

RESUMO SIMPLES - APRESENTAÇÃO ORAL - GT4 - PRÁTICAS
TERAPÊUTICAS E SAÚDE MENTAL UNIVERSITÁRIA.

**REGULAÇÃO EMOCIONAL INTERPESSOAL NO ACOLHIMENTO
PSICOLÓGICO BREVE DE UNIVERSITÁRIOS: CONTRIBUIÇÕES DA
TEORIA DO APEGO**

Janaína Gomes De Souza Almeida (janagsg8@gmail.com)

Nelia Da Fonseca Pinto (neliafonseca.psi@gmail.com)

A vida universitária envolve muito mais do que exigências acadêmicas. Mudanças na rotina, dificuldades financeiras, conflitos relacionais, cobrança por desempenho e sensação de não pertencimento podem atravessar a experiência do estudante e produzir sofrimento psíquico. Em momentos de maior sobrecarga, nem sempre a pessoa consegue organizar sozinha o que sente ou encontrar recursos para lidar com a situação. É nesse ponto que a relação com outro sujeito pode ter uma função importante na regulação emocional. Este estudo discute como a teoria do apego e a regulação emocional interpessoal podem contribuir para o acolhimento psicológico breve de estudantes universitários. O objetivo é compreender de que modo uma escuta profissional atenta, segura e respeitosa pode auxiliar o estudante a reconhecer seu sofrimento, organizar sua experiência emocional e recuperar condições para pensar sobre os próximos passos. Trata-se de pesquisa bibliográfica, qualitativa, de caráter exploratório-descritivo, realizada por meio de revisão narrativa da literatura. Foram consultadas obras sobre teoria do apego, regulação afetiva e saúde mental universitária, além de artigos encontrados nas bases SciELO, PePSIC e PubMed. Estudos sobre saúde

mental universitária mostram que o sofrimento dos estudantes não pode ser compreendido apenas como uma questão individual, pois também se relaciona à adaptação, ao pertencimento e às condições vividas no ambiente acadêmico (BARROS; PEIXOTO, 2022; GOMES et al., 2023). A teoria do apego contribui para compreender por que, diante do sofrimento, algumas pessoas buscam ajuda com maior facilidade, enquanto outras podem evitá-la ou vivenciá-la com insegurança (BOWLBY, 1989; MESSINA; CALVO; GRECUCCI, 2024). No acolhimento breve, a presença do psicólogo, a escuta sem julgamento e a construção de um encontro suficientemente seguro podem favorecer a regulação emocional interpessoal e ajudar o estudante a retomar sua capacidade de autorregulação (HOFMANN; CARPENTER; CURTISS, 2016; SOMA et al., 2020). Esse apoio é temporário e não substitui psicoterapia quando ela é necessária. Conclui-se que o acolhimento psicológico breve pode ser qualificado quando considera tanto a singularidade do estudante quanto o contexto em que seu sofrimento se produz, preservando autonomia, limites profissionais, avaliação de risco e encaminhamento responsável.

Palavras-chave: teoria do apego; regulação emocional interpessoal; acolhimento psicológico breve; saúde mental universitária; autorregulação emocional.