



UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO
CAMPUS AGRESTE
NÚCLEO DE FORMAÇÃO DOCENTE
LICENCIATURA EM PEDAGOGIA

JESSIKA VITÓRIA BARBOSA DA SILVA

SAÚDE MENTAL NA UNIVERSIDADE: Uma análise da relação com o
desempenho acadêmico e o gênero

Caruaru

2025

JESSIKA VITÓRIA BARBOSA DA SILVA

SAÚDE MENTAL NA UNIVERSIDADE: Uma análise da relação com o desempenho
acadêmico e o gênero

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à
Coordenação do Curso de Pedagogia do
Campus Agreste da Universidade Federal de
Pernambuco – UFPE, na modalidade de
monografia, como requisito parcial para a
obtenção do grau de licenciado em Pedagogia.

Área de concentração: Saúde Mental

Orientador (a): Profa. Dra. Ana Maria Tavares Duarte

Caruaru

2025

Ficha de identificação da obra elaborada pelo autor,
através do programa de geração automática do SIB/UFPE

Silva , Jessika Vitória Barbosa da .

Saúde Mental na Universidade: uma análise da relação com o desempenho acadêmico e o gênero / Jessika Vitória Barbosa da Silva . - Caruaru, 2025.
50 p., tab.

Orientador(a): Ana Maria Tavares Duarte

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Universidade Federal de Pernambuco, Centro Acadêmico do Agreste, , 2025.
Inclui referências.

1. Saúde mental . 2. Espaço universitário . 3. Gênero . I. Duarte , Ana Maria Tavares . (Orientação). II. Título.

150 CDD (22.ed.)

JESSIKA VITÓRIA BARBOSA DA SILVA

SAÚDE MENTAL NA UNIVERSIDADE: Uma análise da relação com o desempenho
acadêmico e o gênero

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à
Coordenação do Curso de Licenciatura em
PEDAGOGIA do Campus Agreste da
Universidade Federal de Pernambuco - UFPE,
na modalidade Monografia como requisito
parcial para a obtenção do título de
LICENCIADO(A) EM PEDAGOGIA.

Aprovado(a) em: 10/12/2025.

BANCA EXAMINADORA

Prof. Dra. Ana Maria Tavares Duarte
Orientador(a) - CAA/UFPE

Prof. Dra. Ana Maria de Barros
Examinador (a) interno (a) – CAA/UFPE

Prof. Dra. Fernanda Sardelich Nascimento
Examinador (a) externo (a) – CAA/UFPE

Dedico esse trabalho à minha mãe, que mesmo na simplicidade e independente da dificuldade nunca me deixou desistir e sempre me mostrou que o melhor caminho é o da educação, a pessoa que mais me apoiou a escolher a Licenciatura. E também, a minha avó, que sempre me acolheu com amor e zelo com seus abraços e palavras aconchegantes.

AGRADECIMENTOS

Agradeço a Deus por me guiar e me manter forte durante a caminhada para a realização desse sonho, sem a sua proteção e cuidado nada seria possível. Agradeço também a Nossa Senhora, que nos cobre com seu manto protetor e nos cuida como filhos amados.

Agradeço também a minha orientadora, a Professora Dra. Ana Maria Tavares Duarte, pelo apoio e atendimento durante a escrita deste trabalho, como ela disse eu tive coragem e não desisti de falar sobre o tema de saúde mental, apesar dos obstáculos.

Sou grata à minha família pelo incentivo ao longo dos anos de graduação, por não medirem esforços para me ajudar, sempre me fornecerem sustento e me fazerem lembrar o meu potencial, aos meus colegas e amigos, de vida, e da jornada acadêmica pela partilha de saberes e discussões enriquecedoras.

Por fim, sou grata à Universidade Federal de Pernambuco e aos meus professores por me proporcionarem uma formação integral enquanto pessoa autônoma e crítica.

