



**FACULDADE DA ALTA PAULISTA**



## **SAÚDE MENTAL NO CONTEXTO UNIVERSITÁRIO: UMA REVISÃO NARRATIVA COM ÊNFASE EM ESTUDANTES DE PSICOLOGIA**

Eduarda Luana dos Santos, discente do Curso de Psicologia da FAP.

229432@fadap.br

Jaine Jassanã Dias Prado Krynski, discente do Curso de Psicologia da FAP.

229624@fadap.br

Thaísa Angélica Déo da Silva Bereta, Dra. em Educação pela Unesp/Marília,  
docente do Curso de Psicologia da FAP. thaisa.bereta@fadap.br

Luana Valera Bombarda, Ma. em Saúde Coletiva pela Unesp/Botucatu,  
docente do curso de Psicologia da FAP. luana.bombarda@fadap.br

### **Resumo**

O presente estudo trata-se de uma revisão narrativa acerca de produções científicas que buscam compreender, descrever e discutir a saúde mental no contexto universitário, com ênfase na saúde mental dos estudantes da graduação em Psicologia. A comunidade acadêmica, especialmente ao ingressar na jornada de obtenção do título profissional, encontra-se suscetível há diversos atravessamentos, que podem influenciar na maneira de o ensino superior ser experienciado, bem como produzir impactos na saúde mental dos graduandos. Desde modo, o olhar atento ao graduando vem no sentido de uma qualidade de vida durante este momento de formação e de construção de seus conhecimentos, aprendizagem e práticas profissionais. Desta forma, busca-se realizar interlocuções teóricas com a temática proposta, com a finalidade de compreender a respeito de possíveis impactos que as vivências acadêmicas podem acarretar à saúde mental dos universitários, bem como promover reflexões acerca da necessidade de estratégias de prevenção e promoção do cuidado com a saúde mental a serem desenvolvidas pelas universidades e pelos próprios estudantes.



**FACULDADE DA ALTA PAULISTA**



**Palavras chave:** Saúde Mental. Sofrimento Psíquico. Universitários. Estudante de Psicologia. Vivências Acadêmicas.

## **Introdução**

Compreende-se que, a saúde mental é atravessada por uma variabilidade de fatores, relacionando-se aos aspectos biopsicossociais e à qualidade da interação individual e coletiva do indivíduo. Ao ingressar na universidade, o estudante é permeado por uma série de enfrentamentos, que desafiam sua permanência no ensino superior, podendo acarretar diversas manifestações emocionais estressoras, prejudicando seu desempenho acadêmico, sobretudo afetando sua saúde mental.

Em decorrência do potencial índice de prevalência de sofrimento psíquico, identificado nos estudantes universitários, sobretudo, nos graduandos em psicologia, revela-se como imprescindível que as universidades voltem seu olhar para a saúde mental dessa população, desenvolvendo ações institucionais decorrentes de demandas pedagógicas e principalmente psicológicas. Igualmente, é necessário que o meio acadêmico fomente espaços de discussões e reflexões acerca da importância do autocuidado, em especial aos acadêmicos de psicologia, que durante a prática profissional devem voltar o seu olhar e suas práticas ao cuidado com o outro, entrando em contato com experiências de dor e sofrimento (SILVA et al., 2021; CARLESSO, 2019).

O objetivo do presente artigo consiste em promover reflexões a respeito da saúde mental dos estudantes de Psicologia. Este estudo também buscará compreender sobre a prevalência de sofrimento psíquico, decorrente de vivências acadêmicas adoecidas e estudar sobre práticas de prevenção e promoção de cuidado que as universidades devem realizar, contribuindo para a diminuição do sofrimento psíquico dos estudantes e viabilizar um processo de formação mais positivo, humanizado e com qualidade de vida (ABREU; MACEDO, 2021; GUIMARÃES et al., 2021; CHAVES; SILVA, 2019).

O presente artigo corresponde a uma revisão narrativa da literatura, no qual utilizou-se como banco de dados o Google Acadêmico, contemplando artigos somente no idioma da Língua Portuguesa, publicados na íntegra, no período de 2018 a 2022, utilizando os seguintes descritores: “Saúde Mental” e “Estudantes de Psicologia”, “Saúde Mental dos Estudantes Universitários” e “Prevalência de Sofrimento Psíquico em Estudantes Universitários”.

