOS, C. E. A. R. **A Saúde Mental do Estudante de Psicologia: Estudo de caso em uma universidade pública de Minas Gerais**. (2020). Dissertação. (Mestrado em Psicologia) - Universidade Federal de São João del-Rei, Minas Gerais, 2020.



SAWAIA, B. **As artimanhas da exclusão: análise psicossocial e ética da desigualdade social**. Editora Vozes Limitada, 2017.

SILVA, E. L.; MENEZES, E. M. **Metodologia da pesquisa e elaboração de dissertação**. 4. ed. Florianópolis: UFSC, 2012.

SUZART, G. S. A comunicação humana: relevância, relações e reflexões na sociedade contemporânea. **Especiaria: Cadernos de Ciências Humanas**, v. 21, n. 4, p. 1-22, abr. 2024.