RESUMO

O presente estudo trata de um Trabalho de Conclusão de Curso de Licenciatura em Pedagogia, tendo como tema “Saúde Mental na Universidade: uma análise da relação com o desempenho acadêmico e o gênero”. O objetivo geral é “Investigar como o desgaste emocional e psicológico pode impactar na saúde mental e no desempenho acadêmico”. A pesquisa busca investigar sobre a saúde mental de estudantes universitários, destacando quais elementos que contribuem negativamente com esse desgaste, o estudo foi desenvolvido a partir da pesquisa qualitativa e análise bibliográfica, utilizando a Revista PsicoFAE como campo de pesquisa, a partir da análise de conteúdo dos textos selecionados foi possível desenvolver algumas considerações sobre o espaço acadêmico, que foi compreendido como pouco flexível e pouco acolhedor para os alunos, a saúde mental dos graduandos, que influencia na percepção de si mesmo e nas produções, e a relação entre saúde mental e gênero, no qual, os indícios indicam que as mulheres são mais afetadas pelos transtornos mentais, e que os estereótipos sociais exercem grande influência nos sujeitos. Sobre cada ponto, há discussões pertinentes com base nos autores da fundamentação teórica e alguns outros que contribuem com a mesma linha de raciocínio.

Palavras-chave: saúde mental; desempenho acadêmico; gênero.

ABSTRACT

This study is a Bachelor's Degree in Pedagogy undergraduate thesis on the topic of "Mental Health at the University: an analysis of the relationship with academic performance and gender." The general objective is "To investigate how emotional and psychological stress can impact mental health and academic performance." The research aims to investigate the mental health of university students, highlighting which elements contribute negatively to this stress. The study was developed using qualitative research and bibliographic analysis, utilizing the PsicoFAE Journal as a research field. From the content analysis of the selected texts, it was possible to develop some considerations about the academic space, which was understood as inflexible and unwelcoming to students; the mental health of undergraduates, which influences self-perception and academic production; and the relationship between mental health and gender, in which evidence indicates that women are more affected by mental disorders, and that social stereotypes exert a great influence on individuals. On each point, there are pertinent discussions based on the authors of the theoretical framework and others who contribute to the same line of reasoning.

Keywords: mental health; academic performance; gender.

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 -	Estado da Arte - Trabalhos encontrados entre os anos de 2021 a 2024 na revista PsicoFAE: Pluralidades em Saúde mental, que envolvem o tema de saúde mental com relação ao desempenho acadêmico na graduação.....	23
Tabela 2 -	Organização dos dados e conclusões a partir dos textos utilizados no Estado da Arte.....	27

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO.....	10
2	TEMÁTICAS DE ESTUDO.....	13
2.1	Saúde Mental do Estudante Universitário.....	13
2.2	O Espaço Acadêmico.....	16
2.3	Transtornos Mentais e sua Relação com o Gênero.....	19
3	PROCEDIMENTOS TEÓRICO-METODOLÓGICOS.....	22
4	ANÁLISE DE DADOS.....	27
4.1	Levantamento dos Textos Utilizados.....	27
4.2	Análise dos Dados Observados.....	34
5	CONCLUSÕES FINAIS.....	44
	REFERÊNCIAS.....	47

1 INTRODUÇÃO

O século XXI é um dos séculos com mais casos de registros de transtornos mentais, segundo uma matéria do G1 (2025) no ano de 2024 foi registrada 472.328 licenças médicas por problemas de saúde mental, caracterizando um aumento de 68% em relação ao ano de 2023, e de acordo com o JM Online (2025) no ano de 2019 o Brasil foi classificado pela OMS como o país com mais pessoas ansiosas do mundo, sendo mais recorrente entre adolescentes e jovens.

Dentre os transtornos mentais mais comuns, está a depressão, conhecida como “mal do século”, e, a ansiedade, um dos nomes mais populares da atualidade. É perceptível que no cenário atual o ser humano está vivendo cada dia mais de maneira acelerada, com mais preocupações, com medos mais reais e perturbadores, parece que o caminho para se chegar à vida “ideal” é cada vez mais longo e difícil.