### **Saúde Mental**

Segundo a Organização Mundial da Saúde (1946), conforme citado por Gaino et al. (2018, p. 110), “a saúde pode ser entendida como estado completo de bem-estar físico, mental e social, não sendo apenas na ausência de doença ou de enfermidades”. O que na perspectiva do autor, é favorável incluir o bem estar mental e social. No entanto, fica exemplificado que a totalidade de saúde representada no termo da (OMS) equivale a uma utopia irreal, onde o estado completo dificilmente pode ser alcançado, se forem consideradas todas as condições sociais e ambientais do ser humano (GAINO et al., 2018).

Ainda, indissociáveis ao conceito de saúde, a sanidade mental e as vivências sociais do indivíduo são de extrema importância para qualidade de vida. Compreende-se que as disfunções orgânicas podem acontecer por diversos motivos e, por isso, as desordens mentais e físicas manifestam-se. Sendo assim, os transtornos mentais surgem associados a múltiplos fatores sociais, genéticos, psicológicos e ambientais. Portanto, a saúde mental está relacionada à qualidade da interação individual e coletiva do indivíduo (VIAPIANA; ALBUQUERQUE; CAVALCANTI, 2018).

Amarante (2007) descreve saúde mental como sendo uma área de conhecimento e atuação técnica, no âmbito das políticas públicas de saúde, que envolve uma área extensa e complexa do conhecimento. Esse olhar abrange os campos de conhecimento não apenas da psiquiatria, mas da neurologia, psicologia, filosofia, sociologia e outros campos que se ocupam com o sujeito e a sociedade em

que está inserido, diferentemente de anos atrás, quando se restringia à abordagem do trabalho com Saúde mental a pacientes diagnosticados e internos de instituições psiquiátricas. Desse modo, pode-se dizer que a saúde mental se apropria do estado mental dos sujeitos e das coletividades, envolvendo além dos campos de conhecimento, trabalho técnico e políticas públicas.

Gaino et al. (2018) ao entrevistarem profissionais da saúde com o objetivo de entender o conceito de saúde mental, obtiveram como respostas um teor de integralidade do bem-estar, a que muito se assemelha à definição dada pela Organização Mundial de Saúde (OMS). Já com relação aos profissionais do serviço especializado em saúde mental, mais precisamente os psicólogos, ficam feitas definições pelos participantes com referência a vivências das pessoas que apresentam sofrimento psíquico, dando ênfase ao bem-estar. Além das descrições serem verbalizadas com propriedade e empoderamento, destoando-se das concepções dos outros profissionais que reproduzem um conceito integral disposto pela OMS.

### **Saúde Mental e Estudantes Universitários**

O ingresso no Ensino Superior é descrito por muitos autores de forma similar, sendo caracterizado de acordo com Abreu e Macedo (2021), Silva et al. (2021) e Guimarães et al. (2020) como um período muito importante na vida do estudante, um objeto de desejo e realização, permeado por desafios, incertezas, expectativas, novas responsabilidades e transformações, que exigem uma capacidade de adaptação por parte do graduando. Ao mesmo tempo, observa-se que a dinâmica que envolve a inserção do indivíduo nas universidades é marcada por uma parcela significativa de vulnerabilidades que tende a permanecer presente durante todo o processo de formação, contribuindo para o surgimento de sofrimento psíquico e conseqüentemente de prejuízos na saúde mental do discente, oriundos de uma vivência acadêmica atravessada por fatores de adoecimento (SILVA et al., 2021).

Pesquisas têm apontado que a vida acadêmica influencia diretamente e indiretamente a saúde mental dos universitários, e principalmente, de acordo com Abreu e Macedo (2021), Silva et al. (2021), Carlesso (2019) e Graner e Cerqueira (2019) motivando o desenvolvimento dos Transtornos Mentais Comuns (TMC). Estes são entendidos como consequências oriundas das vivências acadêmicas, adoecidas, por conseguinte do dano causado à saúde mental do universitário, decorrentes de uma variabilidade de fatores do cotidiano e associados. As causas que tendem a desencadear sofrimento psíquico são semelhantes, em muitos estudos e afetam negativamente a vida deste estudante, sobretudo no ano inicial e de conclusão da graduação, tais como: as próprias atividades acadêmicas do cotidiano, que por vezes são consideradas estressoras; carga horária de estudos elevadas; cobranças e pressões internas e externas excessivas; insatisfação com o curso, dificuldade de conciliar o estudo e o lazer, entre outros motivos (SILVA et al., 2021; CARLESSO, 2019; GRANER; CERQUEIRA, 2019).

