

Saúde Mental e a Vida Universitária

© Copyright 2025. Centro Universitário São Camilo.
TODOS OS DIREITOS RESERVADOS.
Saúde mental e vida universitária.

REITOR

João Batista Gomes de Lima

VICE-REITOR e PRÓ-REITOR ADMINISTRATIVO

Anísio Baldessin

PRÓ-REITOR ACADÊMICO

Carlos Ferrara Junior

PRODUÇÃO EDITORIAL

Coordenadora Editorial

Bruna San Gregório

Analista Editorial

Cintia Machado dos Santos

Assistente Editorial

Bruna Diseró

Autores:

Murillo Garcia Nascimento

Brunna Oliveira de Carvalho

Organizadora:

Lydiane Regina Fabretti Streapco



S272

Saúde mental e vida universitária / Lydiane Regina Fabretti Streapco
(Org.). – São Paulo: Setor de Publicações - Centro Universitário São
Camilo, 2025.

43 p.

Vários Autores

ISBN 978-85-87121-74-5

1. Inclusão 2. Saúde mental 3. Solidariedade I. Streapco, Lydiane
Regina Fabretti II. Título

CDD: 362.21

Ficha Catalográfica elaborada pela Bibliotecária Ana Lucia Pitta
CRB 8/9316



SUMÁRIO

APRESENTAÇÃO.....	4
1. SAÚDE MENTAL: QUEBRANDO O TABU.....	5
VAMOS CONVERSAR?.....	5
AFINAL, O QUE É SAÚDE MENTAL?.....	6
2. VIDA UNIVERSITÁRIA: PRESSÕES E TRANSFORMAÇÕES.....	11
JUVENTUDE E AMPLIAÇÃO DOS HORIZONTES.....	11
RISCOS E ADOECIMENTOS.....	13
3. INEVITABILIDADE DOS SENTIMENTOS.....	16
PRINCIPAIS DIAGNÓSTICOS.....	16
TUDO BEM NÃO ESTAR BEM.....	19
A DINÂMICA DAS EMOÇÕES NO CINEMA.....	21
DIVERSIDADE E SAÚDE MENTAL.....	27
AFINAL, EU PERTENÇO A UM LUGAR COMO ESTE?.....	28
COMO IDENTIFICAR REDES DE APOIO.....	29
Atendimento voluntário: Centro de Valorização da Vida (CVV).....	31
Atendimento profissional.....	32
ORIENTAÇÕES PARA OS ALUNOS.....	35
CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	39
REFERÊNCIAS.....	40



APRESENTAÇÃO

Frequentar um curso universitário pode ser uma experiência de satisfação pessoal, alimentando esperanças de melhor qualificação profissional e prosperidade no mercado de trabalho. Contudo, em grandes cidades como São Paulo, a ampliação da oferta de vagas em universidades públicas e particulares não garante igualdade de condições a todos os estudantes em termos sociais, culturais e financeiros, de modo que há diversas barreiras e oportunidades que influenciam a permanência e a jornada acadêmica dos estudantes.

A percepção acerca do sofrimento da população universitária por sintomas de ansiedade e depressão, esgotamento mental e ideação suicida não ocorre à parte dos sintomas observados na população em geral. Especificamente em seu escopo de atuação, a gestão das instituições de Ensino Superior tem se dedicado a compreender os desafios de seu tempo, reconhecendo a realidade vivenciada por seus alunos, trabalhando na proposição de ações frente a necessidades e sofrimentos singulares e comunitários. Sob a perspectiva da promoção de saúde, valoriza-se a construção de ambientes acadêmicos mais diversos e inclusivos e o fortalecimento do senso de solidariedade entre a comunidade estudantil.

O presente material foi organizado a fim de participar das reflexões em torno desses objetivos, buscando compartilhar informações que atuem como fatores de proteção e minimizem os fatores de risco para a construção de estratégias de bem-estar do universitário. As referências e sugestões foram escolhidas cuidadosamente, para serem acessíveis e confiáveis, divulgando temas de saúde mental de modo mais aprofundado do que comumente se encontra divulgado nas redes sociais.

Assim como a prática de exercícios físicos tem sido reconhecida como imprescindível para a prevenção de doenças e para a longevidade saudável, temas como autocuidado emocional são fundamentais para o desenvolvimento de habilidades sociais e esse deve ser um assunto valorizado. As comunidades universitárias são historicamente reconhecidas por terem atuado na luta por avanços em diversas pautas: em prol da democracia, da luta antimanicomial, da humanização da assistência. Ao defender a solidariedade e os cuidados integrais, a comunidade universitária segue afinada aos temas mais urgentes do nosso tempo: sustentabilidade, diminuição das desigualdades, educação de qualidade e saúde e bem-estar. Pautas preconizadas pela Agenda da ONU 2030.

Boa leitura e estamos juntos!

Equipe do Apoio Psicológico e Psicopedagógico
do Centro Universitário São Camilo



1. SAÚDE MENTAL: QUEBRANDO O TABU

VAMOS CONVERSAR?

Não é exagero reconhecer que nunca estivemos tão atentos às pautas de saúde mental como nos últimos anos. As movimentações sociais contra os discursos e as práticas manicomiais em instituições de saúde, o acesso facilitado a diferentes fontes de informação por divulgadores na internet, as transformações que aconteceram nas nossas relações por meio do avanço das redes sociais, a forma como celebridades e outras figuras públicas passaram a falar abertamente sobre suas angústias e sofrimentos e o enfrentamento da pandemia de Covid-19 são exemplos dessa ampliação de consciência. Ao lado da busca individual por assistência psicológica e psiquiátrica em contextos dos consultórios particulares, a vida emocional passou a fazer parte da compreensão da vida cotidiana, até mesmo nas conversas mais corriqueiras.

Por um lado, tal popularização permitiu que gradativamente fosse combatido o estigma que permeava o tema. Porém, também aumentou o risco de banalização, imprecisões e autodiagnósticos equivocados, acarretando confusões e frustração. Idealizações acerca de supostos modos de se alcançar uma vida mais próspera abrem espaço para a oferta de supostas soluções generalistas e sem respaldo profissional, que podem vender e provocar exatamente o oposto do que se pretende.

A sociedade capitalista pós-moderna estimula e prioriza padrões comportamentais muito bem estabelecidos. Como nos disse Foucault (1982), é comum que a boa saúde esteja atrelada à lógica de produtividade: é preciso estar bem para produzir mais. E isso vale para qualquer contexto, não só para as relações trabalhistas. Metas como a obtenção de sucesso, reconhecimento e bom desempenho, quando consideradas numa perspectiva massificada e pouco crítica, restringem o desenvolvimento pessoal.

Nossa sociedade incentiva a busca pela suposta felicidade a partir de conquistas financeiras e materiais ou, de modo mais superficial, a centenas de *likes* numa publicação do Instagram. Por isso também tem sido alvo dos especialistas em

PARA SABER MAIS

No livro "O que é loucura?" (Editora Brasiliense, 1982), João Frayze-Pereira propõe uma discussão didática sobre a relação loucura/razão, apontando que as ideias de "normal" e "patológico" são muito mais uma construção cultural e social do que necessariamente científica.



saúde mental o debate e as orientações a respeito de boas práticas no uso e no trabalho realizado nas redes sociais. É o caso da cartilha *Autocuidado para influenciadores*, publicada no site do Instituto Vita Alere.



Fonte: Scavacini (2022).

A ideia não é exatamente criticar o senso de bem-estar e o valor de cada indivíduo em idealizar e trabalhar por uma vida bem-sucedida e realizada, mas a necessidade de também se cultivar um olhar crítico sobre os dinamismos de médio a longo prazo que compõem a construção de uma carreira. O desenvolvimento integral do ser humano implica que o conhecimento técnico e científico seja adquirido ao lado do autoconhecimento e dos autocuidados, para que se possa construir um projeto de vida mais consistente e sustentável.

AFINAL, O QUE É SAÚDE MENTAL?

De maneira muito objetiva, a Organização Mundial da Saúde (OMS) no Relatório Mundial de Saúde Mental (*World Mental Health Report*) de 2022, define saúde mental como:

Um estado de bem-estar mental que permite que as pessoas lidem com o estresse da vida, percebam suas habilidades, aprendam bem e trabalhem bem para contribuir com suas comunidades. A saúde mental é um componente integral da saúde e do bem-estar e é mais do que a ausência de transtorno mental¹ (World Health Organization, 2022, p. 8).

¹ Tradução livre nossa para: "A state of mental well-being that enables people to cope with the stresses of life, to realize their abilities, to learn well and work well, and to contribute to their communities. Mental health is an integral component of health and well-being and is more than the absence of mental disorder" (WHO, 2022, p. 8).



Essa definição é interessante porque oferece um panorama mais amplo do que é representado no senso comum. A associação exclusiva entre cuidados voltados à saúde mental e o vínculo terapêutico exercido por um profissional da área (psicólogos, psiquiatras e/ou terapeutas de um modo geral) é importante, mas não é a única maneira de manter cuidados nesse sentido. Pelo contrário, as psicoterapias e os medicamentos psiquiátricos são apenas partes desses cuidados.

Fundamental é pensar que a concepção do conceito de saúde não reside apenas na ausência de adoecimento. Mas, principalmente, na relação entre nossas características individuais e os grupos sociais nos quais estamos inseridos, pois o contexto de vida das pessoas tem relação direta com seu estilo de vida, que promove ou não condições de saúde mental. Assim, é essencial que consideremos “o sujeito como um ser integral, em que a dimensão de seu corpo, sua mente e o ambiente precisam dialogar, tendo em vista suas necessidades” (IFPB, 2019, p. 10).

ESTÁ NAS REDES!

Instagram

@terapeutassemfronteiras
compartilha conteúdos sobre
saúde mental e reflexões sobre
recursos terapêuticos.

A psicóloga Melissa Dorneles e a terapeuta Cláudia Rodrigues são responsáveis pelo perfil do Instagram “Terapeutas sem fronteiras”. Em publicação de março de 2022, alertam para a importância de lembrarmos que:

Muitos dos problemas de saúde mental que as pessoas enfrentam têm a ver com problemas de base como: ausência de acesso à saúde, educação, infraestrutura, emprego e oportunidades. O apoio governamental não é essencial apenas para a saúde física, mas também para a mental. Tão importantes quanto a estrutura oferecida pelo governo são os laços comunitários e o apoio familiar e de amigos. Além da sorte de contar com qualidade de vida e estabilidade, há inúmeros fatores genéticos e psicossociais em jogo (Terapeutas Sem Fronteiras, 2022, on-line).

De forma esquemática, ao compararmos as perspectivas populares acerca da saúde mental com a compreensão mais completa, levando em conta os aspectos multifatoriais, se destacam os seguintes pontos:



Figura 1. Saúde mental



Fonte: Terapeutas sem fronteiras (@terapeutassemfronteiras) (2022).