É comum observar essa busca entre os jovens, principalmente àqueles que ingressaram na universidade. A entrada no ensino superior é o propósito de milhares de estudantes, desde o momento em que escolhem qual carreira ou profissão desejam seguir, como forma de alcançar a vida que almejam. Porém, o ingresso na universidade pode ser bastante frustrante, por diversos motivos, esses obstáculos da vida acadêmica, juntamente com os da vida pessoal, podem contribuir para um período fatigante na vida do estudante.

As complicações e responsabilidades da vida adulta, juntamente com a jornada acadêmica, como o próprio deslocamento até a universidade que muitas vezes dura horas, podem desencadear diversas consequências negativas para a saúde dos estudantes, no que diz respeito ao bem estar emocional dos sujeitos, o que pode ser o início ou agravante de quadros de estresse, ansiedade e depressão. Estes podem ser fatores que acabam por atrapalhar o desempenho acadêmico dos estudantes, gerando ainda mais frustração, com relação à universidade, o curso escolhido, e a si mesmo.

O tema escolhido para a pesquisa tem relação com a minha própria vida, pois, sofro com problemas de ansiedade desde a adolescência, com relação principalmente ao meu desempenho na escola e agora na universidade, desde o meu ingresso notei o quanto essa angústia foi aumentando e também os pensamentos negativos. O medo de não conseguir entregar atividades nos prazos previstos ou não cumprir com as expectativas dos professores.

Conversando com outros colegas, foi possível concluir que esse não é um problema individual, pois, as maiorias dos estudantes relataram também se sentirem pressionadas pela universidade, pela vida pessoal, pelo trabalho, e tudo isso, faz com que os graduandos se percam de si mesmos, não terem mais tempo de fazer atividades de lazer que gostavam, de ver os familiares, de sair para novos lugares.

A pesquisa em questão se mostra relevante para o campo da educação pelo fato de que foram encontrados poucos trabalhos que discutem a relação da saúde mental e o desempenho acadêmico, bem como, a prevalência de estudos sobre a saúde mental é com estudantes da área da saúde, “são poucos os estudos relacionados a transtornos mentais nos cursos que não são da área da saúde” (Souza; Rodrigues, 2021, p. 63). Nesse sentido, torna-se imprescindível ampliar a discussão da saúde mental para a área da educação, correlacionando a mesma com o rendimento acadêmico dos graduandos.

No ano de 2022 quando iniciei o curso, participei do programa ¹Bolsa de Incentivo Acadêmico (BIA), orientada pela professora doutora Cinthya Torres Melo, o tema pesquisado também me fez notar como os estudantes que ingressaram na universidade sofrem com frustrações com o próprio curso, gerando certo impacto no seu desempenho.

Essa ansiedade sentida pelos estudantes pode causar certos obstáculos no momento de realização das atividades, pois o medo exerce esse papel de barrar a criatividade e as ideias, o sujeito começa a duvidar da sua capacidade de concluir um bom trabalho. Ligado a isto, pode vir à procrastinação, justamente pelo medo de fazer algo errado.

Partindo desse pressuposto, o projeto de pesquisa em questão tem como objeto/tema de investigação a saúde mental dos estudantes universitários, sendo norteado pela seguinte **questão/problema de investigação**: Como o desgaste emocional e psicológico pode impactar na saúde mental e no desempenho acadêmico? A partir do que traz a bibliografia sobre o tema em questão. Dessa forma, a pesquisa tem como **objetivo geral** investigar como o desgaste emocional e psicológico pode impactar na saúde mental e no desempenho acadêmico, a partir do que traz a bibliografia sobre o tema em questão.

¹ É um programa destinado aos alunos que estão ingressando no primeiro ano de graduação, com as melhores classificações no seu processo seletivo para entrada nos cursos da UFPE. O programa é uma parceria da Pró-Reitoria de Extensão e Cultura da UFPE (PROExC) e a Fundação de Amparo à Ciência e Tecnologia do Estado de Pernambuco (FACEPE). Os bolsistas são orientados por algum professor da universidade, e desenvolvem um plano de trabalho, meu projeto de pesquisa foi intitulado como “Práticas de Leitura no Primeiro Ano Acadêmico do Curso de Licenciatura em Pedagogia da UFPE/CAA”.

