

CUIDANDO DE QUEM CUIDA: UM OLHAR SENSÍVEL SOBRE A SAÚDE MENTAL NA FORMAÇÃO EM PSICOLOGIA

PEIXOTO, D. C.¹

MARMENTINI, S. A. G.²

CHIPRANSKI, E. G. C.³

SILVA, G. M. N.⁴

BONIFÁCIO, C. A.⁵

GARCIA, T.T.⁶

RESUMO

Objetivo: Compreender os principais fatores que afetam a saúde mental de acadêmicos do curso de Psicologia. **Método:** pesquisa bibliográfica em livros, artigos de periódicos, teses, monografias e materiais junto a internet. **Resultado:** as intervenções resultaram em criação e fortalecimento de vínculos, relatos de acolhimento, reflexão e pertencimento. **Conclusão:** intervenções focadas em escuta e acolhimento são cruciais para aliviar a sobrecarga e promover a saúde mental no ambiente acadêmico.

Palavras-chave: Acadêmicos. Saúde mental. Psicologia.

ABSTRACT

Objective: understand the main factors that affect the mental health of Psychology

¹ Daniela Peixoto de Carvalho. Graduanda do Curso de Psicologia da Faculdade de Apucarana – FAP. Apucarana – Pr. 2025. Contato: dani.pdec@gmail.com

² Sabrina Alves Guedes Marmetini . Graduanda do Curso de Psicologia da Faculdade de Apucarana – FAP. Apucarana – Pr. 2025. Contato: sabrinaguedess126@gmail.com

³ Emily Gabrieli da Silva Chipranski. Graduanda do Curso de Psicologia da Faculdade de Apucarana – FAP. Apucarana – Pr. 2025. Contato: emilychipranski03@hotmail.com

⁴ Guilherme Maricato Nogueira da Silva. Graduando do Curso de Psicologia da Faculdade de Apucarana – FAP. Apucarana – Pr. 2025. Contato: maricatoguilherme@gmail.com

⁵ Camila Bonifácio Afonso. Graduanda do Curso de Psicologia da Faculdade de Apucarana – FAP. Apucarana – Pr. 2025. Contato: camilamani123@gmail.com

⁶ Taila Tatiane Garcia. Orientadora da pesquisa. Docente do Curso de Psicologia da Faculdade de Apucarana – FAP. Apucarana – Pr. 2025. Contato: tailatgarcia@hotmail.com

students. **Method:** bibliographical research in books, periodical articles, theses, monographs and materials on the internet. **Result:** The interventions resulted in the creation and strengthening of bonds, reports of welcome, reflection and belonging. **Conclusion:** Interventions focused on listening and welcoming are crucial to alleviate overload and promote mental health in the academic environment.

Keywords: Academics. Mental health. Psychology.

INTRODUÇÃO

Durante a formação em Psicologia os estudantes podem vir a se deparar com uma carga acadêmica intensa. Além dos diversos conteúdos teóricos e práticos, há também a demanda em lidar com temas emocionalmente complexos, o que pode tornar o ambiente universitário um desafio. Nesse contexto, a saúde mental dos estudantes de psicologia torna-se uma preocupação central. A constante necessidade de desenvolver competências emocionais, muitas vezes sem o suporte institucional adequado, somada à pressão por alto desempenho e à dificuldade de conciliar a graduação com outros âmbitos da rotina, pode contribuir para um desequilíbrio entre as exigências acadêmicas e a capacidade de gerenciá-las.

O presente trabalho destaca a relevância do tema, uma vez que tais fatores possam comprometer não apenas o rendimento acadêmico, mas também a formação profissional e, sobretudo, a qualidade de vida dos estudantes. A escolha desta temática é uma compreensão ética e profissional acerca do papel dos estudantes na promoção da saúde mental coletiva. As intervenções realizadas teve como propósito trazer debates sobre a saúde mental no ambiente acadêmico, analisando a realidade vivenciada pelos estudantes e oferecendo reflexões que possam subsidiar ações institucionais mais efetivas, contribuindo para uma permanência acadêmica mais saudável e qualificada.