A saúde mental deve ser considerada como um dos direitos humanos mais básicos. Toda e qualquer pessoa, onde quer que esteja, tem o direito de ser protegida dos riscos que ameaçam a saúde mental, com a possibilidade de acessar recursos adequados ao lado das experiências de vida que garantam sua liberdade, independência e inclusão plena à vida em comunidade (WHO, 2022).

Embora as ações globais da OMS proponham a “transformação de ambientes que influenciam nossa saúde mental através do desenvolvimento de serviços comunitários capazes de alcançar cobertura universal” (WHO, 2022, p.6), progressos efetivos nesse sentido estão acontecendo a passos lentos. Em 2013, observou-se que apenas 45% dos países apresentavam políticas e ações de saúde mental alinhadas aos princípios dos direitos humanos. A meta era aumentar essa porcentagem para 80%, inicialmente até 2020, e o novo prazo atual é até 2030. Porém os indicadores vigentes correspondem a um aumento apenas para 51% (WHO, 2022).

PARA SABER MAIS

Em maio de 2013, a OMS adotou o **Plano de Ação Integral de Saúde Mental 2013-2020**. Em 2019, o plano foi prorrogado até 2030, pretendendo aprofundar o valor e o compromisso que damos à saúde mental, reorganizando os entornos que influenciam a saúde mental, incluindo lares, comunidades, escolas, locais de trabalho, serviços de saúde, entre outros.



Ainda que no aspecto global a caminhada à frente pareça longa, somos parte da coletividade e, portanto, convocados a pensar alternativas também no campo da micropolítica. Considerando a pluralidade de possibilidades, desafios, sensações e sentimentos que atravessam especificamente a vida universitária, cabe nos debruçarmos com um pouco mais de atenção e cuidado às dinâmicas desta etapa da vida, reconhecendo que elas impactam em nós e nos outros.

Nesse sentido, a dedicação aos estudos para a vida profissional implica necessariamente investir na formação de **competências socioemocionais**, conjunto de conhecimentos e habilidades essenciais (Ariño *et al.*, 2023). Tais competências amadurecem a partir de experiências curriculares e extracurriculares (extensionistas), dentro e fora dos muros da universidade. Práticas esportivas, fruição artística, tempo para o lazer e oportunidades de socialização são fontes naturais de experiências que estimulam e enriquecem os repertórios intelectual e emocional. Para que tais experiências sejam acessíveis, não basta o esforço pessoal, mas o aluno deve ter condições pessoais, materiais, sociais e culturais.

Conforme se observa nos documentos publicados pelo Ministério da Educação no Brasil (MEC), as **competências socioemocionais** norteiam e regulamentam de maneira transversal todo o trabalho das instituições, do Ensino Básico ao Superior. Os critérios que tornam esse tema um dos principais da educação estão intimamente ligados ao perfil do cidadão que as sociedades almejam, de acordo com os valores e desafios em nosso tempo. Participam das reflexões e da construção de tal entendimento diversas instituições sociais, como as entidades de classe, órgãos governamentais e não governamentais e instâncias internacionais como a UNESCO (Organização das Nações Unidas para a Educação, a Ciência e a Cultura) e a OCDE (Organização para a Cooperação e Desenvolvimento Econômico).

PARA SABER MAIS

O relatório “How’s Life? 2024 – Well-being and Resilience in Times of Crisis”, recentemente publicado pela OCDE, está disponível no site oficial www.oecd.org. Trata-se de um interessante estudo acerca dos impactos globais em decorrência de desafios recentes como a pandemia da Covid-19, os conflitos geopolíticos e as crises climáticas. E destaca indicadores e soluções voltadas a minimizar prejuízos ao bem-estar de indivíduos e nações. Disponível em: https://t.ly/HJbP_



Especialmente atuante na divulgação do tema e na formação de educadores e estudantes com relação às competências, o Instituto Ayrton Senna tem publicado diversos guias, artigos, *podcasts*, cursos e palestras, incluindo uma coleção de livretos que as classifica em cinco grupos, as chamadas macrocompetências. São elas: a resiliência emocional, a abertura ao novo, a amabilidade, a autogestão e o engajamento com os outros.

ESTÁ NAS REDES!

Acesse na íntegra as cartilhas sobre Competências Socioemocionais do Instituto Ayrton Senna. Disponível em:

<https://t.ly/cg9RN>



2. VIDA UNIVERSITÁRIA: PRESSÕES E TRANSFORMAÇÕES

JUVENTUDE E AMPLIAÇÃO DOS HORIZONTES

Nos grandes centros urbanos é comum que a população universitária, em sua maioria, seja composta por adolescentes e jovens. O Censo do Ensino Superior de 2022 (Brasil, INEP, 2024, p. 46) revela que “metade dos alunos ingressantes presenciais tem até 21 anos”.

Havendo recursos sociais, culturais, econômicos, afetivos e intelectuais para que o ingresso no Ensino Superior ocorra logo após o término do Ensino Médio, a graduação pode ocorrer durante os anos finais da adolescência e o início da vida adulta.

A adolescência pode ser definida como um “período de latência social constituída a partir da sociedade capitalista gerada por questões de ingresso no mercado de trabalho e extensão do período escolar, da necessidade do preparo técnico” (Bock, 2007). Em nossa cultura ocidental, esse momento, então, pode ser também entendido como o preparo para a vida adulta.

No âmbito dos estudos clínicos sobre o desenvolvimento humano, Wahba e Bloise (2017) apontam para a dificuldade de estabelecer uma só delimitação acerca da faixa etária que se configura socialmente como a adolescência. Há diferentes critérios adotados pelas grandes convenções. Enquanto a OMS considera adolescência o período entre 10 e 19 anos, a ONU denomina como juventude o período compreendido entre 15 e 24 anos. Os autores ainda acrescentam que o ECA (Estatuto da Criança e do Adolescente, 1990) define a adolescência como a faixa etária que vai de 12 a 18 anos de idade.

O desempenho em uma prova de vestibular, com vistas à vaga no curso superior, demanda intenso preparo, rotina disciplinada de estudos, revisão de um imenso volume de informações, boa autoestima e motivação. Ao lado de diversas demandas de seu amadurecimento pessoal, o jovem deve passar pelo enfrentamento das próprias expectativas e temores e lidar com a pressão social, escolar e de familiares. Muitas vezes, o processo se torna muito estressante e se estende por muitos meses, até mesmo por anos.



Quando acontece a aprovação no vestibular e o ingresso na vida universitária, novos desafios se apresentam. O jovem iniciará seus estudos numa nova instituição e será exigido em novos patamares intelectuais e sociais.

É nessa etapa de transição que muitos indivíduos são convocados a assumir seus direitos e deveres. Muitos partem em busca dos primeiros empregos e autossustento. Alguns podem ter de se locomover pela cidade, percorrendo novos bairros. Também devem aprender a gerenciar um novo grau de liberdade, sem a supervisão dos pais e professores. Do mesmo modo, organizar e gerenciar seu próprio tempo e rotina de estudos.

No campo social, ocorre o gradual “distanciamento do núcleo familiar realizado por muitos jovens em busca da realização de um curso superior” (Assis; Oliveira, 2011, p. 160). O círculo social escolar se vê rapidamente ampliado, apresentando pessoas desconhecidas, com grande diversidade de origens, hábitos e costumes. Isso implica conhecer outras visões de mundo, entrar em contato com novas ideias, que podem se chocar com antigas crenças, causando conflitos, repulsa ou encantamento.

PARA SABER MAIS

Um dos temas importantes da aprendizagem no Ensino Superior refere-se ao “aprender a aprender”, conforme elencado por Edgar Morin na obra *Os Sete Saberes Necessários para a Educação do Futuro* (São Paulo: Cortez, 2014).

Alguns recursos e técnicas têm sido popularmente utilizadas no sentido de ajudar estudantes e trabalhadores a lidar melhor com o seu tempo e monitorar suas estratégias de produtividade. O método pomodoro, por exemplo, consiste em ajustar blocos de 25 minutos em que se sustente a atenção concentrada, alternados a intervalos de 5 minutos de descanso. Somente após duas horas de atividade, recomenda-se uma pausa maior como atividades físicas ou lazer. Diversos aplicativos para celulares estão disponíveis para auxiliar na prática, por exemplo, o <https://pomofocus.io/>. Além dele, recomendamos também o <https://www.noisli.com/> que disponibiliza diversos ruídos “neutros” como farfalhar de folhas, barulho das ondas do mar e sopro do vento, para que você coloque seus fones de ouvido e se concentre nas atividades como meditação ou estudos, minimizando as distrações do ambiente.

A formação superior nos países em desenvolvimento é uma opção relevante para a qualificação do trabalho e tem relação direta com melhores chances de remuneração e reconhecimento profissional. Naturalmente, envolve desconforto, manejo de situações desafiantes, sobreposição de interesses e necessidade de fazer escolhas, demandando sacrifícios a curto e médio prazo. Contudo, uma aprendizagem efetiva, de acordo com o patrono da educação brasileira, Paulo Freire, só ocorre se permeada por experiências afetivas, também estimulantes, prazerosas e gratificantes. Todo cidadão deveria ter a oportunidade de acesso aos estudos e prosseguir sua formação de acordo com seus talentos e desejos, aprimorando sua formação intelectual, técnica e atitudinal.

Alguns quadros psiquiátricos apresentam nessa faixa etária a ocorrência das primeiras crises. Justamente por corresponder a um período de maior demanda das capacidades cognitivas e emocionais, e das estruturas da personalidade



(senso do “eu”, confiança em si mesmo e no outro, por exemplo). É difícil aprender a gerenciar estresses e conflitos e compreender que muitos dilemas são complexos, envolvendo múltiplas possibilidades de resolução ou, até mesmo, nenhuma resolução.

Nesse sentido, em situações em que a pessoa apresente predisposição para quadros de saúde mental e ausência de recursos de adaptação, é possível que a transição para a universidade envolva uma sobreposição de desafios.

Cultivar uma vida estudantil saudável é uma tarefa que pode ser realizada em parceria com serviços de apoio ao aluno. No Centro Universitário São Camilo temos o Núcleo de Apoio Psicológico e Psicopedagógico, que trabalha nessa questão.

A equipe, composta por psicólogas, médica psiquiatra e psicopedagoga, é

ESTÁ NAS REDES!

Acesse o perfil do Instagram do Apoio Psicológico e Psicopedagógico do Centro Universitário São Camilo:

@apoiopsi_saocamilo.

dedicada ao acolhimento, à escuta e ao encaminhamento para recursos internos pertinentes às necessidades de cada caso, bem como apoiar, nos casos que demandem trabalhos mais longos, o acesso aos serviços da rede de saúde. Além dos atendimentos individuais, a equipe também desenvolve trabalhos em grupo. Vale destacar as oficinas e rodas de conversa que acontecem todos os semestres e são

voltadas à adaptação ao ambiente e à cultura do Ensino Superior, com dicas de gerenciamento do tempo, das maneiras de organizar os estudos, manejo da ansiedade nas avaliações, e que, além dos temas centrais, também buscam estimular a convivência trabalhar competências sociais.