Ademais, Carlesso (2019) aponta outros fatores mais específicos, que igualmente atravessam as vivências acadêmicas do discente e influencia em sua saúde mental, sendo eles a sobrecarga em relação às novas experiências vivenciadas e conseqüentemente à responsabilização por essa nova etapa da vida, à tomada de decisões e escolhas, o surgimento de conflitos, a perda de liberdade sofrida em detrimento do grande contingente de afazeres, e em especial, o sentimento de desumanização. Já Graner e Cerqueira (2019) indicam a respeito do aparecimento de expectativas negativas em relação ao futuro, incômodo com determinadas atividades do curso e durante a realização das avaliações, e acima de tudo, as preocupações referentes ao ensino e aprendizado.

Os estudos pesquisados também indicaram que o distanciamento do núcleo familiar, falta de apoio social, dificuldade de relacionamento interpessoal, situação econômica desfavorável, menor idade e principalmente ser do sexo feminino também são considerados fatores de risco para a prevalência de adoecimento (SILVA et al. 2021; CARLESSO, 2019; GRANER; CERQUEIRA, 2019). É importante salientar que um dos aspectos mais marcantes que promove a incidência de

sofrimento psíquico, especificamente para os estudantes da área da saúde, é o contato contínuo com a dor e o sofrimento do outro, desde o estudo das teorias e casos, ao contato direto com essas pessoas, por meio dos estágios (CARLESSO, 2019).

Os atravessamentos e fatores citados anteriormente, ao afetar a saúde mental do graduando, contribuem para o surgimento de uma variedade de sintomas, patologias e consequências psicológicas e somáticas na vida do graduando. Silva et al. (2021) e Carlesso (2019) expõem que os universitários apresentam sintomas e quadros de depressão e ansiedade, associados, segundo Silva et al. (2021) à sentimentos de medo, preocupação, desapontamento, solidão, comportamento de isolamento social, pensamentos de insegurança, destinados à vida profissional, sobrecarga de atividade realizadas na dinâmica acadêmica e a insatisfação emocional. Ainda, há a ocorrência de tentativas de suicídios, no qual estão relacionadas com o quadro de depressão.

Silva et al. (2021) e Carlesso (2019) salientam a respeito do uso e abuso de substância psicoativas (álcool e drogas), sobre os quais Carlesso (2019), indica uma relação com medicamentos, e Silva et al. (2021), revela uma conexão com a emissão de um pedido de apoio e ajuda, por parte do estudante, bem como, em decorrência da vulnerabilidade que este apresenta, relacionada com sua recém independência e sentimento de liberdade. Ainda, Carlesso (2019) destaca que os discentes também apresentam reações de ajustamento, problemas de relacionamentos interpessoais, sintomas físicos de desgaste emocional e Transtornos Alimentares.

Em vista disso, Lira et al. (2021) ressaltam a importância de as instituições de Ensino Superior estarem preparando em seus reportórios ações que além do preparo profissional, englobem estratégias que proporcionem amadurecimento pessoal e afetivo dos universitários.

Diante dessas vivências acadêmicas, que interferem na saúde mental dos estudantes universitários, acarretando em um potencial sofrimento psíquico, afetando seu bem estar, qualidade de vida e desempenho acadêmico, é

imprescindível que as universidades pensem e elaborem estratégias e práticas de cuidado em prol de seus estudantes, fomentando ações em saúde mental, voltadas não somente para a manutenção do cuidado, mas principalmente para a prevenção deste adoecimento, viabilizando um espaço que assegure uma formação adequada, de caráter humanizado e positivo. As ações a serem desenvolvidas, devem ser construídas, objetivando alcançar desde os alunos ingressantes até os concluintes, focando na promoção de qualidade de vida para o estudante, durante todo seu processo de formação, abarcando as necessidades oriundas de demandas tanto pedagógicas, como psicológicas (SILVA et al., 2021; CARLESSO, 2019).

As universidades não devem negligenciar-se de sua responsabilidade para com os estudantes, e sim promover intervenções institucionais que realmente superem as carências encontradas nestes espaços de ensino, proporcionando acolhimento, suporte, cuidado e experiências positivas e de qualidades para o estudante, objetivando diminuir os fatores que geram sofrimento psíquico e promover um desenvolvimento e aprendizado saudável (CARLESSO, 2019).

### **Saúde Mental e Estudantes de Psicologia**

Ao pensar em saúde mental dos estudantes de Psicologia, é necessário levar em consideração que esse curso se encontra dentro da área da saúde, e que de acordo com Carlesso (2019, p. 3),

Os estudantes da área da saúde enfrentam, diariamente, forte pressão, ocasionada por um alto nível de cobrança por parte da sociedade e do próprio curso, e pelo fato de estar em contato próximo com pacientes doentes, com prognósticos ruins e/ou deprimidos.

