

A Saúde Mental de Acadêmicos de Psicologia: Causas, Impactos e Formas de Enfrentamento do Adoecimento Psíquico

Ana Beatriz Almeida da Silva, Psicologia, Centro Universitário Integrado, Brasil

Geovanna Domingues das Mercer, Psicologia, Centro Universitário Integrado, Brasil

Fabiola Batista Gomes Firbida, Psicologia, Centro Universitário Integrado, Brasil,

fabiolafirbida@gmail.com

O estudo teve como objetivo analisar as causas, consequências e estratégias de enfrentamento do adoecimento psíquico em estudantes universitários de Psicologia que conciliam trabalho e estudo em uma instituição privada do interior do Paraná, à luz da Psicologia Histórico-Cultural. Adotou-se uma abordagem mista, com caráter descritivo e explicativo, utilizando um questionário on-line com questões abertas e fechadas aplicado a estudantes do período noturno. Os dados quantitativos foram tratados por estatística descritiva, e os qualitativos, por análise temática. Os resultados apontaram que a maioria dos participantes é composta por mulheres jovens que enfrentam dupla jornada e sobrecarga de atividades, sendo os principais sintomas relatados ansiedade, cansaço, dificuldades de concentração e depressão. Verificou-se que fatores como autocobrança, pressão por desempenho e falta de tempo para o lazer e o autocuidado intensificam o sofrimento psíquico. As principais estratégias de enfrentamento indicadas foram apoio psicológico, flexibilização de prazos e fortalecimento das redes de apoio familiar e social. Conclui-se que a conciliação entre trabalho e estudo, somada às exigências do sistema produtivista contemporâneo, contribui significativamente para o adoecimento mental dos estudantes, evidenciando a necessidade de políticas institucionais voltadas à promoção da saúde mental e à construção de práticas educacionais mais humanizadas.

Palavras-chave: Adoecimento psíquico; estudantes de Psicologia; dupla jornada; saúde mental; Psicologia Histórico-Cultural.

The study aimed to analyze the causes, consequences, and coping strategies of psychological distress among Psychology undergraduates who balance work and study at a private institution in the interior of Paraná, in light of Historical-Cultural Psychology. A mixed-methods approach with a descriptive and explanatory character was adopted, using an online questionnaire with open and closed questions applied to evening students. Quantitative data were treated using descriptive statistics, and qualitative data through thematic analysis. The results indicated that most participants were young women facing a double workload and task overload, with the main symptoms reported being anxiety, fatigue, difficulties in concentration, and depression. It was found that factors such as self-demand, performance pressure, and lack of time for leisure and self-care intensify psychological suffering. The main coping strategies indicated were psychological support, deadline flexibility, and the strengthening of family and social support networks. It is concluded that the reconciliation between work and study, combined with the demands of the contemporary productivist system, significantly contributes to students' mental distress, highlighting the need for institutional policies aimed at promoting mental health and developing more humanized educational practices.

Keywords: Psychological distress; Psychology students; double workload; mental health; Historical-Cultural Psychology.

INTRODUÇÃO

A relação entre trabalho e estudo tornou-se cada vez mais interdependente, com o conhecimento sendo essencial para o desempenho profissional. A educação formal e a qualificação contínua são vistas como requisitos para o sucesso no mercado de trabalho, enquanto a experiência profissional também contribui para o aprendizado contínuo. Nesse sentido, a crescente pressão por sucesso acadêmico e profissional

tem gerado uma sobrecarga nos discentes, levando ao sofrimento psíquico. A constante exigência de conciliar trabalho e estudo intensifica o estresse, a ansiedade e a exaustão mental. A busca por desempenho elevado, muitas vezes sem tempo para o autocuidado, resulta em esgotamento e dificuldades emocionais, tornando o equilíbrio entre essas esferas um desafio urgente para a saúde mental dos estudantes.

Diante desse cenário, as demandas da sociedade contemporânea exigem adaptação constante, tornando a educação um processo contínuo que se integra à rotina laboral. Essa realidade pode resultar em adoecimento físico e mental, afetando o desempenho da pessoa tanto em seu trabalho quanto em atividades de estudo e em sua vida pessoal. Essa problemática se torna ainda mais evidente entre estudantes universitários que trabalham durante o dia e estudam no período noturno, como ocorre com muitos acadêmicos de Psicologia. Nesse contexto, questiona-se: quais são as causas, os impactos e as estratégias de enfrentamento do adoecimento psíquico vivenciado por esses estudantes?