RISCOS E ADOECIMENTOS

Em uma revisão bibliográfica num artigo publicado em 2011, os profissionais e acadêmicos da área da saúde, Aisllan Diego de Assis e Alice Guimarães Bottaro de Oliveira, destacaram:

Estudos evidenciam que os jovens universitários demonstram ter claramente a postura “ambígua-militante” de indivíduos em construção de suas convicções e posturas (Ferreira, 1996) e que, seja pela adaptação ao espaço acadêmico ou por suas dificuldades emocionais neste processo de amadurecimento, podem ser acometidos de sofrimento e/ou adoecimento mental figurado na ocorrência de depressão, estresse, ansiedade e distúrbios alimentares (Facunder e Ludermir, 2005; Neves e Dalgalarrodo, 2007; Furegato *et al.*, 2005). Estes estudos e autores afirmam que estes jovens podem ser considerados como um segmento especialmente sobrecarregado e/ou desprotegido no contexto da universidade que os recebe e prioritário na demanda de esforços para a proteção e promoção da saúde (Assis; Oliveira, 2011, p. 160-161).

Um estudo realizado pela ANDIFES (Associação Nacional dos Dirigentes das Instituições Federais de Ensino Superior no Brasil), publicado em 2019, aponta que 83,5% dos estudantes entrevistados responderam que vivenciaram questões



emocionais que impactaram diretamente na vida acadêmica durante o ano anterior à publicação. Entre as dificuldades emocionais citadas, aparecem ansiedade (em 63,6% dos entrevistados), desânimo/desmotivação (45,6%), insônia/alterações no sono (32,7%), desamparo/desespero (28,2%), solidão (23,5%), tristeza persistente (22,9%), desatenção/desorientação/confusão mental (22,1%), timidez excessiva (16,2%), medo/pânico (13,5%), problemas alimentares (12,3%), ideia de morte (10,8%) e pensamento suicida (8,5%) (Andifes, 2019).

Um fato importante é que, entre os entrevistados, apenas 11,1% encontravam-se em acompanhamento psicológico, 7,5% faziam uso de alguma medicação psiquiátrica e 63,7% nunca chegaram a procurar por qualquer atendimento desse tipo (Andifes, 2019).

Embora esses dados apresentem um recorte muito específico, por se tratar exclusivamente das instituições federais de Ensino Superior, eles fornecem uma medida importante sobre a prevalência de questões de saúde mental atreladas às vivências típicas da vida universitária.

Uma pesquisa mais ampla, publicada em 2021, realizada pela Chegg.org em 21 países durante os meses de outubro e novembro de 2020 com 16,8 mil estudantes entre 18 e 21 anos, não só corrobora com os dados nacionais compilados em 2019, como também dá indícios dos impactos que a pandemia da Covid-19 trouxe para o contexto das universidades em nosso país.

PARA SABER MAIS

A Chegg.org é uma organização sem fins lucrativos ligada à Chegg, empresa de tecnologia educacional norte-americana. É possível conferir os resultados completos e detalhados do “Global Student Survey” de 2021 no portal Chegg.org.

De acordo com os resultados, o Brasil detém o maior índice entre os países analisados de universitários que declararam a pandemia como um período que trouxe impactos significativos para a saúde mental, registrando 76%. Entre esses, 87% registraram aumento de estresse e ansiedade e 17% declararam ter vivenciado pensamentos suicidas. Apenas 21% procuraram por algum tipo de ajuda ou serviço especializado (Chegg.org, 2021, on-line).

A pesquisa também aponta que a dificuldade financeira é um dos fatores mais mobilizadores nesse sentido. Foram 61% dos entrevistados brasileiros que indicaram essa questão, contra a média de 53% dos demais países. Entre os problemas, estão a dificuldade para quitar serviços básicos, como água e luz (40%); alimentação (25%); gastos médicos (25%); e moradia (19%) (Chegg.org, 2021, on-line).

Ainda pensando em aspectos sociais, os entrevistados brasileiros destacaram que os três principais desafios que a geração deles enfrentará são: o aumento



da desigualdade (34%), a dificuldade em conquistar empregos de qualidade (24%) e a garantia de educação para todas as crianças (14%) (Chegg.org, 2021). Em entrevista ao portal de notícias G1, Lila Thomas, diretora de impacto social da Chegg e presidente da Chegg.org, afirmou que “Lidar com esses desafios é mais importante do que nunca após a devastação econômica causada pela Covid, e a educação é a chave para isso” (Oliveira, 2021, on-line).

Um dos riscos extremos em torno desses temas é a crescente divulgação na mídia da relação entre estresse, cobrança por alta performance intelectual, exposição exacerbada à tecnologia em detrimento das relações interpessoais, falhas na rede de suporte social, abuso de álcool e drogas e outros transtornos psicológicos graves e a ocorrência de ideação, tentativa e suicídio.

Enquanto o fato de cursar uma graduação desejada pode corresponder para muitos uma experiência de conquista, satisfação pessoal e autoestima, a ocorrência de problemas vocacionais, aproveitamento acadêmico abaixo do idealizado, falta de tempo para se envolver nas tarefas da faculdade e nas atividades extracurriculares e alterações no comportamento de sono-vigília, podem ser fatores estressantes, associados a outros quadros, como ansiedade e depressão (Ariño et al., 2023).

A revisão realizada por Ariño et al. (2023) indicou diversos estudos que identificaram que os alunos dos cursos da área da saúde apresentaram piores condições de saúde quando comparados a alunos de outras áreas, o que pode ser atribuído a cargas horárias de aulas e estágios extensas, bem como desgastes emocionais relativos ao contato com o adoecimento, a dor e a morte.



INEVITABILIDADE DOS SENTIMENTOS

PRINCIPAIS DIAGNÓSTICOS

Com tantas mudanças relacionadas a essa etapa da vida, há necessidade de adaptação e criação de novos repertórios para lidar com as demandas que emergem em diversas dimensões da vida. Ao mesmo tempo, uma série de estressores também passam a ser vivenciados, causando riscos potenciais à saúde mental.

Os transtornos psiquiátricos podem afetar a qualidade de vida da população em geral, mas principalmente a população universitária (Bernardelli *et al.*, 2022; Sahão; Kienen, 2021) devido a algumas características que tornam o período de transição intenso em emoções e preocupações.

A ansiedade

A ansiedade é uma emoção experimentada por todas as pessoas e, muito diferente do que se imagina, ela é essencial para a nossa sobrevivência. Ela é um sistema de resposta de apreensão acompanhada por angústia que é orientado ao futuro e está intrinsecamente ligada a um medo quanto a incertezas, percepções de imprevisibilidade e situações que estejam fora do seu controle (Clark; Beck, 2012).

O estresse, responsável por 52,2% das queixas dos discentes na pesquisa, é uma resposta do nosso corpo diante de situações de perigos reais ou imaginários. Nesse processo, o nosso organismo reage a partir da liberação de cortisol e adrenalina, que nos preparam para uma reação de luta (enfrentamento) ou fuga a esse perigo, como uma tentativa de alcançar a homeostase (seja física ou emocional) diante da situação exposta (Arnstern, 2009).

Apesar de haver uma relação entre esses dois sintomas no aspecto fisiológico, eles se diferenciam no dia a dia, visto que a ansiedade é uma resposta do nosso cérebro tentando nos preparar para eventos futuros que possam exigir que tenhamos uma resposta mais coordenada de estresse (Bear *et al.*, 2002).

Sempre que falamos em transtornos, precisamos pensar que há algum prejuízo nas atividades de vida diária do ser humano, com intensidade e frequência muito diferentes das emoções cotidianas. Como exemplo, é diferente dizer de uma ansiedade que ocorre em momentos espaçados, ou de excitação ao esperar uma atividade que queremos muito fazer, para uma ansiedade que ocorre em intensidade mais forte, com sintomas físicos presentes que te paralisem, ou que ocorram com muita frequência (diariamente, por exemplo).



A ocorrência do estresse em níveis normais nos prepara para lidar com situações de perigo (Arnstern, 2009) e a ansiedade faz com que tenhamos mais repertório comportamental para lidar com novos momentos estressantes da vida (Bear *et al.*, 2002). No entanto, associada a maior frequência e intensidade, pode causar diversos prejuízos. Podemos destacar entre eles, os transtornos psiquiátricos, como Transtorno de Pânico, Transtorno de Ansiedade Generalizada e Depressão; e dificuldades em executar tarefas da vida cotidiana, que acarretam comportamentos de evitação e esquiva. Na rotina universitária, podemos destacar as crises de nervosismo em situações de avaliação, tanto em momentos prévios, como após as provas. Altas expectativas iniciais e finais do curso, pouco realistas e excessivamente pessimistas, preocupações financeiras, insegurança com relação ao mercado de trabalho, além da autocobrança já existente, que acaba por se exacerbar (Bernardelli *et al.*, 2022).

Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG)

O Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG) é o tipo mais comum e frequente de ansiedade (Souza *et al.*, 2022) e, segundo o *Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais* (American Psychiatric Association, 2023), pode ser caracterizado como ansiedade e preocupação excessivas sobre diversas atividades realizadas, de intensidade, frequência e duração desproporcionais que proporcionam ao indivíduo uma maior dificuldade em controlar essa preocupação.

Transtorno de Pânico

O Transtorno de Pânico também é um tipo de ansiedade frequentemente relatada no ambiente acadêmico, conforme demonstrado por pesquisas (Koiama, 2021). Porém, diferentemente do TAG, envolve ataques de pânico inesperados e recorrentes. Conforme o DSM-V-TR (American Psychiatric Association, 2023), os ataques de pânico podem ser configurados como um surto repentino de medo ou desconforto intenso, que envolve características físicas (que são muito parecidas com as da ansiedade, como sudorese, palpitação, formigamentos, tremores, falta de ar, entre outras) e cognitivas (que diferem à ansiedade neste momento, pois retratam medo de morrer ou de perder o controle).

É importante saber um pouco sobre esses transtornos e como eles funcionam no dia a dia, não para atribuir o autodiagnóstico, mas para que se possa diferenciar e nomear de modo mais preciso o modo como nos sentimos. Esse empoderamento permite identificar situações e momentos em que ocorram agravamentos que possam demandar avaliação médica. No senso comum, as pessoas costumam atribuir o termo “ansiedade” a diversos estados emocionais e sintomas. Denomina-se desse modo tanto o desejo que algo bom e esperado aconteça logo, como situações de elevado estresse, medo, nervosismo, ou até mesmo um ataque de pânico vivido.



Depressão

Além dos transtornos ansiosos citados, a depressão também é um tema relevante para se pensar no contexto acadêmico. Falar sobre depressão é falar também do sentimento de tristeza, pois costuma haver uma certa confusão entre os dois temas. Como podemos diferenciar o que é depressão e o que é sentir-se triste?

