

SAÚDE MENTAL DE ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS DE PSICOLOGIA: IMPACTOS DA SOBRECARGA E POSSIBILIDADES DE CUIDADO ⁽¹⁾.

**Lorrana Alves Ribeiro ⁽²⁾ Lívia de Freitas Duarte ⁽³⁾; Bruna Gomes de Freitas ⁽⁴⁾; Zyon Lars
Paiva Oliveira ⁽⁵⁾; Hudson Walker Simão Carneiro ⁽⁶⁾.**

⁽¹⁾ Trabalho desenvolvido no Programa de Iniciação Científica (PIC) da Faculdade Evolução Alto Oeste Potiguar - FACEP;

⁽²⁾ Estudante de Psicologia; Faculdade Evolução Alto Oeste Potiguar – FACEP; Pau dos ferros, Rio Grande do Norte; E-mail:
lorranapdf@gmail.com

⁽³⁾ Estudante de Psicologia; Faculdade Evolução Alto Oeste Potiguar – FACEP; São Miguel, Rio Grande do Norte; E-mail:
freitaslivia384@gmail.com

⁽⁴⁾ Estudante de Psicologia; Faculdade Evolução Alto Oeste Potiguar – FACEP; Martins, Rio Grande do Norte; E-mail:
bruna_40gomes@hotmail.com

⁽⁵⁾ Professor orientador; Faculdade Evolução Alto Oeste Potiguar – FACEP; Pau dos Ferros, Rio Grande do Norte; E-mail:
zyonlars.psi@gmail.com

⁽⁶⁾ Professor orientador; Faculdade Evolução Alto Oeste Potiguar – FACEP; Pau dos Ferros, Rio Grande do Norte; E-mail:
hudsonwalkerpsi@gmail.com

PALAVRAS-CHAVE: Graduandos; Burnout Acadêmico; Psicologia.

INTRODUÇÃO

O contexto acadêmico de ensino superior configura-se como um possível fator no desenvolvimento do sofrimento psíquico entre estudantes e futuros profissionais. A constante cobrança, tanto interna quanto externa, contribui significativamente para o aumento da carga de estressores vivenciados nesse período. No caso específico da formação em Psicologia, somam-se a essas exigências as responsabilidades relacionadas ao cuidado com o outro, o que coloca o estudante em contato direto com a subjetividade humana, incluindo suas angústias e sofrimentos, além de demandar o enfrentamento de questões éticas e conflitos morais durante as experiências práticas (Bromochenkel; Melo, 2021).

Nesse cenário, a saúde mental emerge como um componente essencial do bem-estar e da qualidade de vida, sendo definida pela Organização Mundial da Saúde (OMS) como completo bem-estar físico, mental e social no qual o indivíduo é capaz de reconhecer suas habilidades, lidar com os estresses cotidianos, trabalhar de forma produtiva e contribuir com a sociedade, embora esse equilíbrio venha sendo cada vez mais ameaçado no contexto universitário (Nascimento *et al.*, 2025).

Diante desse panorama, observa-se um crescimento expressivo nos índices de sofrimento psíquico entre estudantes universitários, especialmente na área da Psicologia,

evidenciando a necessidade de investigar os fatores que contribuem para esse processo. Entre esses fatores, destaca-se a autocobrança, frequentemente associada a padrões elevados de desempenho e a uma autocrítica intensa. Segundo Castro-Silva *et al.*, (2021), níveis elevados de exigência interna estão relacionados ao aumento de sintomas de ansiedade, exaustão emocional e comprometimento do bem-estar psicológico, podendo potencializar a vivência de estresse e dificultar o manejo das demandas acadêmicas e emocionais.

Nesse contexto, o esgotamento emocional, compreendido como uma das principais dimensões do burnout acadêmico, surge como resposta à exposição contínua ao estresse, impactando negativamente o desempenho e a saúde mental dos estudantes. A síndrome de burnout, fundamentada na teoria sociopsicológica, caracteriza-se por um modelo tri fatorial composto por alta exaustão emocional, elevada descrença e baixa eficácia profissional (Carlotto *et al.*, 2006). Assim, a articulação entre autocobrança e esgotamento emocional torna-se um ponto central de análise, uma vez que níveis elevados de exigência interna podem intensificar sentimentos de incapacidade, sobrecarga e desgaste psíquico. Diante disso, questiona-se: como a autocobrança influencia o esgotamento emocional em estudantes de Psicologia?

Diante do exposto, o presente estudo tem como objetivo analisar a relação entre a autocobrança e o esgotamento emocional em graduandos de Psicologia, buscando compreender como esses fatores se articulam no contexto da formação acadêmica e seus possíveis impactos na saúde mental desses estudantes.

PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Trata-se de uma revisão bibliográfica de abordagem qualitativa que busca compreender, a partir da literatura científica, os significados, experiências e percepções relacionados ao fenômeno estudado. A abordagem qualitativa caracteriza-se pelo uso de métodos interpretativos e análise indutiva, valorizando a complexidade dos fenômenos sociais e humanos (Richardson, 2017).