A hipótese central deste estudo é que a conciliação entre atividades laborais e acadêmicas contribui significativamente para o adoecimento psíquico de estudantes de Psicologia do período noturno, pois a sobrecarga acarretada pela dupla jornada pode resultar em estresse crônico, diminuição do tempo dedicado ao descanso e autocuidado, pressão emocional, ansiedade, depressão e queda no desempenho acadêmico.

Aleksei N. Leontiev (2017) enfatiza que a motivação e os motivos que impulsionam a atividade humana são fundamentais para a manutenção do engajamento em tarefas complexas e prolongadas, como conciliar trabalho e estudo. Nesse sentido, os motivos amplos e de longo prazo, como a realização de uma graduação e a preparação para o trabalho futuro, dão sentido e direção às atividades acadêmicas.

O autor explica que:

“um gênero de motivos da atividade de estudo é geral e amplo (por exemplo, adquirir formação cultural, preparar-se para o trabalho futuro etc.), outro gênero de motivo é particular e estreito (por exemplo, receber prêmios, não ter castigos)” (Leontiev, 2017, p. 53).

Desse modo, Leontiev também diferencia os motivos eficazes, que conferem sentido à atividade e sustentam o engajamento ao longo do tempo, dos motivos apenas compreendidos, que, embora conscientes, não possuem força motivacional suficiente para manter a continuidade da ação. Quando os estudantes vivenciam uma sobrecarga decorrente da conciliação entre trabalho e estudo, os motivos eficazes tendem a se enfraquecer, enquanto os motivos-estímulo assumem posição central, gerando um processo de esvaziamento do sentido da atividade acadêmica. Essa alteração na hierarquia motivacional fragiliza o vínculo do estudante com seus objetivos formativos e contribui para o aumento do sofrimento psíquico, aspecto que também é aprofundado por Bluma Zeigarnik (1981) ao discutir as repercussões emocionais do fracasso e da interrupção de tarefas na vida psíquica do sujeito.

Essa discussão se articula com os pressupostos da Psicologia Histórico-Cultural, que compreende o psiquismo humano como resultado das interações sociais e das condições concretas de vida (Vygotsky, 2003). Ou seja, o adoecimento psíquico emerge das contradições enfrentadas pelo sujeito em sua atividade e não pode ser analisado como fenômeno isolado ou individual. Silva (2014) reforça essa compreensão ao definir o adoecimento psíquico como:

“um processo de transformação das funções psicológicas superiores, mediado por fatores sociais e históricos, onde as relações do sujeito com o seu meio são fundamentais para a compreensão do transtorno psíquico, psicológicos, sociais e culturais [...]” (Facci, 2004, apud Silva, 2014, p. 56).

A autora ainda acrescenta que, quando o contexto social não favorece a realização da atividade principal, surgem tensões que podem comprometer o desenvolvimento psicológico.

Bluma Zeigarnik (1981), ao tratar da Patopsicologia Experimental, destaca que falhas recorrentes na realização de tarefas significativas geram conflito interno e sofrimento, além de apontar que, no adoecimento, ocorre uma alteração na hierarquia dos motivos: objetivos essenciais à realização pessoal podem ser substituídos por metas secundárias, levando à frustração e à sensação de inutilidade das ações cotidianas.

A relevância deste estudo reside, portanto, na necessidade de compreender as especificidades do adoecimento psíquico entre estudantes de Psicologia que cursam o período noturno em uma instituição privada do interior do Paraná, considerando que muitos deles conciliam estudo com trabalho e outras responsabilidades. Ao analisar as causas, consequências e formas de enfrentamento desse adoecimento, espera-se subsidiar estratégias institucionais de promoção da saúde mental, fortalecimento do bem-estar acadêmico e prevenção do esgotamento emocional. O objetivo geral da pesquisa consiste em investigar o adoecimento psíquico entre esses estudantes. Especificamente, busca-se identificar os fatores que desencadeiam o sofrimento, analisar os impactos na vida acadêmica e pessoal e mapear as estratégias de enfrentamento utilizadas pelos discentes. Desse modo, espera-se contribuir para a construção de práticas educacionais mais humanizadas e sustentáveis, que favoreçam a qualidade da formação profissional em Psicologia e a saúde mental dos futuros psicólogos, responsáveis por atuar diretamente com o sofrimento humano em diferentes contextos sociais.