Para alcance desse objetivo foram elencados os seguintes **objetivos específicos**, primeiro, identificar quais os fatores que alteram a saúde mental do estudante universitário, segundo, analisar se há uma relação entre a saúde mental do estudante universitário e o seu desempenho acadêmico, e terceiro compreender se há uma relação entre transtornos mentais e o gênero.

2 TEMÁTICAS DE ESTUDO

2.1 Saúde Mental do Estudante Universitário

Falar em saúde mental é dissertar sobre uma área fundamental para o funcionamento da vida do ser humano, visto que, a maneira que ela se encontra implica em consequências pertinentes para a jornada do sujeito, pois, ela influencia as próprias decisões e escolhas dos mesmos, dessa maneira,

Saúde mental é um estado de bem-estar mental que permite que as pessoas lidem com os momentos estressantes da vida, desenvolvam todas as suas habilidades, sejam capazes de aprender e trabalhar adequadamente e contribuam para a melhoria de sua comunidade. É uma parte fundamental da saúde e do bem-estar que sustenta nossas habilidades individuais e coletivas de tomar decisões, estabelecer relacionamentos e moldar o mundo em que vivemos. A saúde mental também é um direito humano fundamental. É um elemento essencial para o desenvolvimento pessoal, comunitário e socioeconômico. Saúde mental é mais do que apenas a ausência de transtornos mentais. Ela ocorre em um processo complexo, que cada pessoa vivencia de uma maneira diferente, com graus variados de dificuldade e sofrimento, e resultados sociais e clínicos que podem ser muito diferentes (Organização Pan-Americana da Saúde, 2025).

Assim, compreende-se a importância dos cuidados com a saúde mental, mas que muitas vezes acabam por serem negligenciados. Seguindo com a discussão, a saúde mental pode ser caracterizada como um vasto campo de conhecimento, que reúne estudos de diversas áreas, dessa maneira, como Lancetti e Amarante (2006) afirmam

Falar em saúde mental significa falar de uma grande área de conhecimento e de ações que se caracteriza por seu caráter amplamente inter e transdisciplinar e intersetorial. Vários saberes se entrecruzam em torno do campo da saúde mental: medicina, psicologia, psicanálise, socioanálise, análise institucional, esquizoanálise, filosofia, antropologia, sociologia, história, para citar alguns (Lancetti; Amarante, 2006, p. 16).

Dessa forma, é possível inferir, a partir dos estudos para a promoção da saúde mental individual e coletiva, que esta é perpassada por diversos fatores, sejam eles genéticos, ambientais, interpessoais, experienciais e sociais, pois, a sociedade na qual o sujeito está imerso também interfere na promoção da sua saúde mental.

A sociedade atual se encontra mergulhada em uma cultura do adoecimento, que se expressa em diferentes idades e ambientes sociais, a cultura baseada em incertezas, medo, preocupação constante, busca pelo enriquecimento e pelo trabalho produtivo pode acarretar diversos problemas mentais para os sujeitos, visto que, ele se perde de si mesmo para atender ao que seria um modelo de sujeito “ideal”, sobre isto, pode-se afirmar que,

Esse mal-estar da cultura se intensifica ainda mais em uma sociedade tecnológica em que o sujeito econômico supostamente livre se torna objeto de organização e padronização em alta escala, bem como o avanço individual se transforma em eficiência padronizada com padrões e tarefas predeterminadas. As normas que guiam a eficiência do indivíduo são, portanto, externas, e a liberdade individual se limitam à escolha do meio para se atingir um objetivo (Santos, 2021, p. 57).

Não à toa, cada vez mais são registrados casos de ansiedade e depressão, pois, cada vez mais o sujeito se vê obrigado a adotar certos comportamentos, obter e consumir determinados produtos, isso acaba por excluir seus verdadeiros anseios particulares.