Posto isto, Silveira et al. (2021), declaram que os sujeitos que desempenham ações profissionais cujo objetivo é o cuidado de outros indivíduos, estão suscetíveis a passar por episódios de exaustão fisiológica e psicológica. Para tal afirmação, são evidências dela os psicólogos, que promovem suas ações profissionais, dialogando com as angústias dos atendidos. Esses profissionais

realizam papéis endossados de empatia e compaixão, e o ato de se encontrar com o sujeito através do incomodo que o sofrimento deste lhe causa pode acarretar no surgimento da fadiga emocional.

Desde modo, compreende-se que os estudantes de Psicologia vivenciam frequentemente um maior contato com o sofrimento humano, seja por intermédio de temáticas acadêmicas ou dos estágios profissionalizantes, presenciando situações e acompanhando experiências da fragilidade e subjetividade humana, como de angústias, dores e perdas, o que tende a gerar mais sofrimento. Todavia, as vivências acadêmicas desses graduandos que geram adoecimento, carecem de investigação, por conseguinte de práticas de cuidado a esse grupo destinadas (GUIMARÃES et al., 2020; CHAVES; SILVA, 2019).

Dessarte, é importantíssimo que continuamente sejam realizadas pesquisas com o intuito de identificar e entender quais fatores e fenômenos atravessam a saúde desse estudante, e em especial, a respeito da postura que as universidades devem ter e concomitantemente das estratégias que precisam oferecer no campo da saúde mental dentre seu meio acadêmico. Em correlato com essas necessidades, é fundamental ter conhecimento dos perfis dos graduandos, verificar quais são as principais causas, as prevalências de sintomas, patologias e consequências acarretadas em sua vida mediante sua situação de adoecimento, ou seja, compreender todo esse contexto para que sejam promovidas práticas de prevenção e cuidado (GUIMARÃES et al., 2020; CHAVES; SILVA, 2019).

Pesquisas, como a de Abreu e Macedo (2021) e Chaves e Silva (2019), apontam que a permanência dos discentes na graduação, tem estado intrinsecamente relacionada com a saúde mental deste, durante seu processo de formação, no qual este continuamente é permeado por uma exponencial sobrecarga emocional e física, decorrentes das exigências acadêmicas, tais como a necessidade de adaptação à rotina, carga horária excessiva, baixa capacidade de desempenho, as dificuldades das avaliações, o contato com determinadas temáticas, com a realização dos estágios, entre outros.

Em corolário, essas vivências potencialmente estressoras favorecem o desencadeamento dos Transtornos Mentais Comuns (TMC), bem como o desenvolvimento de quadros ansiogênicos e depressivos, ideações suicidas e automutilação, isolamento social e solidão, insônia, e o aparecimento de sentimentos de desânimo, cansaço, desamparo, desespero, desmotivação e incidência de utilização de medicamentos psiquiátricos (ABREU; MACEDO, 2021). Chaves e Silva (2019), indicam a manifestação dos Transtornos Mentais Menores (TMM), consumo de substâncias psicoativas, inibição, estresse e insegurança.

Guimarães et al. (2020) ressaltam sobre as preocupações emergentes e latentes que os estudantes expressam referentes ao mercado de trabalho e a sua futura atuação, o que tende a gerar mais sofrimento. Os autores expõem que, quando esses fatores produzem prejuízos à saúde mental dos graduandos e por conseguinte ao seu processo de formação, igualmente pode vir a interferir em prática profissional.

Em estudo realizado por Lira et al. (2021), através da aplicação de questionário com dados demográficos, a escala SRQ-20 (Self-Report Questionnaire) e 9 perguntas de autoavaliação de desempenho, identificou-se a prevalência de sofrimento mental com média de frequência igual ou inferior a 80%; média igual ou inferior a nota 8; reprovação em pelo menos uma disciplina; apresentar insatisfações com a escolha do curso e autoavaliação negativa de desempenho.

Santos (2020), ao entrevistar estudantes do curso de psicologia, obteve descrições não somente de um campo de formação, mas como uma ponte do aluno com o próprio eu e com o mundo ao seu redor, e a depender da forma de experimentação desta nova concepção também uma ponte para o medo e ansiedade em geral e das próximas etapas do curso. Santos (2020) ainda ressalta que o curso de Psicologia é visto como uma área de conhecimento que promove uma grande mudança universitária e pessoal, isto porque impulsiona uma visão crítica que os convida a romper com várias visões de mundo e conseqüentemente, com padrões de comportamento que foram construídos ao longo de suas vidas,

podendo vir acompanhado de uma crise angustiante, nas novas formas de compreensão, gerando sentimentos negativos de impotência e incredulidade.

