

RESUMO SIMPLES - APRESENTAÇÃO ORAL - GT1 - SAÚDE MENTAL NA
UNIVERSIDADE

**A MENTE DISTENDIDA E O TEMPO FRAGMENTADO: DIAGNÓSTICOS DO
CANSAÇO E O DESAFIO DO FLOW NA UNIVERSIDADE**

Simone Machado Dos Santos Vasconcelos (smsvasconcelossec@gmail.com)

Crisóstomo Lima Do Nascimento (crisostomoln@gmail.com)

A contemporaneidade universitária é marcada por crescentes índices de adoecimento psíquico, apatia e esgotamento discente. Este trabalho analisa como a aceleração do tempo acadêmico e as exigências da sociedade do desempenho fragilizam a saúde mental dos estudantes, propondo a escrita narrativa como dispositivo de resgate da presença e da identidade. A partir de uma abordagem teórica e interdiscursiva, articulam-se o conceito filosófico de *distentio animi* em Agostinho de Hipona, a crítica social de Byung-Chul Han, a teoria do Flow de Mihaly Csikszentmihalyi e a perspectiva da Identidade Narrativa em Paul Ricoeur. Recupera-se a alegoria de "semelhante a meninos sentados nas praças, que gritam aos seus companheiros: 'Tocamos-vos flauta, e não dançastes; cantamos lamentos, e não chorastes'" (Mateus 11:16-17) como imagem poética da anhedonia do sujeito contemporâneo frente aos estímulos do mundo. Agostinho descreve a *distentio animi* como a fragmentação da mente, dispersa entre a memória e a ansiedade pelo futuro, incapacitada de habitar o presente. Essa fratura temporal é radicalizada na "Sociedade do Cansaço" de Han, onde o imperativo da autoexploração gera um estado de tédio hiperativo e esgotamento. Nesse cenário, o estado de Flow, caracterizado por Csikszentmihalyi como a imersão total e o foco no "agora",

encontra-se bloqueado. Como contribuição prática e metodológica, o estudo propõe a adoção da "escrita narrativa de si", inspirada no modelo de entrevista narrativa em profundidade de Jovchelovitch e Bauer, como dispositivo autoformativo e terapêutico. Amparado na hermenêutica de Ricoeur, argumenta-se que o ato de narrar a própria trajetória em diários ou relatos reflexivos permite ao discente organizar o caos temporal, metabolizar o sofrimento e reconfigurar a sua experiência. A escrita narrativa opera a transição de um sujeito passivo, soterrado por prazos, para autor reflexivo de sua história. Conclui-se que o resgate da saúde mental na universidade exige superar o produtivismo automatizado, promovendo a recomposição da identidade e da autonomia discente por meio da palavra escrita e da presença contemplativa.

Palavras-chave: saúde mental universitária; *distentio animi*; sociedade do cansaço; estado de flow; identidade narrativa.