MÉTODO

Trata-se de um estudo de abordagem quantitativa e qualitativa, com caráter descritivo e explicativo. O universo foi composto por acadêmicos do curso de Psicologia de uma instituição privada do interior do Paraná, matriculados no período noturno e com idades entre 18 e 60 anos. A amostra foi não probabilística e por conveniência, incluindo estudantes que aceitaram participar mediante assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

A coleta de dados ocorreu por meio de um questionário on-line, elaborado no Google Formulários, contendo questões sociodemográficas e acadêmicas, além de perguntas

abertas e fechadas sobre o adoecimento psíquico e suas estratégias de enfrentamento. O questionário foi divulgado virtualmente, garantindo anonimato e confidencialidade. O projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário Integrado (Comitê (parecer nº 975.752), conforme a Resolução nº 510/2016 do Conselho Nacional de Saúde.

Os dados quantitativos foram organizados em tabelas de frequência e analisados por estatística descritiva, enquanto as respostas qualitativas foram examinadas por análise temática, com base nos fundamentos da Psicologia Histórico-Cultural, buscando compreender as relações entre o contexto social, acadêmico e o sofrimento psíquico dos estudantes.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Este trabalho tem como foco compreender o adoecimento psíquico entre estudantes de Psicologia, considerando a complexidade das demandas que atravessam sua formação. O objetivo geral da pesquisa consiste em investigar o sofrimento mental vivenciado por esses acadêmicos. De maneira específica, busca-se identificar os fatores que desencadeiam esse adoecimento, analisar os impactos na vida pessoal e acadêmica, bem como mapear as estratégias de enfrentamento utilizadas pelos discentes para lidar com os desafios cotidianos.

Para atingir tais propósitos, os resultados serão apresentados de forma organizada e sequencial. Primeiramente, evidenciará o perfil sociodemográfico dos participantes, incluindo informações sobre idade, gênero, estado civil, presença de filhos e situação de trabalho e/ou estágio. Em seguida, serão analisadas as causas do sofrimento psíquico apontadas pelos estudantes, articuladas aos efeitos percebidos em sua rotina acadêmica e nas demais áreas da vida. Por fim, serão apresentadas as principais estratégias de enfrentamento relatadas pelos acadêmicos, com o intuito de compreender como se organizam diante das dificuldades e quais recursos são acionados para o cuidado com a saúde mental.

Com relação ao perfil, a análise da amostra revela que a maioria dos estudantes de Psicologia é do gênero feminino, jovem, com idade concentrada entre 18 e 25 anos, e predominantemente solteira. Esse perfil demográfico está alinhado com dados do Conselho Federal de Psicologia (CFP), que indicam que nove em cada dez profissionais da Psicologia no Brasil são mulheres (CFP, 2022), e com o Censo da Educação Superior do INEP, que aponta que, em 2023, 80% das matrículas em cursos de Psicologia são de mulheres e apenas 20% de homens. Esses dados reforçam a predominância do gênero feminino na formação e prática da profissão, evidenciando a continuidade dessa tendência desde o ingresso no Ensino Superior até a inserção no mercado de trabalho.

Em relação ao estado civil, 33 estudantes (81,0%) são solteiros, enquanto 7 estudantes (16,7%) são casados e 1 estudante (2,4%) encontra-se em união estável. A maioria não possui filhos (33 estudantes – 80,5%), mas uma parcela significativa (8 estudantes – 19,5%) precisa conciliar maternidade ou paternidade com estudos e trabalho, o que aumenta a complexidade na gestão do tempo. Considerando que a maior parte dos estudantes de Psicologia são mulheres, como evidenciado no primeiro parágrafo, a vida estudantil para as mães universitárias pode ser muito mais

complicada do que para a maioria dos estudantes (Bentes et al., 2020, apud Antloga; Monteiro; Bentes; Cassimiro; Assunção, 2023), tornando a conciliação entre estudo, trabalho e maternidade uma questão relevante dentro do curso. Entre aqueles que têm filhos, observa-se que a maior parte possui um ou dois filhos, com casos isolados de três ou mais.

Segundo levantamento realizado em 2020 pelo Jornal Valor Econômico, com base em dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), 48,3% dos jovens entre 19 e 24 anos que frequentam o ensino superior enfrentam a dupla jornada de estudar e trabalhar simultaneamente. Esse dado evidencia a expressiva representatividade dos trabalhadores-estudantes no Brasil e aponta para a influência das condições socioeconômicas que levam muitos jovens a ingressarem no mercado de trabalho, mesmo antes da conclusão da formação acadêmica.