Silveira et al. (2021) buscaram estudar qual seria a percepção dos estudantes concluintes do curso de Psicologia em relação à fadiga por compaixão e quais as possíveis implicações que esta pode causar na saúde do profissional. Os autores também investigaram se os estudantes tinham percepção da fadiga por compaixão na vida profissional do psicólogo e quais as estratégias de enfrentamento do estagiário de psicologia diante da fadiga por compaixão.

É considerado por Silveira et al. (2021) um alerta, quanto à maioria dos estudantes concluintes não ter conhecimento sobre tal fenômeno, isto porque nas atividades práticas profissionalizantes ficam submetidos a lidar com grandes cargas de sofrimento nos indivíduos e poderão ser afetados de forma a adoecerem, se estiverem despreparados com a própria saúde.

O conhecimento sobre o tema na perspectiva de Silveira et al. (2021), favorece os futuros profissionais na assertividade em desenvolver ações de prevenção e promoção à saúde mental, além de prevenir os impactos negativos na qualidade do serviço prestado aos indivíduos.

Com relação à fadiga por compaixão na vida profissional, após todos já terem conhecimento sobre a temática apresentada, a maioria dos participantes descreve o psicólogo como sendo o profissional mais exposto ao adoecimento, visto que o profissional oferece a escuta clínica como ferramenta de trabalho, e desta forma, busca compreender a subjetividade de maneira empática. Ainda, ressalta o Código de Ética Profissional do Psicólogo que prevê o dever de prestar serviço de qualidade, ações éticas que o adoecimento colocaria na contramão, caso o profissional esteja em estado de sobrecarga emocional (SILVEIRA et al. 2021).

Ao abordarem o tópico que corresponde às estratégias de enfrentamento do estagiário de psicologia diante da fadiga por compaixão, os entrevistados de Silveira et al. (2021) mencionaram em suas respostas o autocuidado, terapia e análise.

Também fica citado por Silveira et al. (2021) o relato dos entrevistados sobre a importância do autoconhecimento que se adquire durante o processo terapêutico,

que além de resultar na manutenção da saúde mental e certificação de um trabalho de qualidade, faz com que o profissional saiba identificar possíveis demandas na qual pode não se ver apto a trabalhar.

Além dos citados, alguns dos estudantes mencionam a boa administração do tempo fora do trabalho profissional, como fator de manutenção da saúde mental, isto é, organização de tempo para distração, lazer, família, amigos e contatos que proporcionem sensação de bem-estar e relaxamento (SILVEIRA et al., 2021).

A má organização e limitações de métodos de estudos causam desconforto aos estudantes, à medida que a carga horária aumenta com a prática de estágios profissionalizantes e trabalhos extracurriculares, causando a sensação de pouco tempo hábil para outras atividades que não disponham do cunho acadêmico. Santos (2020) descreve que na tentativa de cumprir com as demandas universitárias, alguns dos acadêmicos reduzem seus horários de descanso ou lazer. O que na verdade possibilita possíveis interferências no nível de aprendizagem, resultando apenas no aproveitamento de cumprir as metas e não internalizar tais conteúdo de maneira total.

O tripé de formação é mencionado na fala de um dos participantes na pesquisa de Silveira et al. (2021), em que é relatado a supervisão, a própria análise e o constante aperfeiçoamento teórico metodológico, como formas de manutenção da qualidade das ações prestadas, que por consequência demonstra o cuidado consigo mesmo em estar plenamente habilitado a lidar com determinadas situações. A importância da supervisão é citada como fundamental na concepção de Santos (2020), sendo fundamental para o respaldo teórico metodológico e suporte aos desconfortos vivenciado na prática de estágio.

Já o acompanhamento terapêutico oferece desde garantia de autoconhecimento, suporte para lidar com as situações estressantes da vida universitária até o fortalecimento de seu futuro profissional. Isto porque, além de maior segurança e recursos para lidar com os estressores, obtém conhecimento sobre o próprio eu e a própria história com vistas à elaboração para que

posteriormente não se transfira possíveis demandas inconscientes para os pacientes (PINHO et al., 2019).

O trabalho realizado por Santos (2020), objetivando descrever a saúde mental do estudante de psicologia em uma universidade pública de Minas Gerais através de entrevistas e questionários, ilustra a fala dos acadêmicos participantes da pesquisa, como ocupantes de um espaço onde se questiona as formas de adoecimento e ao mesmo tempo produz desgastes emocionais, à medida que o cotidiano universitário avança na prática de estágios profissionalizantes e atividades extracurriculares.