OBJETIVOS

O objetivo geral envolve compreender os principais fatores que afetam a saúde mental de acadêmicos do curso de Psicologia e com isso, elaboramos quatro objetivos específicos: 1) investigar os impactos psicossociais da sobrecarga

acadêmica, 2) identificar fatores de risco e proteção, 3) compreender o papel das universidades no suporte psicológico e 4) levantar estratégias preventivas para Saúde mental.

MÉTODO

Este estudo caracteriza-se como uma pesquisa qualitativa, de natureza bibliográfica, fundamentada em revisão narrativa da literatura sobre a saúde mental de estudantes de Psicologia. Foram consultados artigos científicos, livros, teses, dissertações e relatórios que discutem fatores de risco, proteção e intervenções voltadas ao bem-estar psíquico no ambiente acadêmico. A revisão bibliográfica, entendida como recurso fundamental para a construção do arcabouço teórico (GIL, 2010), mostra-se especialmente pertinente nas ciências humanas, onde representa instrumento essencial de investigação (MATIAS-PEREIRA, 2012). Houve também o estudo de caso aplicado, onde a intervenção foi realizada a campo com os acadêmicos da Faculdade de Apucarana – FAP, inseridos no curso de Psicologia. Por não envolver coleta de dados em caráter experimental com seres humanos, o estudo não foi submetido à apreciação de Comitê de Ética em Pesquisa.

DESENVOLVIMENTO

A adaptação ao ambiente universitário é um processo desafiador que pode gerar ansiedade, estresse e depressão, especialmente devido à sobrecarga acadêmica, mudanças no estilo de vida e falta de apoio institucional (MONTEIRO; SOARES, 2023; SAHÃO; KIENEN, 2021). Estudantes de cursos das áreas da saúde e das humanas, como Psicologia, estão particularmente vulneráveis, sendo afetados tanto por fatores acadêmicos quanto sociais (ABREU; MACEDO, 2021). Segundo Chiarello (2023), há uma forte relação entre saúde mental e desempenho acadêmico, mas muitos estudantes tendem a normalizar o sofrimento, dificultando a busca por ajuda. Por isso, é fundamental que as instituições de ensino promovam o bem-estar psicológico, especialmente entre estudantes de Psicologia, como indicam Melo e Bromochenkel (2021), que relacionam problemas emocionais ao baixo rendimento.

A criação de políticas institucionais com suporte psicológico contínuo, profissionais qualificados e divulgação adequada desses serviços pode reduzir o estigma e incentivar a busca por ajuda (GARCIA; CAPELLINI; REIS, 2020). Reconhecer o sofrimento psíquico como parte legítima da vivência acadêmica fortalece a função social da universidade e contribui para a formação de profissionais mais empáticos e éticos (TRIGUEIRO et al., 2021).

Com base no levantamento teórico, foram elaboradas propostas de intervenção, posteriormente aplicadas a estudantes de diferentes semestres do curso de Psicologia da Faculdade de Apucarana - FAP. O primeiro encontro consistiu em uma roda de conversa sobre a sobrecarga acadêmica e seus impactos na saúde mental, oportunizando a escuta ativa das demandas do grupo. No segundo, os participantes representaram visualmente suas fontes de estresse por meio de desenhos e relatos escritos, compartilhando também estratégias pessoais de enfrentamento. O terceiro encontro foi voltado ao relaxamento, com práticas de atenção plena e consciência corporal, visando estimular a presença física e emocional e reduzir sintomas de ansiedade. Por fim, o quarto encontro configurou-se em um espaço de descanso e reflexão, com ambientação acolhedora, construção coletiva de um mural motivacional e entrega de material informativo sobre autocuidado.