A análise da carga horária laboral revela que a maior parte dos participantes desempenha jornadas extensas, sendo que 14 estudantes (35,0%) trabalham 40 horas semanais, enquanto 6 (15,0%) cumprem 8 horas diárias e 4 (10,0%) realizam 6 horas diárias, totalizando um grupo expressivo com rotinas equivalentes ou superiores a tempo integral. Além disso, 3 estudantes (7,5%) trabalham 44 horas semanais, e 5 (12,5%) atuam por 4 horas diárias, geralmente compatíveis com funções de estágio. As demais cargas apresentadas foram 9 horas diárias (1 estudante; 2,5%), 30 horas semanais (1; 2,5%) e 20 horas semanais (1; 2,5%). Por outro lado, 5 estudantes (12,5%) afirmaram não possuir vínculo laboral no momento da pesquisa. Esses dados reforçam que a maioria dos alunos de Psicologia investigados acumula responsabilidades profissionais com intensidade significativa, o que pode comprometer o tempo destinado aos estudos, ao descanso e às atividades acadêmicas complementares, aumentando o risco de sobrecarga e sofrimento psíquico no decorrer da graduação.

Quando relacionados ao período do curso e à faixa etária, os dados mostram que os estudantes dos anos finais, geralmente mais velhos e inseridos em maior nível de responsabilidade financeira, são os que mais acumulam exigências laborais, enquanto os ingressantes apresentam, proporcionalmente, cargas menores em virtude do processo inicial de adaptação à vida universitária. Além disso, ao integrar essas informações com o acesso a políticas de apoio financeiro, evidencia-se que 26 estudantes (63,4%) não recebem qualquer tipo de bolsa ou financiamento, 7 (17,1%) possuem bolsa parcial, 4 (9,8%) são beneficiários do PROUNI (Programa Universidade Para Todos) e 4 (9,8%) utilizam o FIES (Fundo de Financiamento ao Estudante do Ensino Superior).

Em nível nacional, o Censo da Educação Superior aponta que, na rede privada, 6,3% dos estudantes de Psicologia são beneficiários do PROUNI e 15.088 alunos utilizam o FIES, demonstrando que, embora os percentuais específicos variem entre regiões e instituições, há no país uma expressiva dependência de programas de apoio financeiro para viabilizar a formação acadêmica (Inep, 2024). Ao relacionar esses dados com a realidade investigada neste estudo, na qual 26 estudantes (63,4%) não possuem qualquer auxílio econômico e precisam arcar integral ou parcialmente com os custos do curso, observa-se que a permanência no ensino superior privado ainda

é marcada por desigualdades de acesso e condições materiais. Assim, embora existam mecanismos de incentivo, grande parte dos estudantes continua a conciliar trabalho e estudo para sustentar a graduação, reforçando a necessidade de políticas públicas eficazes de acesso, permanência e equidade na educação superior.

A pesquisa revelou que os estudantes ingressam no curso de Psicologia por diferentes razões, envolvendo fatores pessoais, acadêmicos e profissionais, e permanecem motivados por elementos complementares que reforçam seu engajamento. A escolha pelo curso foi predominantemente guiada pelo interesse em compreender a mente e o comportamento humano (11 respostas – 25,0%), seguido de motivações pessoais ou experiências de vida (10 respostas – 22,7%) e pelo desejo de ajudar outras pessoas (7 respostas – 15,9%). Outros fatores incluíram experiência profissional ou acadêmica prévia (4 respostas – 9,1%), interesse acadêmico ou científico (2 respostas – 4,5%) e motivos diversos (4 respostas – 9,1%), como curiosidade sobre a área, autoconhecimento, diagnóstico de Transtorno do Espectro Autista (TEA), superação de dificuldades emocionais, experiências de trabalho na área da saúde e decisões influenciadas por financiamento estudantil ou acaso. Esses dados demonstram que a escolha profissional está fortemente associada à dimensão pessoal e subjetiva, refletindo projetos de vida e expectativas sobre o papel social da Psicologia.

A permanência no curso reflete a consolidação dessas motivações iniciais aliada a fatores que emergem ao longo da graduação e mantêm o engajamento dos estudantes. O principal motivo citado foi a motivação pessoal e o gosto pelo curso (16 respostas – 36,4%), evidenciando prazer em estudar Psicologia, identificação com os conteúdos e desejo de seguir a área profissionalmente. O propósito ou missão de vida associado ao impacto social da profissão (11 respostas – 25,0%) também se destacou, indicando que os estudantes percebem na Psicologia um meio de contribuir para a melhoria da qualidade de vida das pessoas.

Além disso, o autodesenvolvimento e aprendizado (6 respostas – 13,6%) mantém parte dos estudantes envolvidos, reforçando o sentido transformador da formação universitária. A identidade profissional em construção (4 respostas – 9,1%) e o apoio social/ambiente acadêmico (3 respostas – 6,8%) evidenciam a importância das relações e do pertencimento institucional. Por fim, a determinação para alcançar o objetivo final da graduação (3 respostas – 6,8%) e outros fatores individuais (1 resposta – 2,3%) também foram mencionados como componentes essenciais para a continuidade no curso.