Alguns participantes da pesquisa de Santos (2020) afirmam se sentir paralisados. Dado a um nível de grandes dificuldades, esses desgastes surgem nas relações familiares, amorosas e pensamentos de abandono do curso. Além de que, acometidos pela ideia de produtividade exacerbada, e direcionando-se em sua maior parte do tempo para o cumprimento de metas, alguns desdobramentos podem resultar em procrastinação e estagnação ao invés de eficiência.

Assemelhando-se com a ideia de Silveira et al. (2021), que buscou discutir e refletir a partir de seu trabalho com estudantes concluintes do curso de psicologia, possíveis adoecimentos mentais, chegando à conclusão de que as ações tomadas pelos indivíduos, a fim de se adequarem aos processos de trabalhos, visando atender a adequação do que é imposto, podem gerar alguns desgastes físicos e emocionais.

Ainda, na pesquisa de Santos (2020), o contato com a prática em cenários que apresente grandes complexibilidade de resolução e situações de alta vulnerabilidade social, alguns acadêmicos relatam se ver em atuações com estratégias de enfrentamento que vão além das possibilidades de estagiários, tornando frequente a quebra de expectativas, no que diz respeito à visão romantizada e idealizada da profissão, principalmente no contexto em que se faz necessário a compreensão de como funcionam as políticas públicas e as raízes dos problemas sociais.

Além de que, o curso de psicologia na visão da maioria dos participantes entrevistados por Santos (2020), comparado a outras áreas de conhecimento, os aproxima com intensidade das próprias angústias e sofrimento. Através de algumas disciplinas estudadas, da prática de estágio ou da supervisão de campo, estudam situações que os atravessam por já terem experienciado.

Já Silva (2021) buscou compreender a visão dos acadêmicos de psicologia sobre o autocuidado e a psicoterapia através da aplicação de um questionário de perguntas abertas. Tais perguntas objetivavam a compreensão dos citados e a preservação da subjetividade do entrevistado sobre si e sobre o seu meio. Com relação ao conhecimento sobre o autocuidado, na pesquisa de Silva (2021), todos os participantes representam em sua fala conhecimento sobre o tema, e dando continuidade a respeito das práticas de autocuidado que conheciam, as respostas coletadas foram: psicoterapia, atividades de lazer não relacionadas com a obrigação, descanso, cuidado com o corpo e prática de atividades físicas. Já com relação às próprias práticas de autocuidado dos 12 participantes, um total de 8 responderam ações de cuidado com o corpo e momentos de lazer. Resultando em apenas 4 entrevistados adeptos à psicoterapia como prática de autocuidado. O estudo ainda apontou que os acadêmicos reconhecem a psicoterapia como extremamente importante no processo de formação e como estratégia de autocuidado, no entanto a maioria não está em acompanhamento psicoterápico. Com seu estudo, o autor sugere que as universidades abordem a temática do autocuidado, a fim de promover aos universitários uma passagem acadêmica menos estressante e um bom preparo para atuação profissional.

Oliveira (2019) buscou identificar níveis de ansiedade e depressão em estagiários de Psicologia do Triângulo Mineiro/Alto Paraíba e a relação da depressão e altos níveis de ansiedade, nos graduandos que não pretendiam a atuação na área de estágio escolhido e os que demonstravam insatisfação com o supervisor de estágio. Com base nos resultados obtidos, Oliveira (2019) classifica a existência de um nível acentuado de sofrimento psicológico em estudantes de psicologia como sendo alarmante, considerando que os mesmos lidam com a

subjetividade, possibilitando, nesses casos, riscos à qualidade do trabalho ofertado e da própria formação.

Uma vez considerada a importância dos acadêmicos, futuros profissionais de psicologia, não somente cuidarem do outro, mas aprenderem a cuidar de si, Oliveira (2019) sugere a elaboração de estratégias de promoção de saúde mental dentro das universidades, para que este público saiba reconhecer os sinais de sofrimento e se incentivem a buscar por atendimento psicológico.