A tristeza é uma emoção natural, que ocorre em resposta a vários aspectos da vida, como separações, decepções, frustrações, perdas e lutos. É normal que a tristeza permaneça por um tempo, e as mudanças desagradáveis passem a ser integradas nas memórias, na dimensão do passado, ficando menos intensas e abrindo espaço para outras emoções do momento presente.

O quadro de depressão, em contraponto, passa a ser um transtorno (que vai apresentar algumas divisões, mas com as características principais bem semelhantes) que se caracteriza como uma tristeza “suficientemente grave ou persistente para interferir no funcionamento e diminuir o interesse ou prazer nas atividades” (American Psychiatric Association, 2023), ou seja, tem três diferenças muito importantes para serem avaliadas: intensidade muito maior em relação ao próprio sentimento de tristeza, duração prolongada (e que muitas vezes é relatada como algo que não passa) e perda de interesse em coisas que anteriormente eram prazerosas.

Quando o quadro depressivo se instaura, há um impacto no sono do indivíduo, que pode dormir em excesso ou ter insônia, tem alteração no apetite, dificuldades de concentração, perda da capacidade de tomada de decisão, alteração de energia (sendo ela uma ausência ou agitação) e sentimento de culpa (podendo ser associado a pensamentos de morte ou suicídio).

No ambiente universitário, é possível identificar fatores associados ao risco aumentado para o transtorno, ressaltando que suas causas não são redutíveis a um único disparador, mas de natureza multifatorial. São frequentemente relacionados a ele as situações de conflitos interpessoais, em grupos de colegas ou com docentes; o excesso de competitividade; a sobrecarga acadêmica e as dificuldades de aprendizagem; os problemas em casa e no trabalho; os sentimentos de desesperança em relação a alguma tomada de decisão; ou até questões vocacionais que colocam em dúvida o curso escolhido (Lima, 2019).

Em termos evolutivos, os sentimentos são experiências importantes na percepção e na compreensão que o ser humano constrói acerca de suas experiências. Portanto, o desejo de estar frequentemente bem, animado, disposto, sociável, criativo, relaxado, otimista e tranquilo configura uma idealização inatingível e, em certos pontos, contraditória. Os pontos mais importantes a serem levados em consideração com relação aos critérios diagnósticos para quadros de saúde



mental relacionam-se à avaliação do sofrimento que a pessoa está vivenciando e da relação que há entre alguns critérios.



Intensidade



Frequência



Duração



Impacto nas atividades da vida diária

É importante avaliar o quão intensos são esses sentimentos e o quanto representam riscos para aspectos como autoestima e esperança de futuro; observar a recorrência em que os sentimentos específicos têm surgido, bem como a persistência de pensamentos unilaterais, pessimistas e obsessivos; se quando eles vêm, duram muito tempo (se você passa o dia todo sentindo, se ruma sobre as situações, por exemplo); e como sua ocorrência tem impactado a rotina e a dedicação às diversas dimensões da vida, como lazer, socialização e trabalho.

Ao examinar tais aspectos, tornam-se mais claros os critérios que separam experiências comuns e naturais daquelas em que se recomenda recorrer a ajuda profissional. Ao contrário do que as redes sociais e o estilo de vida embasado no consumo exagerado e na imagem propagam, a diversidade dos sentimentos e dos estados emocionais são inerentes ao ser humano. Incluindo experiências afetivas negativas, indesejadas e desconhecidas. O manejo desses estados psicológicos é uma espécie de equilíbrio dinâmico para o qual deve-se trabalhar constantemente. Autoconhecimento, atividades físicas, dedicação a atividades prazerosas, como lazer e hobbies, investir em amizades e laços afetivos significativos e até a arte e a espiritualidade são consideradas práticas relevantes para a saúde e o bem-estar.

Contudo, quando falham reiteradamente os recursos que permitem diversificar estados de humor, na coragem de partir em busca de novas saídas e possíveis soluções, ou na flexibilidade para ampliar pensamentos e comportamentos, pode se falar em uma crise mais grave, diante da qual as avaliações psicológicas e psiquiátricas podem ser indicadas.

TUDO BEM NÃO ESTAR BEM

As emoções podem ser caracterizadas como padrões de reação complexos, de curta duração, que ajudam as pessoas a lidar com uma situação pela qual tenham sido afetadas (Hofmann, 2024). Essa é uma das definições sobre o conceito. Diversas bases epistemológicas em psiquiatria, entre as abordagens psicoterápicas e nas neurociências, coadunam esforços para compreender as



dinâmicas, a origem das patologias e os possíveis tratamentos para a psique.

Sentimentos e emoções marcam aspectos importantes da vida e favorecem o aprendizado de como lidar com as situações sociais (Hofmann, 2024). Não se pode categorizar as emoções como boas ou ruins, ainda que comumente sejam classificadas como agradáveis ou não agradáveis a partir dos fatores culturais. Aprende-se a processar o significado das emoções por meio das situações em que elas foram vivenciadas e de como são interpretadas. Além dos significados atribuídos ao longo da biografia e da educação familiar e escolar, variam entre as diversas culturas e os contextos sociopolíticos (Hofmann, 2024).

Segundo Reeve (2006), as emoções têm três funções principais:



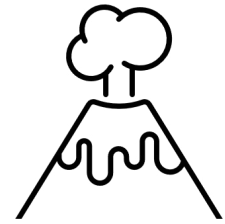
Fonte: Autoria própria (2025).

Desde os momentos iniciais da vida, a criança é treinada na compreensão das emoções e nas estratégias de manejo e de sua expressão. Há emoções consideradas desagradáveis, que devem ser evitadas. As clássicas frases que se ouvem no processo de educação infantil como “engole o choro”, “menino não chora”, “meninas devem ser delicadas”, “come tudo, é pecado deixar o resto de comida no prato”, são maneiras que a sociedade trabalha a repressão dos sentimentos como raiva, tristeza, frustração, firmeza de opinião. Desse modo, somos herdeiros de um contexto cultural em que aprendemos que apenas as emoções agradáveis devem ser sentidas (Leahy *et al.*, 2013).

Entretanto, a clínica de adultos tem mostrado que é a partir do resgate de lembranças do modo como fomos ensinados a negar as emoções que conteúdos traumáticos são trabalhados em psicoterapia. Muitas vezes, experiências de repressão ou negação das emoções estão na base de comportamentos automáticos ou contraditórios, que prejudicam a autonomia e o julgamento dos adultos acerca das situações difíceis pelas quais eles passam. Desse modo, quando sofrem ou são desafiados, eles se sentem frágeis e incoerentes.



A ausência de espaços sociais e culturais que permitam a expressão e o trabalho emocional leva a exageros. Evita-se a qualquer custo permitir aos sujeitos que se expressem quando estão tristes, nervosos, irritados, com ciúmes, a fim de evitar fraquezas, exageros ou inadequações comportamentais.



Processos educacionais rígidos nesse sentido tornam o desenvolvimento das pessoas incompleto. Em algum momento, a vida emocional dos sujeitos dá sinais de que o cerceamento da espontaneidade implica estados de vazio, desânimo, baixa autoestima e falta de criatividade. Em casos mais graves, há situações em que emoções irrompem sem qualquer trabalho de entendimento e manejo, justamente porque foram ignoradas e mal compreendidas.

Ao contrário de idealizações e fantasias, nem tudo está ao nosso controle, por mais que sejamos bem desenvolvidos no campo intelectual. Não raro organizamos uma lista de argumentos para ter uma conversa polida com colegas, ou com um professor, em torno de algum conflito de opiniões. Entretanto, na hora de se expressar, surgem o nervosismo, a taquicardia e a vontade de chorar.

A despeito de serem desconfortáveis e, frequentemente, pouco propositivas, tais experiências são importantes se consideradas atentamente, acolhidas e ponderadas. Talvez a forma com a qual as emoções costumam nos afetar seja uma sábia sinalização da nossa natureza psicológica sobre a complexidade das nossas esperanças, medos e da importância que damos para as coisas.

A DINÂMICA DAS EMOÇÕES NO CINEMA

Alguma vez você já esteve com um sentimento esquisito, que te causou incômodo, mas que não soube dizer exatamente o que era?

Grande parte das pessoas não sabem nomear com clareza suas emoções (Hofmann, 2024). Ainda que saber nomeá-las não seja suficiente para que consigamos regular o que sentimos, a identificação é o passo inicial, pois se traz para o campo do pensamento os sentimentos e os fatores associados a eles, de modo que se torna possível empreender esforços para se reorganizar (Leahy et al., 2013).

As duas sequências da animação *Divertidamente* (*Inside Out*, 2015, Diretor Pete Docter), produzida pela Pixar, fizeram um enorme sucesso nos cinemas. O primeiro filme ilustrou o funcionamento da mente da personagem principal Riley por meio da personificação de cinco emoções principais que compunham o time de uma espécie de central de comando em sua mente: alegria, tristeza, medo, raiva e nojo. Tal representação remete ao conceito de que no psiquismo humano existem de fato algumas emoções básicas. Porém, o assunto é alvo de opiniões



diversas na comunidade científica, não sendo estabelecido um consenso. Alguns autores das neurociências, inclusive, acrescentam às cinco mencionadas, a surpresa como uma emoção básica.

Na dinâmica do filme, as cinco emoções são os personagens que vivem relações, dilemas e aventuras a partir da “central de comando” que aconteceria na mente da Riley. O filme cria a história de que teriam sido as experiências iniciais da vida da menina, e o modo como as primeiras memórias se formaram, classificadas por cores de acordo com a emoção predominante em cada experiência. A Alegria (enquanto personagem) entra em ação em situações de prazer de Riley. O Medo age como mecanismo de proteção, indicando possíveis riscos. A Nojo age como resposta a algo que ela não gosta e que deve ser rejeitado, como comer brócolis. A Tristeza como um sinal de descontentamento, e a Raiva aparece como descarga de tensão acumulada.

À medida que o filme vai se desenrolando, as fases da infância são ilustradas, e novos registros mnemônicos são mediados por essas emoções. Coleções de memórias significativas formam as ilhas da personalidade, com alguns temas que constituem o jeito de Riley ser. A Ilha da Bobeira e a Ilha da Família são exemplos de aglutinações relevantes em torno de temas semelhantes, que norteiam a relevância atribuída a experiências cotidianas, suas predisposições, reações, o modo como ela interpreta o cotidiano. Conforme as experiências da vida se tornam mais complexas, menos previsíveis, Riley é desafiada a equilibrar a ocorrência de emoções concomitantes, contraditórias, indesejáveis. Consegue entender o que o outro sente, o que ela sente, e nomear, comunicar suas necessidades. O filme ilustra de maneira lúdica o que a criança deve desenvolver em termos de amadurecimento socioemocional.