Esses achados reforçam que a escolha e a permanência no curso são fenômenos multifatoriais, envolvendo tanto interesses relacionados ao fascínio pelo comportamento humano, à identificação com os conteúdos e ao compromisso com o cuidado ao outro, quanto às expectativas profissionais e de realização pessoal. Assim, observa-se uma forte coerência entre o sentido que os estudantes atribuem à formação e os objetivos futuros que almejam alcançar, o que contribui para fortalecer o engajamento com o curso e a consolidação da Psicologia como projeto de vida.

Contudo, esse engajamento convive com diferentes desafios ao longo da graduação. Os dados evidenciam que a principal dificuldade relatada pelos estudantes é a falta de tempo para conciliar os estudos com outras responsabilidades, indicada por 17

participantes (36,2%). Esse achado demonstra que a sobrecarga vivenciada não está associada apenas às demandas acadêmicas, mas à articulação simultânea com trabalho, família, atividades domésticas e questões emocionais, produzindo uma constante sensação de insuficiência temporal. Ainda assim, observa-se forte investimento pessoal na continuidade da graduação, sustentado pelos objetivos profissionais e pela expectativa de conclusão do curso. Em seguida, aparecem como desafio o cansaço e o desgaste físico e mental (6 estudantes – 12,8%), bem como as dificuldades acadêmicas relacionadas ao conteúdo (6 estudantes – 12,8%), indicando que os desafios ultrapassam a dimensão organizacional do tempo e repercutem diretamente no bem-estar, na concentração e no desempenho acadêmico.

As dificuldades financeiras também se destacam, citadas por 5 estudantes (10,6%), reforçando a necessidade de políticas efetivas de apoio à permanência estudantil, especialmente considerando que grande parte precisa trabalhar para custear a formação. Além disso, 4 estudantes (8,5%) mencionaram dificuldades com professores e método, enquanto 3 estudantes (6,4%) relataram problemas relacionados ao ambiente acadêmico/social e 3 (6,4%) trouxeram questões de ordem emocional ou inseguranças pessoais. Por fim, 2 estudantes (4,3%) apontaram problemas de infraestrutura e logística, sendo a categoria menos citada, mas ainda relevante dentro do conjunto geral de desafios apontados pelos participantes.

Esses dados permitem compreender que a formação em Psicologia não se orienta exclusivamente pela busca de empregabilidade, mas também por realização pessoal, interesses próprios e vivências que dão sentido à permanência no curso, mesmo frente às exigências de uma dupla jornada envolvendo trabalho/estudo ou estágio/estudo. De acordo com Leontiev (1978), é o sentido que o indivíduo atribui à atividade que sustenta seu engajamento, pois conecta suas ações aos objetivos maiores que justificam suas escolhas, sem ignorar a realidade concreta em que está inserido.

Os resultados referentes aos objetivos após a conclusão da graduação reforçam essa perspectiva: 18 estudantes (33,3%) afirmaram que desejam atuar na área clínica e buscar especialização; 11 estudantes (20,4%) mencionaram a vontade de ajudar o próximo e gerar impacto social; 8 estudantes (14,8%) destacaram o crescimento profissional e acadêmico; 6 estudantes (11,1%) buscam estabilidade e independência financeira; 5 estudantes (9,3%) almejam inserção no mercado de trabalho; e 4 estudantes (7,4%) apontaram o desenvolvimento pessoal e a melhoria da qualidade de vida como objetivo principal.

Tais achados demonstram que a formação possui forte dimensão subjetiva, sustentada por motivos que transcendem interesses estritamente laborais. Assim, a Psicologia se apresenta para esses estudantes como um projeto de vida, o que contribui para o engajamento e a continuidade no curso, mesmo diante das adversidades que marcam a trajetória acadêmica.

Sobre o adoecimento dos estudantes, a pesquisa revelou que 23 (56,1%) de seus 41 participantes possuem algum problema de saúde, sendo, em sua maioria, problemas relacionados com ansiedade ou sintomas ansiosos, depressivos ou Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH): 10 alunos (28,6%), 3 alunos (8,6%) e 3