Apesar da prevalência de sofrimento psíquico identificada nos estudantes de Psicologia, de acordo com Guimarães et al. (2020), tanto o Conselho Federal de Psicologia (CFP), como as Diretrizes Curriculares para o Curso de Psicologia, deixam lacunas, no que diz respeito à necessidade de práticas de cuidado psicológico aos discentes durante a graduação, visto que o processo de formação, em conjunto com a dinâmica do meio acadêmico, a vida do indivíduo (meio social e econômico, subjetividade e vivências como um todo), são atravessamentos que impactam na saúde mental dos mesmos e futuramente em sua atuação profissional, aspecto este que os autores criticam, sobretudo pois esses dispositivos “sequer sugerem que o estudante, de alguma forma, possa ser afetado por estas vivências ou indicam a necessidade de acompanhamento psicoterapêutico” (GUIMARÃES et al., 2021, p. 271).

Assim, constitui-se como imprescindível que as universidades voltem seu olhar para os estudantes de Psicologia, desenvolvendo ações institucionais com o intuito de promover uma permanência saudável desses estudantes no meio acadêmico, pautadas em humanização e qualidade de vida. Portanto, faz-se necessário a realização de práticas de prevenção e cuidado, como a realização de serviços de acolhimento, apoio e acompanhamento psicológico a esses estudantes (ABREU; MACEDO, 2021; GUIMARÃES et al. 2021; CHAVES; SILVA, 2019). Focando-se em uma perspectiva mais legislativa, objetivando um maior alcance de mudanças, é fundamental

pensar em uma orientação das Diretrizes Curriculares para o curso de Psicologia que enfatize essa evidência do sofrimento psíquico atrelado a



**FACULDADE DA ALTA PAULISTA**



vida acadêmica destacando a importância de esses estudantes terem algum tipo de serviço e apoio emocional (GUIMARÃES et al., 2021, p. 281).

## **Conclusão**

Conclui-se que o ingressar no ensino superior é acompanhado de diversas transformações. Estas se assemelham à passagem da adolescência para a vida adulta, podendo ser descritas em mudanças de localidade, distanciamento do círculo social e familiar, convívio e adaptação a novos grupos, localidades e conhecimentos.

Estas mudanças em um cenário de ajuste e adaptação, considerando possíveis impactos à saúde mental, podem ser acompanhadas de angústia e sofrimento. Em se tratando do contexto acadêmico, o comprometimento na qualidade da formação profissional e até mesmo a permanência na jornada para a obtenção do título, podem ser atravessados por algum tipo de sofrimento psíquico.

Especificamente em relação aos graduandos em Psicologia, o olhar e o cuidado destinado a essa população é de extrema importância, visto que ao exercer as atividades profissionalizantes, entra em contato com a subjetividade do outro através do eu, enquanto ser que também é subjetivo, devido a isso têm uma probabilidade extra de sofrimento, para além dos estressores que já são característicos no público universitário.

Esta revisão contribuiu por salientar a importância das instituições desenvolverem estratégias psicoeducativas e que envolvam a ética do cuidado em relação aos estudantes e, em especial ao estudante de Psicologia, que está em contato constante com vulnerabilidades sociais e psicológicas. Não se pretende esgotar a temática, mas iniciar discussões que podem ser contempladas em outras pesquisas.

## **Abstract**

The present study is a narrative review about scientific productions that seek to understand, describe and discuss mental health in the university context, with emphasis on the mental health of undergraduate students in Psychology. The



academic community, especially when entering the journey of obtaining the professional title, is susceptible to several crossings, which can influence how higher education is experienced, as well as having an impact on the mental health of undergraduates. In this way, the attentive look at the graduating student comes in the sense of a quality of life during this moment of formation and construction of their knowledge, learning and professional practices. In this way, we seek to carry out theoretical dialogues with the proposed theme, with the purpose of understanding about the possible impacts that academic experiences can have on the mental health of university students, as well as promoting reflections on the need for prevention and promotion strategies. mental health care to be developed by universities and by the students themselves.

**Keywords:** Mental Health. Psychic Suffering. College students. Psychology student. Academic Experiences.

### Referências Bibliográficas

ABREU, Mariana Marinho de; MACEDO, João Paulo. Saúde mental em estudantes de Psicologia de uma instituição pública: prevalência de transtornos e fatores associados. **Rev. SBPH - Sociedade Brasileira de Psicologia Hospitalar**, Rio de Janeiro, v. 24, n. 1, p. 91-103, jan./jun., 2021. Disponível em: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1516-08582021000100009&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-08582021000100009&lng=pt&nrm=iso). Acesso em: 22 jul. 2022.

AMARANTE, Paulo, Saúde Mental e atenção psicossocial, 2011, Rio de Janeiro, Editora Fiocruz, 2007

CARLESSO, Janaína Pereira Pretto. Os desafios da vida acadêmica e o sofrimento psíquico dos estudantes universitários. **Research, Society and Development**, v. 9, n. 2, p. 1-11, 2020. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/2092>. Acesso em: 22 jul. 2022.