Em *Divertidamente 2* (*Inside Out 2*, 2024, diretor Kelsey Mann) acompanhamos Riley vivendo o início da adolescência e o ingresso de novos personagens que representam o sistema emocional em sua mente. O ingresso na fase da puberdade acompanha novos desafios. Para tanto, surgem novas emoções, tentando se adaptar à central de comando. Vale destacar que no estudo da psicologia considera-se a maioria dessas emoções em suas tarefas adaptativas:

- *Ansiedade:*

A nova personagem do filme é representada por uma figura de feições exageradas, pele em tons de laranja e cabelos espetados. A escolha criativa de incluir uma

PARA SABER MAIS

O filme *Divertidamente 2* foi produzido pelos Estúdios Disney com apoio dos profissionais psicólogos Lisa Damour e Dacher Keltner e mais dois neurocientistas.



personagem com tal perfil vai ao encontro de essa queixa estar evidenciada em nossos tempos, desde as conversas corriqueiras entre amigos, publicações em redes sociais e reportagens jornalísticas, inspirando pesquisas e propostas de tratamento na área da saúde mental.

No filme, a personagem chamada Ansiedade acompanha um processo de crise, de desestabilização das emoções da Riley. A partir de novas demandas da adolescência, como a saída das melhores amigas da escola, surge o medo de ficar sozinha, a tristeza de perder a convivência segura com elas. Além disso, o desejo de ser uma atleta relevante e aceita pelo time de hóquei remete ao anseio da maioria dos jovens de se espelhar nas figuras admiradas, para além das referências familiares. Naquele caso, eram as alunas mais velhas, jogadoras bem-sucedidas do time da escola e a treinadora.

Com a mudança de interesses e da importância atribuída às pessoas e situações, se instaura uma crise que revê antigos valores. A personagem Ansiedade arquiteta um plano para dominar a “sala de controle”, de modo autoritário, aprisionando as outras emoções, e solicitando aos funcionários que manejam ideias e memórias a criar imagens pessimistas, a partir dos piores cenários possíveis. Obcecada por idealizações exageradas sobre a necessidade de performar de modo infalível nos treinos de seu esporte favorito, o excesso de preocupações leva Riley a uma crise, com sintomas de taquicardia e falta de ar.

O roteiro ilustra os riscos de uma exposição exagerada a situações estressantes, e sem o adequado manejo da ansiedade. Na concepção natural do funcionamento psíquico, seria uma emoção relacionada ao alerta e à tomada de decisões para o enfrentamento ou a fuga frente a eventos importantes, acrescentando à cognição ferramentas para um estado de maior atenção e rapidez dos reflexos motores, por exemplo. Entretanto, em excesso, deixaria de ser um recurso adaptativo, para se tornar um sintoma e, em escala mais intensa, uma patologia.

- *Vergonha*

Emoção muito presente na fase da adolescência e que age como um termômetro social. No filme, o personagem chamado Vergonha parecia atuar de modo hesitante e inseguro. Mas em nossa psique, esse sentimento pode ser importante para a tomada de decisões frente a situações incertas, levando-nos à decisão de nos esconder caso haja uma exposição arriscada além do normal.

- *Tédio*

No filme, essa emoção foi representada por um personagem que permanecia tranquilo, mesmo diante das situações caóticas. Quase numa atitude de egocentrismo, ele era capaz de descansar ou manejar algumas situações com

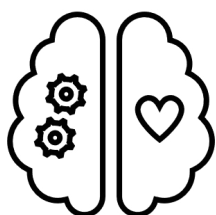


maior facilidade, pois atribuía pouca importância aos fatos externos naquele momento, talvez conseguindo enxergar saídas alternativas com maior clareza.

- *Inveja*

Uma das mais controversas emoções, por muito tempo a inveja foi associada negativamente aos setes pecados capitais a se evitar, e lhe foi atribuída uma conotação de falha de caráter. A personagem do filme que representa essa emoção, por outro lado, evidenciou algo comum e até positivo, que é admirar e desejar o que o outro possui ou realiza. De certo modo, essa é uma emoção que nos faz perceber algo diferente de nós mesmos, o outro, suas competências e atitudes. Quando reconhecida de modo cuidadoso, nomeada e ressignificada para fins positivos, a inveja pode nos impelir a adotar novos rumos, agir de modo diferente, seguir em busca do que se deseja.

Esse aspecto foi bem trabalhado pelo psicólogo Dacher Keltner, consultor de produção do filme, que comenta ser fundamental para Riley a proposta de sentir inveja da personagem mais velha que ela passou a admirar. A inveja, porém, também pode ser desadaptativa, quando há uma comparação exacerbada com o outro, sem que a pessoa reconheça as possibilidades de influência mútua, de modo a sobrecarregar o outro admirado, com projeções de aspectos destrutivos.



Enfim, esse é o exemplo de um filme divertido e atual que nos permite refletir sobre como funcionam nossas emoções na prática, além de abrir importante espaço para que as pessoas conversem sobre saúde mental também em seus momentos de lazer e socialização.

Pensando no contexto acadêmico, que já comentamos ser um momento de transição composto por fases de muito estresse e instabilidade emocional, a proposta a seguir se configura como um exercício reflexivo que nos coloca um pouco mais próximos dos personagens do filme.

Lembre-se do seu primeiro dia na faculdade e perceba de quais emoções você se recorda. O entusiasmo deve ter sido grande, mas, ao mesmo tempo, podem ter surgido várias outras emoções concomitantes: o medo do que estaria por vir, a ansiedade do que poderia acontecer e, com ela, a previsão de diversos cenários existentes (fossem eles positivos ou negativos). Mais ou menos como o filme mostrou, quando a personagem Ansiedade tomou conta da sala de comando. Você consegue imaginar as emoções em sua mente configuradas como pequenos personagens, alguns mais tranquilos, outros mais tiranos, tentando dominar os botões do painel de comando, sobrecarregando seu modo de “funcionar”?



Enquanto as emoções primárias estavam trabalhando juntas na mente da Riley, ela conseguia identificar de modo estável e equilibrado as expressões de suas amigas, situando-se socialmente. À medida que as emoções básicas foram suprimidas e expulsas da central de controle, a adolescente vive uma crise emocional, em que há uma temporária perda dos critérios, dos valores. A identidade da Riley se desorganiza a fim de lidar com os novos sentimentos que ela, até então, não sabia nomear muito bem. Ela sente dificuldade para dormir, passa a se exigir cada vez mais, sobrecarregando sua capacidade física e mental. Como consequência, ela burla regras, desvaloriza suas conquistas passo a passo, e fica com o pensamento focado em metas irreais.

Performance X saúde mental

No ambiente acadêmico, as questões de ansiedade costumam aparecer nas mais diversas situações, seja com distanciamento familiar, tentativas de conciliar o trabalho, os estágios e a rotina de aulas e estudos, ou em temas de aulas difíceis (Koiama, 2021). Em medida saudável, aquele sentimento que poderia ser um propulsor de novas atividades, desenvolvimento, criatividade e comportamentos de enfrentamento, se torna um inimigo.

Imagine que terá uma prova importante para fazer na próxima semana: você sente muita tranquilidade e nada de nervosismo, fazendo com que você sequer estude para o conteúdo proposto, que seria do semestre inteiro. O que acha que poderia ocorrer neste caso?

Agora, imagine a mesma situação, em que você terá uma prova importante para fazer na próxima semana, porém, nervosismo e um pouco de medo percorrem seu corpo, por ser necessário o domínio do conteúdo do semestre todo. Neste caso, você se propõe a estudar, fazer alguns resumos, rever os slides de professores, ou utilizar um método de estudo que você goste mais. O que você acha que resultaria deste caso?

Por fim, imagine novamente a aproximação de uma importante avaliação mas, nesse último caso, o seu nervosismo toma conta de você. Com ele, você tem sintomas ansiosos, pensamentos constantes de preocupação, pensamentos fatalistas de que não vai conseguir dar conta e, à medida em que esses sentimentos se intensificam, mais você procrastina e não consegue estudar. Qual seria um resultado possível para este cenário?

Esse caso foi estudado em 1908 por Robert M. Yerkes e John D. Dodson, que tinham mais interesse sobre a criação de hábitos e desempenho. O que eles descobriram com esse estudo é que o sentimento de estresse, nervosismo ou ansiedade funcionava com um sistema de ativação que chamamos de “curva de U invertido”.



Esse sistema funciona da seguinte maneira: todos nós precisamos de um nível de excitação ou estresse para que possamos ter uma boa performance. Portanto, quando temos um baixo nível de ansiedade, desempenhamos uma performance não tão boa. Isso acontece porque nossos sistemas de atenção, concentração e interesse não estão ativados o suficiente para que seja dado algum passo com relação à atividade que precisará ser realizada.

À medida em que esse estresse tem um aumento progressivo, ele vai ativando também esses níveis de atenção e interesse, até que alcancem o que chamamos de “pico ótimo”, um grau em que haja um relativo nível desse estresse, mas que nos movimenta com relação ao que desejamos fazer (como a situação da prova, em que a ansiedade nos faz estudar mais o conteúdo).

Porém, esse estresse pode não parar por aí e ficar cada vez mais intenso. À medida que isso acontece, o grau máximo de ativação da performance passa a cair, resultando em níveis de prejuízo para essa performance e altos graus de ansiedade em correlação. Podemos pensar na situação da prova em que sequer conseguimos estudar, em que já conseguimos ver um resultado negativo sem que sequer tenhamos olhado para o conteúdo, o medo e as previsões de julgamento de outras pessoas, que por consequência nos paralisam de agir (e como resultado, um bom desempenho é mais improvável de se alcançar).



DIVERSIDADE E SAÚDE MENTAL

A diversidade entre estudantes universitários é uma realidade que se consolida nas mais recentes décadas, também em decorrência do processo de democratização do acesso ao Ensino Superior no Brasil. Tais avanços foram possíveis:

como consequência de políticas públicas para os ensinos público – por meio do Programa de Apoio a Planos de Reestruturação e Expansão das Universidades Federais (Reuni), de 2007 – e privado – por meio do Programa Universidade Para Todos (ProUni) e do Programa de Financiamento Estudantil (FIES), de políticas de ação afirmativa e da pressão dos movimentos sociais. Tais iniciativas destinaram-se à inclusão, à superação do elitismo e da exclusão de grupos sociais alijados, tornando a graduação mais acessível (Sá, 2022, p. 4).

Apesar de ser notável o aumento de alunos pretos e pardos, de alunos sem renda ou oriundos de famílias de baixa renda, egressos de escolas públicas e de ingressantes mais velhos, a ampliação das oportunidades de acesso não garante a permanência dessa população, que também é uma das mais afetadas pelas demandas da realidade de vida para além dos muros da universidade.

O autor reconhece todas as barreiras que as falhas nas bases escolares e no repertório cultural causam para a aprendizagem. Além disso, estudantes que trabalham perdem a oportunidade de participar de eventos acadêmicos no período extraclasse, e podem apresentar dificuldades no treino de habilidades, como a leitura concentrada e a capacidade de escrita e comunicação.