Levando em consideração que o ambiente educacional é um reflexo da sociedade em que está inserida, é possível justificar os casos de ansiedade e depressão registrados entre os estudantes, tendo como foco os alunos da graduação, pois, compreende-se que a própria universidade pode contribuir com esse quadro de adoecimento, apesar de ser um espaço de reflexão sobre a realidade, como disserta Santos (2021)

Ao compreender a lógica contraditória e ambígua da cultura, é possível entender como a diferença de opinião coexiste nas instituições, tendo como exemplo a universidade [...] Às vezes, a ciência está a serviço da resistência frente aos ideais impostos pelo capitalismo, daquilo que gera sofrimento, do trabalho alienado. Isso por possibilitar a reflexão. Contudo, quando ela parte do modelo quantitativo, da necessidade constante de desempenho cobrada socialmente, da impossibilidade e mesmo culpabilização diante do ócio, a universidade também expressa a cultura adoecedora. O próprio conhecimento científico, presente na universidade e pautado na razão instrumental, pode

reproduzir esses modos de dominação sobre a subjetividade humana (Santos, 2021, p. 73).

Ou seja, a lógica da própria universidade é de uma exigência que muitas vezes causa um cansaço psíquico nos estudantes, perpetuando o cenário da sociedade atual, e sendo impactada por esta, os alunos podem ingressar na universidade com o emocional abalado e/ou agravá-lo durante seu percurso, por se sentirem sobrecarregados, somando-se as cobranças que os mesmos sofrem fora do espaço acadêmico.

Ao iniciar a jornada acadêmica o estudante se depara com significativas transformações na sua vida, o medo do novo e desconhecido, além das suas complicações, como o deslocamento ou necessidade de mudança de cidade, adaptação ao novo espaço, criação de novos vínculos afetivos, estas são questões que podem desencadear fatores de risco para a saúde mental, chegando a gerar sintomas de ansiedade.

Segundo a pesquisa realizada por Aguiar e Rodrigues (2021) com 393 estudantes universitários, a partir da Escala Hospitalar de Ansiedade e Depressão (E-HAD), foi registrado que 45, 3% dos estudantes identificaram a presença de sintomas prováveis de ansiedade e 31% apresentaram sintomas de um possível diagnóstico de ansiedade. Observou-se ainda uma pontuação média de ansiedade, sendo a mais alta no início da graduação com uma baixa redução ao longo do curso.

É lícito afirmar que os sintomas de ansiedade podem acompanhar o estudante durante toda a sua jornada acadêmica, a redução pode vir a ocorrer devido à busca por ajuda e tratamento ou pela adaptação ao curso de graduação, bem como a vida acadêmica.

Compreende-se que a entrada na universidade pode também causar, além das dificuldades listadas acima, alterações na qualidade do sono dos universitários, visto que muitos precisam articular o trabalho, vida pessoal e acadêmica, logo, isso pode estar atrelado à ansiedade, na pesquisa de Moreira, Rodrigues, Lima (2021), realizada com 393 estudantes, os alunos que relataram dificuldades com sono também relataram problemas de ansiedade.

Logo, é possível compreender que a qualidade do sono sofre impactos diante do quadro de ansiedade, visto que, a ansiedade pode causar problemas de sonolência, insônia e má qualidade do sono. Acrescenta-se a isto, o fato de que muitos estudantes dormem menos do que o necessário, em média 6h por noite, e ainda, a ansiedade era maior naqueles que dormem mais tarde (Moreira; Rodrigues; Lima, 2021).

Pode-se inferir também que há uma relação entre sono irregular, problemas de ansiedade e desempenho/rendimento acadêmico nos estudantes da graduação, sobre essa relação, Gomes (2005) afirma que,

As quatro dimensões de sono (inadequada duração, pobre qualidade, fase tardia, irregularidade) mostraram-se associadas, em maior ou menor grau, ao bem-estar percebido em tempo de aulas. Por conseguinte, é lícito colocar a possibilidade do sono se associar ao rendimento acadêmico no final do semestre através da influência que exerceu sobre o bem estar (Gomes, 2005, p. 427).

O desempenho acadêmico se associa à saúde mental do estudante através de como ela pode impactar nas vivências dentro da graduação, pois, um quadro de instabilidade emocional, advinda de transtornos, pode desencadear em faltas, atrasos, dificuldade de compreensão do conteúdo e pouca ou nenhuma participação nas aulas.