CHAVES, Livia Maria Santos; SILVA, Carmem Virgínia Moraes da. Psicologia e saúde mental: um olhar para o sofrimento psíquico do estudante de psicologia. In: XIII Colóquio Nacional e VI Colóquio Internacional do Museu Pedagógico – UESB, 2019, Bahia. Anais eletrônicos. Bahia: E. Santana, 2019, p. 2546-2550.

GAINO, Loraine Vivian; SOUZA, Jaqueline de; CIRINEU, Cleber Tiago; TULIMOSKY. O conceito de saúde mental para profissionais de saúde: um estudo transversal e qualitativo. **SMAD, Revista Eletrônica Saúde Mental Álcool e Drogas (Edição em Português)**, v. 14, n. 2, p. 108-116, 2018.

GRANER, Karen Mendes; CERQUEIRA, Ana Teresa de Abreu Ramos. Revisão integrativa: sofrimento psíquico em estudantes universitário e fatores associados. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 24, n. 4, p. 1327-1346, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-81232018244.09692017>. Acesso em: 22 jul. 2022.

GUIMARÃES, Cristiane de Carvalho; MORAES, Helen Alice Bezerra; BARBOZA, Marcia Emilia Silva; MESQUITA, Ralph Ribeiro. Saúde mental do estudante de Psicologia: possíveis implicações para sua atuação profissional. **Trab. Em (Cena)**, Palmas, v. 5, n. 1, p. 269-284, 2020. Disponível em: <https://sistemas.uft.edu.br/periodicos/index.php/encena/article/view/7304/16863>. Acesso em: 22 jul. 2022.

LIRA, Maria Victória Araújo; SANTOS, Suelly Cristine de Almeida; VIDAL, Priscilla Campos; COSTA, Clebson Franclin Tavares da; PEREIRA, Mara Dantas; PEREIRA, Míria Dantas; DANTAS, Estélio Henrique Martins. Sofrimento mental e desempenho acadêmico em estudantes de Psicologia em Sergipe. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 10, p. e483101019172-e483101019172, 2021.

OLIVEIRA, Nadyara Regina de. **Ansiedade, estresse e depressão em estagiários de psicologia do Triângulo Mineiro/Alto Paranaíba**. 2019. 83 f. Dissertação (Mestrado em Psicologia). Universidade Federal de Uberlândia, Uberlândia, 2019.

PINTO, Raisa Karollay Majara; Ferreira, Emanoeli da Silva; LIMA, Gabrieli Batista de; PEDROSO, Sandra Mara Dias. IMPORTÂNCIA DA PSICOTERAPIA EM GRADUANDOS DE PSICOLOGIA. **Anais da Jornada Científica dos Campos Gerais**, v. 17, 2019.

SANTOS, Christian Eduardo Andrade Resende. **A Saúde Mental do Estudante de Psicologia: Estudo de caso em uma universidade pública de Minas Gerais**. Programa de Mestrado em Psicologia da Universidade Federal de São João del-Rei. São João del-Rei/Minas Gerais, 2020.

SILVA, Laura Nascimento Caetano da. **Autocuidado e psicoterapia: uma visão dos acadêmicos de psicologia**. 2021.

SILVA, Maria Eduarda Alves da; SANTOS, Rayza Rodrigues dos; MEDEIROS, Roberta Vanyhellen de Jesus; SOUZA, Sandiely Lorrainy de Carvalho; SOUZA, Dagmar Fonseca; FERREIRA, Deuzileni Pereira Vieira Ferreira. Saúde mental dos estudantes universitários. **Revista Eletrônica Acervo Enfermagem**. v. 9, p. 1-9, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.25248/reaenf.e6228.2021>. Acesso em: 22 jul. 2022.

SILVEIRA, Rita de Cássia Marinho; SANTOS, Eduarda Gusmão Arruda de Mello; PEREIRA, Rebeqa Rodrigues Martins; ACCIOLY, Cybelle Cavalcanti;



**FACULDADE DA ALTA PAULISTA**



ALBUQUERQUE, Eliane Nóbrega. **Fadiga por compaixão na perspectiva de estudantes concluintes de psicologia.** 2021.

VIAPIANA, Vitória Nassar; GOMES, Rogério Miranda; ALBUQUERQUE, Guilherme Souza Cavalcanti de. Adoecimento psíquico na sociedade contemporânea: notas conceituais da teoria da determinação social do processo saúde-doença. **Saúde em Debate**, v. 42, p. 175-186, 2018.