Pesquisas indicam que estudantes que vivenciam a diversidade na identidade de gênero e sexualidade (SGD) enfrentam graves problemas de saúde mental, incluindo ansiedade e depressão (Vázquez *et al.*, 2024). Da mesma forma, estudantes transgêneros e não binários relatam taxas alarmantes de problemas de saúde mental, com uma parcela significativa descrevendo sua saúde mental como ruim (Gross *et al.*, 2022).

Outro público ao qual se deve dedicar cuidados são estudantes que migram de outras cidades para estudar, muitas vezes sozinhos e, portanto, afastados de suas famílias e círculo social. Também os alunos internacionalizados que, em termos de idioma e adaptação cultural, encontram barreiras adicionais, necessitando de serviços de apoio culturalmente competentes para atender às suas necessidades específicas (Gaiotto *et al.*, 2021).

Embora essas descobertas destaquem a necessidade premente de as instituições estruturarem seus serviços para promoverem inclusão e o pertencimento, também é importante considerar que, dado o contingente de estudantes que podem não



procurar ajuda devido ao estigma, aos seus sintomas de desânimo e falta de confiança, ou até mesmo à falta de conhecimento sobre os recursos disponíveis, mais uma vez reitera-se a importância de que todos e todas compreendam-se como parte de uma rede comunitária imprescindível como fator de proteção.

AFINAL, EU PERTENÇO A UM LUGAR COMO ESTE?

No Brasil, a Lei Brasileira de Inclusão nº 13.146, de julho de 2015, respalda que a inclusão se concretize em todos os âmbitos da vida. Ou seja, além do direito de ingressar em cursos no Ensino Superior, as pessoas, por mais que estejam em condições diversas, devem ser apoiadas para evitar a evasão. Com o respaldo da legislação e incentivados pelo compromisso de construir espaços mais inclusivos, é compromisso de todos diminuir as barreiras relacionadas aos preconceitos, estereótipos e estigmas.

Entretanto, numa sociedade desigual, em que há grande concentração de renda entre determinados grupos e territórios, a imensa maioria da população esforça para conciliar estudos e trabalho, equilibrar as tarefas do ambiente familiar e a vida pessoal. Muitos se deslocam longas distâncias a fim de chegar à instituição de ensino.

Certamente a bagagem que cada pessoa carrega, fruto de sua biografia, de sua condição social, cultural e de outras aquisições que deveriam ser estruturadas desde a escolarização básica são fundamentais para seu bom desenvolvimento e para o sucesso acadêmico.

É fonte de otimismo pensar no ambiente universitário como um espaço vocacionado para a diversidade, considerando sua missão principal de desenvolver diálogo e troca de ideias entre pessoas, o que envolve muito mais do que os conteúdos teóricos das aulas. São mantidos pelas instituições muitos programas de iniciação científica, ligas acadêmicas, atléticas e atividades extensionistas que se dedicam tanto a promover impacto positivo no entorno da instituição, como diversas outras atividades no fomento à saúde e cultura. Enfim, as boas instituições de ensino são verdadeiras usinas para o desenvolvimento do espírito.



COMO IDENTIFICAR REDES DE APOIO

Perceber o que e como nos sentimos é uma tarefa árdua pelo que podemos compreender até aqui, mas, tão importante quanto saber mais sobre nós mesmos e nossos sentimentos é poder compreender quando pedir ajuda.

Há um antigo tabu sobre pedir ajuda ser um espectro de vulnerabilidade e fraqueza. Ainda nos tempos atuais, esse receio pode estar associado ao discurso de produtividade e competitividade extremas.

ESTÁ NAS REDES!

Indicamos o conteúdo publicado pelo neurocientista Eslén Delanogare. Em seu canal do YouTube há diversos vídeos sobre motivação, prática de atividades físicas, bem-estar e produtividade. E dicas rápidas, divulgação de cursos e pesquisas na conta do Instagram @ eslen.delanogare

Porém, é importante lembrar que somos seres gregários, que só sobrevivem e se desenvolvem na relação com o outro. Há alguns anos, foi publicada na revista *Forbes* por Blumenfeld (2020) uma história da antropóloga Margaret Mead, em que foi questionada acerca do

primeiro sinal de grupo humanizado do mundo. Os alunos esperavam falar de sítios arqueológicos ou objetos criativos, porém a antropóloga, conforme o relato, pensou e respondeu que a maior evidência de civilização encontrada foi a de um fêmur fraturado há cerca de 15 mil anos, mas com marcas de cura.

Os alunos ficaram abismados com a resposta, e ela completou, dizendo que no mundo animal, se você quebra um osso (como o fêmur, um osso que, pela medicina moderna, leva cerca de seis semanas para poder se curar), você vira carne para predadores, justamente por não haver tempo suficiente para que o osso se recupere. Se há indícios de que um osso foi recuperado, é porque houve uma outra pessoa que, notificada do problema de quem se machucou, o pegou e levou até um local seguro, tratou do seu ferimento, e o ferido recebeu cuidados até o momento de sua recuperação.

Em um primeiro momento, pensar sobre esse relato da antropóloga não nos parece muito significativo, mas se torna à medida que interpretamos que o que ocorreu, a partir do machucado, só foi possível ser identificado e curado a partir de um pedido de ajuda, ou da sinalização de que havia um problema a ser tratado.

Pense no seu momento de vida atual: imagine que você sofre um acidente e machuca uma parte do seu corpo. Se você não falar para alguém sobre sua dor, procurar um médico ou profissional, seria possível que alguém identificasse



essa dor para poder curá-la? Imagine agora o mesmo cenário, mas envolvendo as questões de saúde mental (principalmente se você é daquelas pessoas que sempre costumam dizer que está tudo bem, quando na verdade está enfrentando o mundo de problemas e sentimentos sozinho), será que é possível identificar sua dor?

Nós não somos seres completamente autônomos e independentes. Nós nascemos e precisamos de alguém que nos ensine e nos insira no ambiente social, e mesmo as mais diversas experiências são pautadas por um contexto social no qual somos inseridos; vivemos em relação com os outros, e é a partir disso que acabamos dizendo, também, sobre quem nós somos. E poder pedir ajuda durante a nossa trajetória de vida é o que nos leva a estar onde estamos.

Pedir ajuda é uma tarefa que não é tão fácil, mas é onde reconhecemos que está tudo bem não sermos tão autossuficientes, que dar conta de tudo nem sempre é tão positivo (mas muito desgastante) e que o outro também pode nos oferecer recursos, às vezes até melhores ou mais eficientes do que os que nós mesmos possuímos para lidar com as situações.

Não é possível estabelecer uma situação universal para marcar a hora certa para um pedido de ajuda, mas existem sinais de atenção que podem ser importantes para essa decisão:

- Percebendo suas emoções

Pense sobre a forma que você tem se sentido nos últimos meses e se houve alguma mudança mais brusca com relação ao seu humor. Depois disso, perceba como isso tem afetado a sua vida e as suas atividades do dia a dia. Tem algo que você sempre amou fazer e agora não sente mais prazer em fazer? Como estão as suas relações com outras pessoas? Por último, pense sobre a intensidade dessas mudanças que você conseguiu perceber. Elas são muito fortes? Te impedem de fazer suas coisas? Você não sabe lidar, ou são coisas que geralmente você consegue manejar com facilidade?

- Identificando limites

É muito importante saber até onde nós conseguimos ir e até que ponto algo passa a não ser mais confortável de lidar. Perceba até onde você consegue lidar com o que você sente e a partir de que momento já se tornam coisas que mais lhe causam impacto do que criam possibilidades. Ter problemas, mas conseguir elaborar estratégias de resolução é algo completamente normal, mas ter problemas e ser paralisado por eles é algo a se atentar.



- Sensação de perda de controle

Quando sentir que está tudo fora de controle, que não consegue mais lidar com as situações, que está muito difícil, perceba esses sentimentos e em quais momentos eles aparecem para você. A gente nunca vai ter controle de tudo à nossa volta, mas isso, ligado ao sentimento de desesperança, é um fator importantíssimo a se notado, pois também pode dizer que há algo errado.

É importante lembrar que existem dois tipos de redes de apoio: as profissionais e as pessoais/particulares. Essas redes de apoio vão se diferenciar em diversos aspectos, mas é importante reconhecer que uma pode ser também porta para o fortalecimento de outra.

As redes de apoio pessoais dizem respeito às pessoas próximas de você com quem você tem um nível de confiança. Essa pessoa pode ser um familiar, ou um amigo próximo, alguém com quem você sinta que pode conversar sobre como está se sentindo, de quais ajudas você acreditaria precisar e com quem você tivesse a oportunidade de dividir um pouco das situações. A depender de como estiver se sentindo, esse apoio pode ser um diferencial, e a troca pode ser muito importante para sua tomada de decisão, mas é importante saber que as pessoas também têm as suas próprias limitações e que existirão assuntos ou situações em que elas já não poderão lhe oferecer o apoio suficiente.

Nesse momento, a segunda **rede de apoio é acionada: a profissional**. Nela estão inseridos os médicos psiquiatras e psicólogos (e a depender de como for a situação envolvida, poderão ser acionadas também equipes multiprofissionais, compostas por psicopedagogos, por exemplo).

Atendimento voluntário: Centro de Valorização da Vida (CVV)



Fonte: Centro de Valorização da Vida (CVV). Homepage. 2025. Disponível em: <https://cvv.org.br/blog/categorias/saude-mental/>.



A associação sem fins lucrativos oferta atendimento gratuito e voluntário de apoio emocional e prevenção ao suicídio de forma completamente anônima. Atualmente, os meios de comunicação são o **telefone (188)**, o *chat* ou e-mail e presencialmente.

ATENDIMENTO PROFISSIONAL

Para atendimento em questões de saúde mental, existem dois tipos de profissionais possíveis para buscar: o psicólogo e o psiquiatra. Os dois têm formatos de atendimento diferentes, mas são complementares, e, quando feitos em conjunto, têm grande eficácia no tratamento do indivíduo (Perales; D. Alarcón; Wagner-Grau, 2023).