alunos (8,6%) respectivamente. Além desses, TOC 2 alunos (5,7%), bronquite 2 alunos (5,7%) e epilepsia 2 alunos (5,7%) também apresentam reincidência nas respostas. O restante das condições foi citado apenas uma vez cada, como por exemplo: asma, sobrepeso, dislexia, borderline, transtorno afetivo bipolar, transtorno do espectro autista (TEA), entre outros. A presença majoritária de condições como ansiedade, depressão, Transtorno do Déficit de Atenção com Hiperatividade (TDAH), Transtorno Obsessivo-Compulsivo (TOC) e transtornos do humor (como borderline e bipolaridade) indicam uma prevalência significativa de transtornos mentais nessa amostra. O Censo da Educação Superior revela que os cenários com alunos neuro divergentes ou com transtornos psíquicos são cada vez mais comuns. Em 2023, o número de matrículas de alunos nessas condições atingiu 92.756, o que representa 0,9% do total de matrículas em cursos de graduação no Brasil. A medicalização da educação, como retratado por diversos autores (Meira, 2012; Collares e Moysés, 2013) contribuem para o aumento no número de diagnósticos, pois as dificuldades no processo de escolarização são tratadas de forma individual e descolado da realidade social, dessa forma, o adoecimento do estudante é explicado pelo viés biológico, descaracterizando qualquer construção histórica.

Quando questionados sobre hipóteses para suas condições de adoecimento, os discentes apontaram como causas mais frequentes a sobrecarga e sintomas ansiosos com 6 alunos (18,2%) cada um, seguidas de autocobrança e fatores genéticos com 3 alunos (9,1%). Esse cenário é agravado por problemas de memória e concentração com 5 alunos (11,4%). Cansaço e cobrança excessiva aparecem, cada um, com 4 alunos (9,1%), que são percebidos como os maiores impactos diretos em sua vida acadêmica.

Segundo Antunes e Alves (2004), o cenário de sobrecarga e autocobrança que leva o sujeito a apresentar ansiedade, cansaço e problemas de memória, se relaciona às exigências do sistema atual por sujeitos altamente produtivos na era da globalização do capital. O modo de produção contemporâneo busca capturar integralmente a subjetividade, apropriando-se das capacidades intelectuais e cognitivas da força de trabalho, indispensáveis ao trabalhador “polivalente e multifuncional” do modelo toyotista. A pressão por constante qualificação, expressa na vida acadêmica e científica, reflete a lógica da empregabilidade, que transfere ao indivíduo a responsabilidade por sua formação contínua e consome seu tempo livre. Nesse processo, a subjetividade transforma-se em um “sujeito-objeto”, voltado à reprodução de uma força estranha, resultando em uma existência inautêntica e alienada.

Ao serem questionados se consideram que as várias atividades desempenhadas pelos estudantes do curso de psicologia podem desencadear algum tipo de sofrimento/adoecimento psíquico, 40 participantes (96,4%) responderam que sim, salientando pontos de impacto como sobrecarga, pressão por desempenho, estresse e dificuldade em conciliar atividade de estudo com demais atividades. Mota e Leandro (2022) identificam a cobrança excessiva (seja de terceiros ou a autocobrança) como um fator que causa estresse e ansiedade nos estudantes, tornando-os mais vulneráveis ao adoecimento mental. A sobrecarga está ligada ao excesso de atividades e acúmulo de tarefas, e a dificuldade em conciliar a rotina estudantil com atividades externas (como a necessidade de trabalhar para custear a faculdade e as

questões financeiras) contribui para o cansaço físico e mental. Estudantes entrevistados chegam a se reconhecer em níveis elevados de estresse e ansiedade, atingindo a média de 8 a 10 em uma escala de 0 a 10.

Dessa forma, o processo de adoecimento precisa ser contextualizado, no sentido de considerar não apenas o diagnóstico, mas um sujeito que na relação com a realidade social se apropria da cultura reelaborando sua condição de natureza, para um ser histórico-cultural. Dessa forma, é a partir dos fatores extracorticais que o adoecimento precisa ser trabalhado.

Para buscar fontes de enfrentamento aos possíveis impactos causados pela sobrecarga dos alunos, foi questionado no formulário quais ações os estudantes considerariam eficazes para auxiliar no processo de mitigação desse sofrimento. Apoio psicológico em formato de grupos terapêuticos ou terapia individual, principalmente em período de provas, para os estudantes - 20 alunos (29,9%) e flexibilização dos prazos de entrega - 14 alunos (20,9%) foram as respostas que apareceram com mais frequência, seguidas por aulas gravadas / ensino híbrido / online com 9 respostas (13,4%), grupos de estudo / reforço / aulas 7 respostas (10,4%) e redução de carga de trabalhos / simplificação de atividades 6 respostas (9%).