O estudo foi desenvolvido por meio de pesquisa bibliográfica. A pesquisa bibliográfica possibilita o contato direto com materiais já publicados, como livros, artigos e teses, contribuindo para a compreensão de problemas já discutidos e para a construção de novas perspectivas analíticas (Lakatos; Marconi, 2021)

A pesquisa foi realizada a partir de livros e artigos científicos disponíveis em bases de dados como Google Acadêmico e Scientific Electronic Library Online (SciELO). A seleção dos

materiais considerou produções diretamente relacionadas à temática investigada, priorizando estudos que contribuíssem para a compreensão do fenômeno em análise.

Os descritores de pesquisa foram: “burnout acadêmico em psicologia”, “saúde mental de estudantes” e “promoção de saúde mental no ensino superior”. Foram encontrados 526 resultados, cujo critério de inclusão e exclusão como sendo publicados nos últimos 5 anos, publicados em língua portuguesa, salve os que tinha relevância, conexão e afinidade com o tema central do presente trabalho, sendo filtrados 7 artigos como base de pesquisa.

A análise dos dados foi realizada por meio de leitura crítica e interpretativa dos conteúdos, buscando identificar categorias, relações e significados presentes nas produções selecionadas, de modo a possibilitar uma compreensão aprofundada dos fenômenos estudados.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Diante a pesquisa, foi visto que a sobrecarga acadêmica tem se consolidado como um dos principais fatores de risco para o desenvolvimento de transtornos mentais no ensino superior. A pressão por desempenho, os prazos curtos e a alta competitividade, somados à negligência do autocuidado, impactam significativamente o bem-estar dos estudantes, favorecendo o surgimento de quadros de ansiedade, angústia, estresse, realidade essa exposta em estudos de Nascimento *et al.*, (2025). Nesse sentido, percebe-se que a internalização de padrões elevados de desempenho e a constante busca por produtividade contribuem para a intensificação de sentimentos de insuficiência e desgaste mental.

No contexto do ensino superior, a literatura aponta que essa fase é marcada por diversas mudanças na vida do estudante, como alterações na rotina, incertezas quanto ao futuro, comparações sociais e frustrações, além de desgaste físico, psicológico e emocional (Wandschneider, 2024). Esses fatores indicam que a vivência universitária pode atuar como um elemento potencializador de sofrimento psíquico, especialmente quando associada a dificuldades financeiras e à necessidade de conciliar trabalho, estudo, relacionamentos sociais e afetivos, acesso a lazer, entre outros fatores.

Nesse cenário, diversos estudos evidenciam que a ansiedade tem se destacado como uma das condições de adoecimento psíquico mais recorrentes entre estudantes universitários, manifestando-se por meio de sintomas como preocupação excessiva, inquietação, insônia e dificuldade de concentração. Tais manifestações impactam não apenas o rendimento acadêmico, mas também as relações interpessoais e a saúde física dos estudantes. Além disso, a literatura sugere que a dificuldade no reconhecimento inicial dos sintomas contribui para o

agravamento dos quadros e para a demora na busca por apoio profissional (Nascimento *et al.*, 2025).

Outro aspecto relevante é o estigma associado aos transtornos mentais. Muitos estudantes evitam procurar ajuda por medo de julgamento, vergonha ou insegurança em relação à confidencialidade do atendimento. Esse estigma impede a identificação precoce dos sintomas e dificulta o acesso a tratamentos adequados. Por isso, é fundamental que as universidades promovam campanhas educativas e criem canais de escuta acessíveis e acolhedores (Alvarenga *et al.*, 2023). Mais uma pauta relevante refere-se à especificidade da formação em Psicologia, que implica não apenas exigências acadêmicas, mas também o contato direto com o sofrimento humano. Essa exposição pode intensificar os níveis de desgaste emocional, uma vez que o estudante precisa lidar simultaneamente com suas próprias demandas e com as demandas do outro.

Embora estresse e ansiedade façam parte da vida e inerente ao ser humano, a forma como cada uma lida com situações adversas é determinante para a manutenção do equilíbrio emocional. Nesse contexto, a inteligência emocional, a percepção de autoeficácia e redes de apoio sociais e políticas são fundamentais. Estudantes com maior senso de autoeficácia tendem a adotar estratégias mais assertivas de enfrentamento, enquanto aqueles com baixos níveis desse recurso psicológico podem estar mais suscetíveis ao adoecimento mental (Alvarenga *et al.*, 2023). Por outro lado, a literatura também evidencia a importância de estratégias de enfrentamento e cuidado em saúde mental, tais como o fortalecimento de redes de apoio, a busca por acompanhamento psicológico e a adoção de práticas que favoreçam o equilíbrio entre vida acadêmica e pessoal.

É também papel das universidades fomentar pesquisas e produções científicas sobre saúde mental estudantil. Isso permite o mapeamento das condições de adoecimento e a criação de estratégias contextualizadas e efetivas de enfrentamento. A produção do conhecimento precisa estar alinhada às necessidades reais da comunidade acadêmica, contribuindo para políticas públicas mais eficientes (Kienen; Sãhã, 2021). O autocuidado deve ser incentivado desde o início da vida universitária. Práticas como exercícios físicos, alimentação equilibrada, sono adequado, tempo para lazer e socialização devem ser estimulados como parte do desenvolvimento pessoal. A formação acadêmica não deve ser dissociada da formação integral do sujeito, que envolve não apenas competências técnicas, mas também o equilíbrio emocional (Alvarenga *et al.*, 2023).