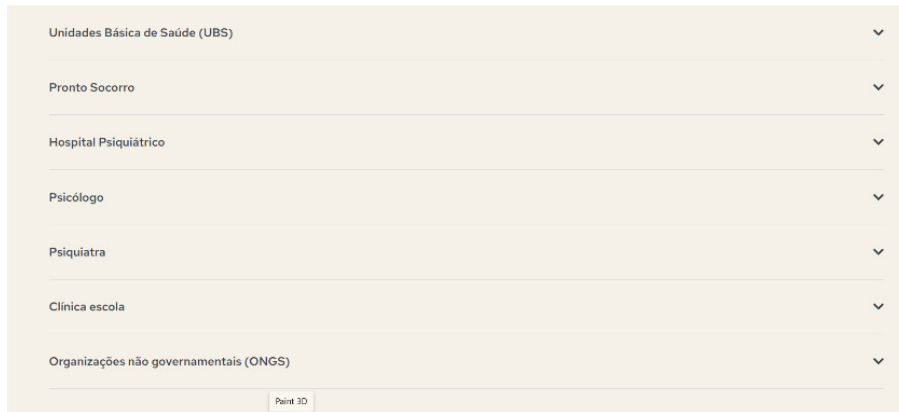
- ✓ O psiquiatra é um médico especialista em psiquiatria, e tem como recursos para análise de possíveis patologias não somente a história do cliente, como também o acompanhamento de exames e resultados neurobiológicos para suas intervenções (que são apenas medicamentosas).
- ✓ O psicólogo é um profissional da área de psicologia que tem como recurso de trabalho principal a fala, tanto para a análise quanto para o tratamento de cada caso, e que consegue investigar e propor tratamentos mais voltados a comportamentos que estejam disfuncionais, valendo-se de diferentes referenciais teóricos (como psicanálise, cognitivo-comportamental, junguiana, entre outros) e métodos.

O psiquiatra pode ser consultado em casos emergenciais nos prontos-socorros dos hospitais de referência do SUS, ou nos Centros de Atenção Psicossocial (CAPS). (Verifique o site da Prefeitura de seu município).

O atendimento psicológico também está disponível em hospitais e CAPS. Entretanto, algumas iniciativas de cunho social também oferecem atendimento psicológico a valores acessíveis ou gratuitamente.

O Mapa Saúde Mental é um documento organizado pelo Instituto Vita Alere que indica equipamentos de saúde públicos e outras clínicas de institutos e instituições de ensino que oferecem atendimentos psicológicos sociais.





Fonte: Mapa da Saúde Mental. 2024. Disponível em: <https://mapasaudemental.com.br/ajuda-para-mim/>.

Selecionamos três outras dicas:



Solicitação de atendimento social em análise junguiana

Clínica Solidária do Instituto do Imaginário.

Para saber mais acesse Instagram: @institutodoimaginario



Clínica Social Coletivo Escuta.

Para saber mais acesse Instagram: @coletivoescuta



Centro de Estudos Psicanalíticos

Para saber mais acesse Instagram: @centropsicanalise



ORIENTAÇÕES PARA OS ALUNOS

Temos trabalhado, neste documento, algumas informações sobre o momento de vida que corresponde ao curso da faculdade como um momento especial na vida humana, por envolver uma considerável dedicação de tempo, recursos financeiros, demandas emocionais, comportamentais e sociais, requerendo muitas horas de atenção concentrada e de raciocínio dirigido ao aprendizado e à memorização e consolidação de conhecimentos. Trata-se de uma grande empreitada.

Nem tudo são flores, como diria a expressão popular. Entretanto, se selecionarmos pelo menos três pessoas que mais admiramos, que sejam acessíveis em nossa convivência (como familiares, professores, terapeutas e médicos), e que sejam apenas conhecidos pela mídia ou conhecidos no campo científico, será possível verificar que praticamente todos enfrentaram dificuldades biográficas na escola, na convivência com seus familiares de origem, ou em sua carreira. Muitos idealizavam um determinado caminho, numa profissão ou numa parceria amorosa, e seguiram outros rumos porque foram frustrados em suas expectativas.

Os que puderam frequentar o Ensino Superior certamente guardam memórias sobre suas dificuldades de aprendizagem em alguma matéria, rivalidades com professores e colegas, sacrifícios e perdas de horas de sono e lazer. Porém, devem considerar que a graduação teve importância em seu crescimento, sabedoria e rede de contatos.

As biografias das pessoas bem-sucedidas, dos grandes astros midiáticos, dos empreendedores e atletas, artistas e líderes políticos são um ótimo material para nos inspirar e nos conscientizar sobre a natural ocorrência de falhas, limites, medos, tristezas e perdas humanas. Mas também relevam a utilidade das experiências adversas, desde que haja um esforço pessoal para se compreender as etapas da vida como parte de uma trajetória, e não como o fim do caminho. Nós, seres humanos, somos dotados de habilidades da mente que nos permitem construir histórias, atribuir significados enriquecidos pelas nossas crenças. Podemos chorar diante das dificuldades, e no momento seguinte ressignificar e valorizar o que se aprendeu.

O ser humano é capaz de criar conexões significativas dentro e fora de si, para compreender muitos lados de uma mesma situação. E pode trabalhar para que as conexões com seus pares, com sua fé e sua relação consigo mesmo sejam sustentação frente às crises e inspiração para atravessar os vales sombrios das histórias de vida, se eles aparecerem pelo caminho.



Vamos recorrer aos Jogos Olímpicos de Paris 2024. O tema da saúde mental foi evidenciado na mídia televisiva e nas redes sociais, e escolhemos destacar as atletas do time brasileiro de ginástica artística. Ao mesmo tempo em que a torcida se comoveu diante do olhar meticuloso dos juízes, voltado para pequenos desequilíbrios e desvios nos saltos, a equipe foi medalhista de bronze pela alta performance demonstrada na modalidade por equipes. Nas entrevistas para os jornalistas, as ginastas exibiam comportamento alegre e jovial, e relataram alguns recursos para controle dos sintomas de estresse. Destacamos alguns:

Flávia Saraiva: mesmo comentando sua queda nas barras assimétricas, que lhe rendeu um doloroso ferimento na região frontal superior do rosto, a jovem de apenas 24 anos preservava o bom humor e a autoconfiança necessários para rir do incidente e seguir nas competições, manejando a dor.

Rebeca Andrade admitiu nas entrevistas que, mesmo nos momentos mais tensos das competições, procurava se concentrar utilizando técnicas de controle mental, como reconhecer pensamentos negativos, medos e temores, imaginando-os depositados dentro de uma caixa. Esse tipo de recurso de imaginação é frequentemente utilizado em técnicas de meditação guiada. A atleta acrescentou ainda que pensava em receitas culinárias que tinha pesquisado nas redes sociais, e que queria fazer junto aos seus familiares e amigos quando voltasse ao Brasil.

A atleta Lorrane, que havia enfrentado a morte da irmã poucas semanas antes do início das competições, também falou publicamente sobre a importância do acompanhamento especializado que teve em psicoterapia e com médico psiquiatra. Além da estabilização de suas emoções, para enfrentamento da situação, ela trabalhou a resignificação do luto, de modo que a mãe a acompanhou durante toda a viagem a Paris para apoiá-la de perto, e a medalha de bronze conquistada foi dedicada à memória da irmã.

Simone Biles, a atleta estadunidense que se mostrava extremamente superior em talento e preparo, publicamente mostrava-se conectada emocionalmente com a presença de sua concorrente Rebeca Andrade. Ao final das disputas individuais por aparelhos, a brasileira foi eleita a medalhista de ouro no solo. E a luta de Simone contra o excesso de sintomas de ansiedade se mostrou atual, mesmo alguns anos após a crise de autoconfiança, que provocou sua saída dos Jogos Olímpicos de Tóquio.

Naquela mesma edição dos jogos olímpicos, o atleta da modalidade de salto sincronizado de plataforma, **Tom Daley,** também ganhou notoriedade para além de sua excelente performance, que lhe valeu medalha de ouro. Entre as competições, no controle da ansiedade e do estresse, o jovem era visto nas arquibancadas assistindo a outros competidores enquanto fazia tricô. Seu hobby



é levado a sério, de modo que ele mantém aulas on-line em que ensina a tecer roupas, e algumas peças ele vende para angariar fundos para uma ONG de proteção aos direitos das pessoas LGBTQIAPN+.

Os exemplos selecionados objetivam ilustrar as inúmeras estratégias utilizadas por pessoas que completaram grandes feitos, mas que também enfrentam dificuldades e tristezas. Não há uma fórmula universal que possa ser aplicada igualmente e que garanta resultados e alívio para os sentimentos inoportunos e desagradáveis.

Saúde mental é um processo que deve ser cultivado diariamente. O autocuidado é ponto essencial. O tempo de descanso deve ser prioritariamente longe das telas, especialmente das distrações fáceis do celular. O tempo de qualidade dedicado a atividades que permitam o funcionamento da mente no campo lúdico, associativo, distraído e repleto de imaginação será a oportunidade para o organismo integrar outras habilidades para além do pensamento objetivo, dirigido às práticas de estudo e de aprendizagem formal.

Componentes essenciais para autocuidados:

ORIENTAÇÕES PARA EDUCADORES

Quando houver algo diferente no comportamento, na assiduidade ou na performance de um aluno, ou mesmo a busca ativa por sua ajuda, escuta ou opinião, não se espante. O professor pode ser visto como uma figura de referência e admiração. Mesmo que você não se sinta preparado, a sua escuta interessada e neutra já será valiosa. Para isso, você pode utilizar alguns pilares dos Primeiros Socorros Emocionais (OMS, 2011):

- 1. Comunicação e observação:** perceba de forma atenta o modo como a pessoa está agindo e como ela está se comunicando. Note se ela está muito agitada, confusa, chorando ou muito raivosa. Não se esqueça de olhar se tem algum perigo por perto e tire a pessoa de lugares que possam ser um risco. Questione sobre o que a pessoa precisa ou como acha que você pode ajudá-la; pergunte se ela está com fome, sede ou precisa saber de alguma coisa. Em momentos de comunicação, seja o mais claro e direto possível.
- 2. Escuta e aproximação:** ouça com atenção o que a pessoa lhe falar, sem forçá-la a falar e sem julgamentos. Deixe também que ela possa se expressar de forma livre e que fale o quanto quiser, porque ela precisa disso. Além disso, esteja próximo dessa pessoa, tenha ao seu redor somente pessoas que podem trazer mais segurança a ela e com quem ela também se sinta confortável de dividir o que tiver para falar. É importante que a sua comunicação com a pessoa (tanto verbal, quanto não verbal) faça com que ela se sinta confortável e a estimule a ficar mais calma. Você pode sinalizar



que percebeu que havia algo estranho, que sentiu que ela não estava muito bem e pode demonstrar que é uma pessoa importante para você, porque isso também é uma forma de oferecer cuidado.

- 3. Automonitoramento:** perceba também em si mesmo como você está se sentindo, tanto com relação à situação, quanto com relação ao relato da pessoa que estiver com você. É importante que possamos fazer uma frente de proteção à pessoa que nos procura, mas também é necessário reconhecer onde estão as nossas limitações. Perceba se há alguma situação de perigo em que ela esteja envolvida e, se este for o caso, não tente resolver sozinho, peça ajuda a outras pessoas.
- 4. Encaminhamento para apoio ou o atendimento especializado:** pode fazer sentido perguntar se ela tem se machucado, ou se existe algum pensamento relacionado ao suicídio (e não leve isso como um tabu, porque, à medida em que falamos sobre a situação, existe também uma possibilidade de atuação relevante sobre ela, seja de prevenção desses casos ou até mesmo para que a ajuda especializada possa atuar com mais rapidez).

Diante desses cenários, é fundamental superar tabus e superar temores.