No que se refere às redes de apoio, observa-se que a família foi a instituição mais mencionada pelos participantes, aparecendo em 28 respostas (56%). Em seguida, destacam-se amigos e colegas de curso, empatados com profissionais de saúde mental, ambos citados por 7 estudantes (14%). Além disso, 8 alunos (16%) afirmaram não contar com qualquer tipo de rede de apoio, situação que pode intensificar a sobrecarga diante das múltiplas demandas acadêmicas e pessoais. Considerando que a maioria dos estudantes é composta por jovens adultos, e que, segundo dados do IBGE, a saída da casa dos pais ocorre cada vez mais tardiamente, é compreensível que a família se configure como o principal espaço de suporte emocional e social.

Por fim, investigou-se quais tipos de atividades de lazer são realizadas pelos estudantes. Identificou-se que 18 participantes (31%) afirmaram dispor apenas dos finais de semana como período destinado ao descanso e às práticas de lazer. Além disso, 11 alunos (19%) relataram realizar tais atividades acompanhados de amigos ou familiares. Destaca-se ainda que 9 estudantes (15,5%) revelaram não possuir qualquer tipo de lazer, a ausência de lazer para 15,5% e o confinamento dele aos finais de semana (31%) refletem o que Soares (2018) em sua obra afirma que o sistema produtivo leva à destruição do lazer, que não é visto como um direito essencial, mas sim como mera fruição ou tempo não primordial. O tempo de não trabalho é em grande medida apropriado pelo capital como um tempo de consumo, ligando-se diretamente ao valor de troca. O lazer assume um caráter funcional-utilitarista, destinado apenas a amenizar e/ou remediar as mazelas sociais. Ele funciona como tempo de recuperação psicossomática, sendo um produto da organização produtiva capitalista e da divisão social do trabalho.

Mészáros (2007) compreende Educação e Trabalho como dimensões inseparáveis e essenciais à transformação social e à emancipação humana. A Educação, contínua e voltada à vida, deve ultrapassar a lógica do capital e promover o desenvolvimento da

consciência socialista. O Trabalho, articulado a essa formação, deve superar a autoalienação e afirmar-se como atividade humana autorrealizadora, resgatando o sentido dessa relação para além do mercado. Nessa perspectiva, Mészáros (2007) defende que a educação emancipadora ultrapasse a sala de aula, unindo educação e trabalho e rompendo a cisão entre Homo faber e Homo sapiens. A sobrecarga, porém, é reflexo da lógica desumanizadora do capital, que subordina o estudo ao tempo de trabalho alienante e instrumentaliza a formação, reduzindo o estudante a mero meio de produção. Superar essa condição implica romper com o capital, para que a formação recupere seu caráter criativo e autorrealizador.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo atingiu seus objetivos ao investigar o sofrimento psíquico entre estudantes de Psicologia que cursam o período noturno e acumulam atividades laborais em outro turno. A análise sociodemográfica dos relatos dos discentes permitiu identificar tanto o perfil predominante, jovens, majoritariamente mulheres, em dupla jornada de trabalho/estudo, quanto os fatores que mais frequentemente aparecem como desencadeadores do adoecimento como a sobrecarga, ansiedade, autocobrança, cansaço e dificuldades de concentração. Os impactos na vida acadêmica e pessoal, se destacam pela queda de desempenho, desgaste físico/mental, limitação do lazer, rompimento de rotinas.

Articula-se esta constatação com a Psicologia Histórico-Cultural e com a Patopsicologia Experimental de Bluma V. Zeigarnik, em que o adoecimento observado não pode ser reduzido ao aspecto individual ou puramente biomédico, mas precisa ser compreendido como alteração da atividade e da estrutura da personalidade produzida nas condições concretas de vida e trabalho desses alunos.

Para Zeigarnik (1979), a pessoa em situação de exaustão extrema, apresenta uma alteração em sua capacidade mental, principalmente nas funções de memória e atenção, tendo um desempenho insatisfatório na execução de uma atividade, sem que necessariamente ocorra uma alteração em sua personalidade. Por isso, o processo de vida da pessoa, como é o caso dos nossos estudantes, que enfrentam não apenas uma dupla jornada, porém elevadas horas de dedicação mental, podem estar sujeitos ao adoecimento.

Portanto, o adoecimento mental, pode também levar a alteração da capacidade mental do homem quando ele está com uma excessiva sobrecarga contribuindo para a modificação dos motivos, necessidades e operações psíquicas dos sujeitos, o que explica a frequência de sintomas ansiosos, depressivos e a disfuncionalidade atencional.

No entanto, mesmo em meio ao adoecimento, os estudantes buscam formas de enfrentamento, como a Psicoterapia e redes de apoio, como a família e os amigos que fazem durante a graduação sendo fatores importantes para a permanência no curso.