CONCLUSÃO

A análise desenvolvida neste trabalho possibilitou compreender de forma aprofundada os fatores que impactam a saúde mental de estudantes de psicologia, destacando a sobrecarga da rotina, a conciliação entre estudo e trabalho e as pressões próprias da formação acadêmica e profissional. As intervenções realizadas foram adaptadas às demandas emergentes dos participantes, o que favoreceu maior eficácia no processo e revelou que a ansiedade e a dificuldade de permanecer no presente constituíam as queixas mais recorrentes, frequentemente acompanhadas por sentimento de culpa e comparações entre colegas.

Ao longo dos encontros, observou-se a evolução do grupo, com fortalecimento de vínculos, maior confiança e relatos de acolhimento, reflexão e pertencimento. Os resultados foram positivos e evidenciaram a importância de iniciativas institucionais voltadas à promoção da saúde mental, por contribuírem não apenas para a redução de sofrimentos emocionais, mas também para a construção de um ambiente

acadêmico mais humano e colaborativo.

Conclui-se, portanto, que intervenções fundamentadas na escuta ativa, no acolhimento e na criação de espaços seguros de expressão podem gerar impactos significativos na vida acadêmica e pessoal, fortalecendo relações, reduzindo o isolamento e promovendo a auto reflexão. Ao reconhecer e validar as vivências dos estudantes, torna-se possível não somente aliviar a sobrecarga emocional, mas também fomentar um ambiente mais saudável na formação universitária.

REFERÊNCIAS

ABREU, Mariana Marinho de; MACEDO, João Paulo. **Saúde mental em estudantes de Psicologia de uma instituição pública: prevalência de transtornos e fatores associados.** Revista da SBPH, São Paulo, v. 24, n. 1, p. 91-103, jan./jun. 2021. Disponível em: https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S1516-08582021000100009&script=sci_arttext. Acesso em: 4 mai. 2025.

CHIARELLO, Carla de Oliveira Vaz. **Desempenho acadêmico e saúde mental na universidade, e afinal, qual o nosso sintoma?** Dissertação (Mestrado em Psicologia) — Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Curitiba, 28 nov. 2024. Disponível em: <https://repositorio.utfpr.edu.br/jspui/handle/1/36239>. Acesso em: 16 set. 2025.

GIL, Antonio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa.** 5. ed. São Paulo: Atlas, 2010.

MATIAS-PEREIRA, José. **Manual de metodologia da pesquisa científica.** 3. ed. São Paulo: Atlas, 2012.

MELO, Kaio Novaes Fonseca; BROMOCHENKEL, Cattiúscia Batista. Saúde mental e desempenho acadêmico: um estudo com estudantes de Psicologia. **Revista PsicoFAE: Pluralidades em Saúde Mental**, Curitiba, Brasil, v. 10, n. 1, p. 73–82, 2021. Disponível em: <https://revistapsicofae.fae.edu/psico/article/view/345>. Acesso em: 24 set. 2025.

MONTEIRO, M. C.; SOARES, A. B.. **Adaptação Acadêmica em Universitários. Psicologia: Ciência e Profissão**, v. 43, p. e244065, 2023. Disponível em <https://doi.org/10.1590/1982-3703003244065>. Acesso em: 24 set. 2025.

SAHÃO, F. T.; KIENEN, N.. **Adaptação e saúde mental do estudante universitário: Revisão sistemática da literatura.** Psicologia Escolar e Educacional, v. 25, p. e224238, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/2175-35392021224238>. Acesso em: 03 mai. 2025.

TRIGUEIRO, Emilia Suitberta de Oliveira; CALDAS, Germana Freire Rocha; SILVA, João Marcos Ferreira de Lima. Saúde mental e sofrimento psíquico em estudantes universitários. **Educação em Perspectiva**, Viçosa, MG, v. 12, p. e021021, 2023. DOI: 10.22294/eduper/ppge/ufv.v12i01.9675. Disponível em: <https://periodicos.ufv.br/educacaoemperspectiva/article/view/9675>. Acesso em: 24 set. 2025.