Permita-se agir com toda a sinceridade com a pessoa e deixe evidente que isso também é uma forma de preocupação (e como isso está lhe preocupando no momento). Não prometa segredo a elas, porque pode ser necessário pedir ajuda para outros membros da equipe para direcionar o caso para os melhores recursos institucionais e externos. Essa transparência também é uma forma de proteção, porque temos as limitações também de conhecimento e, muitas vezes, um profissional especializado em manejo de situações de risco para a vida pode trazer um apoio mais rápido e efetivo.

Também pode ser importante incentivar a pessoa a procurar profissionais da área específica. Nos momentos de crise, as pessoas tendem a priorizar falar com conhecidos como um formato de desabafo, mas isso não vai substituir o apoio de um profissional psicólogo ou psiquiatra, que possuem diversas ferramentas e processos possíveis de trabalho.



CONSIDERAÇÕES FINAIS

A identificação de diversos pontos que envolvem a vida universitária ocorreu no esforço por acolher, informar e orientar as pessoas interessadas nesse contexto, sejam os universitários, seus familiares e professores, de modo que se possa reconhecer fatores de risco e proteção.

A menção às características e aos principais desafios desse contexto faz parte de um momento inédito, quando se colhe o fruto do processo de redemocratização do Brasil, em que os grupos minorizados passaram a usufruir de maior visibilidade e participação política. Os próprios desdobramentos do processo de inclusão escolar, documentado especialmente a partir da década de 1990 por novas convenções que defendiam os direitos de estudantes frente às suas diferenças, oportunizaram que alguns anos depois as pessoas se formassem no ensino básico e ousassem sonhar com seu progresso social por meio do acesso às universidades e, conseqüentemente, sua melhor qualificação profissional.

É possível que, em alguma medida, a evidenciação dos quadros de sofrimento em saúde mental que vemos em nosso tempo represente as condições de sua população de modo mais realista, para além das representações de outrora, que correspondiam essencialmente aos grupos privilegiados que tinham acesso ao Ensino Superior e a diversas outras vantagens sociais, fora o suporte emocional e financeiro que lhes garantia a estabilidade necessária para a dedicação aos estudos. Mas também se considera a possibilidade de esses dados em elevação sobre o sofrimento em saúde mental indicarem um ganho de consciência, uma clareza maior sobre a distância entre quem somos (em nossa natureza mais ampla) e a exacerbação de demandas. Reconhecer o que dói é o primeiro passo para localizar e trabalhar o cerne da questão.

Caso você perceba situações em que o Apoio Psicológico e Psicopedagógico do Centro Universitário São Camilo possa ajudar, entre em contato! No portal do aluno, basta acessar o link para inscrições ou enviar um e-mail para apoiopsi@saocamilo-sp.br. Em casos de atendimento de urgência no momento de aula, acione pelo QR Code existente próximo à porta das salas de aula que um socorrista treinado será acionado para prestar apoio. Siga nossa conta do Instagram em [@apoiopsi_saocamilo](https://www.instagram.com/apoiopsi_saocamilo). Caso se interesse por temas como os que tratamos ou deseje indicar mais assuntos para as próximas publicações, nos escreva. Lembre-se da ideia da rede.



REFERÊNCIAS

ARIÑO, D. O. *et al.* Fatores associados à saúde mental de estudantes universitários: proposta de modelo teórico. **Trabalho (En)Cena**, v. 8, contínuo, 06 set. 2023.

ARNSTERN, A. Stress signalling pathways that impair prefrontal cortex structure and function. **Nature reviews Neuroscience**, v.10, n. 6, p. 410-422, 2009.

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION (APA). **Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-V-TR**. 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2023.

ASSIS, A. D.; OLIVEIRA, A. G. B. Vida universitária e Saúde Mental: Atendimento às demandas de saúde e Saúde Mental de estudantes de uma universidade brasileira. **Cadernos Brasileiros de Saúde Mental/Brazilian Journal of Mental Health**, [S. l.], v. 2, n. 4-5, p. 163-182, 2011. Disponível em: <https://periodicos.ufsc.br/index.php/cbsm/article/view/68464>.

ASSOCIAÇÃO NACIONAL DOS DIRIGENTES DAS INSTITUIÇÕES FEDERAIS DE ENSINO SUPERIOR NO BRASIL (ANDIFES). **V Pesquisa Nacional de Perfil Socioeconômico e Cultural dos (as) Graduandos (as) das IFES – 2018**. Brasília, 2019. Disponível em: <https://www.andifes.org.br/?p=79639>. Acesso em: 18 jan. 2025.

BEAR, M. F.; CONNORS, B. W.; PARADISO, M. A. **Neurociências: Desvendando o sistema nervoso**. 2 ed. Porto Alegre: Artmed, 2002.

BERNARDELLI, L. V. *et al.* A ansiedade no meio universitário e sua relação com as habilidades sociais. **Avaliação: Revista da Avaliação da Educação Superior (Campinas)**, v. 27, n. 1, p. 49-67, jan./2022.

BLUMENFELD, R. How A 15,000-Year-Old Human Bone Could Help You Through The Coronacrisis. **Forbes**, 21 mar. 2020. Disponível em: <https://www.forbes.com/sites/remyblumenfeld/2020/03/21/how-a-15000-year-old-human-bone-could-help-you-through-the--coronavirus>.

BOCK, A. M. B. A adolescência como construção social: estudo sobre livros destinados a pais e educadores. **Psicologia Escolar e Educacional**. 2007, v. 11, n. 1, p. 63-76. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1413-85572007000100007>.

BRASIL. Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira. **Resumo técnico do Censo da Educação Superior 2022**. Brasília, DF: Inep 2024. 105 p. Disponível em: <https://www.gov.br/inep/pt-br/centrais-de-conteudo/acervo-linha-editorial/publicacoes-institucionais/estatisticas-e-indicadores-educacionais/resumo-tecnico-do-censo-da-educacao-superior-2022>.



CHEGG.ORG. **Global Student Survey**. California: Chegg, 2021. Disponível em: <https://www.chegg.org/global-student-survey-2021>.

CLARK, D. A.; BECK, A. T. **Terapia Cognitiva para os Transtornos de Ansiedade**. 1 ed. Porto Alegre: Artmed, 2012.

FIGUEIREDO, K. C. **Por trás do medo: refletindo a síndrome do pânico no contexto universitário**. 2018. Trabalho de Conclusão de Curso de Enfermagem – Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, Universidade Federal de Campina Grande, 2018. Disponível em: <http://dspace.sti.ufcg.edu.br:8080/jspui/bitstream/riufcg/15931/3/K%c3%81TIA%20CRISTINA%20FIGUEIREDO-%20TCC%20ENFERMAGEM%20CCBS%202018.pdf>.

FOUCAULT, M. **Microfísica do Poder**. Organização e introdução de Roberto Machado. 3. ed. Rio de Janeiro: Graal, 1982.

GAIOTTO, E. M. G. *et al.* Resposta a necessidades em saúde mental de estudantes universitários: uma revisão rápida. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, Brasil, v. 55, p. 114, 2021. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/rsp/article/view/194750>. Acesso em: 21 nov. 2024.

GROSS, E. B. *et al.* Intricate Realities: Mental Health among Trans, Nonbinary, and Gender Diverse College Students. **Youth**, v. 2, n. 4, p. 733-745, 13 dez. 2022.

HOFMANN, S. G. **Emoção em terapia: da ciência à prática**. 1. ed. Porto Alegre: Artmed, 2024.

INSTITUTO FEDERAL DA PARAÍBA (IFPB). **Cartilha sobre saúde mental**. João Pessoa: IFPB, 2019. Disponível em: <https://www.ifpb.edu.br/prae/assistencia-estudantil/panfleto-oficial-pdf.pdf>.

KOIAMA, J. R. **O impacto da ansiedade em alunos das universidades e suas consequências**. 2021. Trabalho de Conclusão de Curso de Farmácia-Bioquímica – Faculdade de Ciências Farmacêuticas – Universidade de São Paulo, São Paulo, 2021.

LEAHY, R. L. *et al.* **Regulação emocional em psicoterapia: Um guia para o terapeuta cognitivo-comportamental**. 1. ed. Porto Alegre: Artmed, 2013.

LIMA, S. O. *et al.* Prevalência da Depressão nos Acadêmicos da Área de Saúde. **Psicologia: Ciência e Profissão**, v. 39, 2019.

OLIVEIRA, E. **Brasil tem maior índice de universitários que declaram ter saúde mental afetada na pandemia, diz pesquisa**. Portal G1. Educação. 26 fev. 2021. Disponível em: <https://g1.globo.com/educacao/noticia/2021/02/26/brasil-tem-maior-indice-de-universitarios-que-declaram-ter-saude-mental-afetada-na-pandemia-diz-pesquisa.ghtml>.



PERALES, A.; D. ALARCÓN, R.; WAGNER-GRAU, P. Mental health and psychiatry: Distinctions, links, and ethical/bioethical perspectives. **Salud mental**, v. 46, n. 5, p. 231-240, 8 set. 2023. Disponível em < https://revistasaludmental.gob.mx/index.php/salud_mental/article/view/SM.0185-3325.2023.029/4250>. Acesso em: 28 jan .2025.

REEVE, J. M. **Motivação e Emoção**. 4. ed. Rio de Janeiro: LTC, 2006.

SÁ, T. A. O. Políticas de democratização do ensino superior e a reprodução de desigualdades sociais: estudo de caso. **Educação e Pesquisa**, v. 48, 2022.

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

SOUZA, J. P. A. E. *et al.* Sintomas de ansiedade generalizada entre estudantes de graduação: prevalência, fatores associados e possíveis consequências. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 71, n. 3, p. 193-203, jul-set/2022.

TERAPEUTAS SEM FRONTEIRAS. **O que acham que é saúde mental**. Publicação online. Instagram: @terapeutassemfronteiras. Rio Grande do Sul. 06 mar. 2022. Disponível em: <https://www.instagram.com/p/Caxu-XhPUCC/>.

VÁZQUEZ, M. M. *et al.* **Disparities in Mental Health Symptoms Among Sexual and Gender Diverse Subgroups in a National Sample of College Students**. 16 ago. 2023. Disponível em: <https://osf.io/3skx5>. Acesso em: 22 nov. 2024.

WAHBA, L. L.; BLOISE, P. Adolescência: transição ou crise. In: PAYÁ, Roberta (Org). **Intercâmbio das Psicoterapias**. 2. ed. Rio de Janeiro: Roca, 2017, p. 320-329.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). **World mental health report: transforming mental health for all**. Geneva: World Health Organization, 2022. Disponível em: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240049338>.

YERKES, R. M.; DODSON, J. D. The relation of strength of stimulus to rapidity of habit-formation. **Journal of Comparative Neurology and Psychology**, v. 18, n. 5, p. 459-482. 1908. Disponível em: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/cne.920180503>.





CENTRO UNIVERSITÁRIO
SÃO CAMILO