Por fim, a investigação reforça a necessidade de um olhar crítico e politizado sobre a saúde mental na formação em Psicologia exigindo medidas de promoção da saúde psíquica que atuem tanto na esfera individual (apoio psicológico, didático) quanto na esfera institucional e estrutural (condições de trabalho/estudo, políticas de

permanência, redes de atenção). Seguindo a perspectiva da Patopsicologia Experimental e Psicologia Histórico-Cultural cabe à universidade, enquanto espaço formador, adotar práticas interventivas que considerem a história de vida, as formas de atividade e as condições sociais dos estudantes, promovendo ações integradas que reduzam a produção social do adoecimento e fortaleçam a possibilidade de desenvolvimento pleno da personalidade, para que podem discernir e tomar decisões com autonomia.

REFERÊNCIAS

ANTUNES, Ricardo; ALVES, Giovanni. As mutações no mundo do trabalho na era da mundialização do capital. **Educação & Sociedade**, v. 25, p. 335-351, 2004.

BRASIL. Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira (Inep). **Estatísticas do Censo da Educação Superior 2023**. Brasília, DF: Inep, 2024. Disponível em: https://download.inep.gov.br/educacao_superior/censo_superior/documentos/2024/e_statisticas_do_censo_da_educacao_superior_2023.pdf. Acesso em: 29 out. 2025.

BRASIL. Ministério do Trabalho e Emprego. Jovens ganham espaço no mercado de trabalho e impulsionam queda no desemprego e na informalidade. Brasília, 2024. Disponível em: <https://www.gov.br/trabalho-e-emprego/pt-br/noticias-e-conteudo/2025/abril/jovens-ganham-espaco-no-mercado-de-trabalho-e-impulsionam-queda-no-desemprego-e-na-informalidade>. Acesso em: 29 out. 2025.

FACCI, Marilda Gonçalves Dias. A periodização do desenvolvimento psicológico individual na perspectiva de Leontiev, Elkonin e Vigotski. **Cadernos Cedes**, Campinas, v. 24, n. 62, p. 64-81, 2004. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ccedes/a/3Nc5fBqVp6SXzD396YVbMgQ/>. Acesso em: 29 out. 2025.

LEONTIEV, Alexei N. Atividade, consciência e personalidade. **Buenos Aires: Ciencias del Hombre**, 1978.

LEONTIEV, Aleksei Nikolaevitch. As necessidades e os motivos da atividade. In: **Antologia do ensino desenvolvimental**. Livro 1. 2017. p. 39-58.

MEIRA, M.E.M. Para uma crítica da medicalização na educação. **Revista Semestral da Associação Brasileira de Psicologia Escolar e Educacional**, SP. Volume 16, Número 1, Janeiro/Junho de 2012: 135-142.

MÉSZÁROS, István. A educação para além do capital. **Theomai**, n. 15, p. 107-130, 2007.

MOTA, P. M.; LEANDRO, A. M. Saúde mental de acadêmicos de psicologia: a percepção de universitários acerca de fatores que contribuem para o adoecimento. **Faculdade Ciências da Vida**. Disponível em: <https://www.faculdadecienciasdavidacom.br/sig/www/openged/ensinoBibliotecaVirt>

SIMPAPAR

Simpósio de Pesquisa, Extensão e Inovação do Paraná

Realização



Apoio



FUNDAÇÃO
ARAUCÁRIA
Apoio ao Desenvolvimento Científico
e Tecnológico do Paraná

ual/000190_624c641ec0f0a_048597_5febb4ff16d7a_Patricia_Martins_Mota_PDF.pdf
f.> 2022. Acesso em: 29 out. 2025.

SILVA, Maria Aparecida Santiago da. Compreensão do adoecimento psíquico: de LS Vigotski à Patopsicologia Experimental de Bluma V. Zeigarnik. 2014. **Dissertação (Mestrado em Psicologia) – Universidade Estadual de Maringá**, Maringá, 2014. Disponível em: <http://repositorio.uem.br:8080/jspui/bitstream/1/3026/1/000217006.pdf>. Acesso em: 29 out. 2025.

SOARES, José Montanha. O lazer e o tempo do não trabalho no capitalismo: as ilusões do consumo. **LICERE** – Revista do Programa de Pós-graduação Interdisciplinar em Estudos do Lazer, v. 22, n. 3, p. 603-622, 2019.

VYGOTSKI, Lev Semenovitch. A formação social da mente: o desenvolvimento das funções psicológicas superiores. 7. ed. **São Paulo: Martins Fontes**, 2003.

ZEIGARNIK, Bluma V. Psicopatologia. **Madri: Akal Editor**, 1981.

Zeigarnik, Bluma V. Introducción a la Patopsicologia. **La Habana: Científico Técnica**, 1979.