Dessa forma, é imprescindível a construção de uma cultura institucional que valorize o bem-estar e a saúde mental como prioridades. Isso implica em revisão de currículos,

flexibilização de prazos, políticas de permanência estudantil e fomento a espaços de convivência e escuta. A universidade do futuro precisa ser mais inclusiva, empática e acolhedora, para que o processo de formação não seja sinônimo de sofrimento, mas de crescimento humano.

Dessa forma, este trabalho alerta para a necessidade de uma maior atenção institucional à saúde mental dos estudantes, especialmente no que se refere à construção de espaços de escuta, acolhimento e suporte psicológico. Além disso, torna-se fundamental promover reflexões acerca da cultura da produtividade e da autocobrança no ambiente acadêmico, buscando alternativas que favoreçam uma formação mais humanizada e saudável.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir do que foi observado, evidencia-se que a saúde do estudante universitário ainda é um tema amplamente discutido, porém pouco efetivado na prática. O ingresso no ensino superior implica em diversas mudanças na vida do estudante, que impactam diretamente suas relações interpessoais e a forma como se percebe. A necessidade de conciliar demandas acadêmicas, trabalho e vida social contribui para uma sobrecarga significativa, favorecendo o desenvolvimento de sofrimento psíquico, como a ansiedade.

Diante desse cenário, torna-se fundamental ampliar o olhar para a saúde mental no contexto acadêmico, considerando as múltiplas exigências impostas aos estudantes. Assim, destaca-se a importância de estratégias institucionais e espaços de acolhimento que promovam o cuidado integral, possibilitando não apenas a permanência, mas também o bem-estar desses sujeitos no ensino superior.

REFERÊNCIAS

ALVARENGA, M. A. S.; ALVARES-TEODORO, J.; AZEVEDO, T. G.; BANDEIRA, P. F. R.; GUILHERMINO, C. S.; MANSUR-ALVES, M.; RIBEIRO, P. C. C.; TEODORO, M. L. M. Estudo longitudinal sobre saúde mental de estudantes universitários e a pandemia de COVID-19: comparações e perspectivas. **Revista Interamericana de Psicologia/Interamerican Journal of Psychology**, v. 57, n. 1, e1838, 2023. Disponível em: <https://journal.sipsych.org/index.php/IJP/article/view/1838>. Acesso em: 21 maio 2026.

CARLOTTO, M. S.; CÂMARA, S. G.; NAKAMURA, A. P. Síndrome de Burnout em estudantes universitários da área da saúde. **Psico**, Porto Alegre, v. 37, n. 1, 2006. Disponível em: <https://revistaseletronicas.pucrs.br/revistapsico/article/view/1412>. Acesso em: 21 maio 2026.

CASTRO-SILVA, I. I.; MACIEL, J. A. C.; MELO, M. M. Saúde mental e vida universitária: desvendando burnout em estudantes de Psicologia. **Revista Sustinere**, Rio de Janeiro, v. 9, n. 1, p. 5-22, 2021. Disponível em: <https://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/sustinere/article/view/50314>. Acesso em: 21 maio 2026.

LAKATOS, E. M.; MARCONI, M. A. **Técnicas de pesquisa**. 9. ed. São Paulo: Atlas, 2021.

BROMOCHENKEL, C. B.; MELO, K. N. F. Saúde mental e desempenho acadêmico: um estudo com estudantes de Psicologia. **Revista PsicoFAE: Pluralidades em Saúde Mental**, Curitiba, v. 10, n. 1, p. 73-82, 2021. Disponível em: <https://psico.fae.emnuvens.com.br/psico/article/view/345>. Acesso em: 21 maio 2026.

RICHARDSON, R. J. **Pesquisa social: métodos e técnicas**. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2017.

KIENEN, N.; SAHÃO, F. T. Adaptação e saúde mental do estudante universitário: revisão sistemática da literatura. **Psicologia Escolar e Educacional**, v. 25, e224238, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pee/a/tdnsrZFwKyb53nvNZG79p9n/?lang=pt>. Acesso em: 21 maio 2026.

NASCIMENTO, M. L. P.; SANTOS, R. P.; SOUZA, S. A. N. de. A sobrecarga acadêmica como fator desencadeante de transtornos mentais. **Revista JRG de Estudos Acadêmicos**, São Paulo, v. 8, n. 18, p. e082237, 2025. Disponível em: <https://revistajrg.com/index.php/jrg/article/view/2237>. Acesso em: 21 maio 2026.

WANDSCHNEIDER, R. A importância da saúde mental no contexto universitário. The Trends Hub: **Revista de Tendências em Comunicação e Ciências Empresariais**, Porto, v. 1, n. 4, 2024. Disponível em: <https://parc.ipp.pt/index.php/trendshub/article/view/5677>. Acesso em: 21 maio 2026.