2.2 O Espaço Acadêmico

O homo sapiens, diferenciado dos demais animais pela razão e consciência, constantemente anseia pelo conhecimento e pela verdade. Diante dessa busca e dos desenvolvimentos científicos surge à criação do ensino de nível superior, este pode ser concebido como um espaço de busca primordial pelo conhecimento, sendo esse seu objeto de estudo, ademais, é um espaço visto pelo Estado como impulsionador do desenvolvimento, sobre o ambiente acadêmico Magalhães (2006) argumenta que,

A universidade é, em última instância, uma forma material, externa e organizacional de uma substância unitária; os seus objectos centrais são um só (a Razão), apesar de aparentemente múltiplos: o Homem, a Verdade, o Estado, o Conhecimento, sendo a História o âmbito da sua acção. A universidade é concebida como o estádio mais elevado onde esse objecto único pode alcançar o máximo possível de consciência (Magalhães, 2006, p. 19).

No nível de contexto, o surgimento da universidade no Brasil se deu de maneira tardia, levando em consideração a criação dessa mesma instituição na Europa. Após algumas tentativas, a primeira a se perpetuar no país foi a Universidade do Rio de Janeiro (URJ), atual Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ), em 1920, período em que a Coroa Portuguesa se instala na colônia, após as invasões napoleônicas, dando início a uma série de reformas no Brasil. Como traz Mendonça (2000),

O período que vai de meados dos anos 20 até a chamada redemocratização em 1945 constitui um momento extremamente complexo da vida brasileira, marcado, principalmente, como já disse anteriormente, pela crise do sistema oligárquico tradicional, o que acaba por resultar na transferência do foco de poder dos governos estaduais para o âmbito nacional. Esse período se caracteriza, igualmente, pela emergência, na cena política, das massas urbanas, que se expandem e se diferenciam de forma acelerada como resultado do processo de industrialização e urbanização – produto indireto, nesse momento, da própria dinâmica da economia exportadora – e do processo de burocratização, decorrência, por um lado, da própria ampliação das funções do Estado, e, por outro, da incipiente industrialização do país. Esse contexto condiciona tanto o estabelecimento de um sistema de educação de massa – vide a crescente expansão da rede pública de ensino primário, a partir daí – quanto o surgimento de diferentes projetos de educação das elites que deveriam dirigir o processo global de transformação da sociedade brasileira, via a reorganização da escola secundária e do ensino superior (Mendonça, 2000, p. 136-137).

Compreende-se como a vinda da coroa portuguesa, bem como, a institucionalização do ensino superior contribuiu para a construção de uma colônia independente, que buscava ser estruturada com uma base educacional sólida, esta era vista como a maneira de impulsionar o desenvolvimento e o avanço na colônia, foi justamente a partir desse momento que teve início a reformulação do Brasil até se tornar o que é atualmente. Para maior aprofundamento do tema da constituição da universidade no Brasil, ²Mendonça (1993) discute em sua tese.

Após todas as reformulações curriculares, o ensino superior se transforma no que é hoje. Sendo caracterizado como um espaço formal de ensino superior, composto por um terço do seu corpo docente possuidor de título de mestrado e/ou doutorado, com oferta de cursos em diferentes áreas do conhecimento, abrangendo o nível da graduação, mestrado e doutorado,

² MENDONÇA, Ana Waleska P.C., (1993). Universidade e formação de professores: uma perspectiva integradora. A Universidade de Educação, de Anísio Teixeira. Tese de Doutorado, Departamento de Educação da PUC-Rio.

além de promover parte considerável das pesquisas científicas no país, por desenvolver uma oferta de ensino, pesquisa e extensão.

São instituições com uma maior independência, com a oferta de um espaço amplo, dotado de laboratórios e uma formação prática e teórica, visando à qualificação dos seus estudantes. Estes precisam comparecer às aulas, divididas por disciplinas e semestres, e manter uma postura ativa, pela participação nas aulas e cumprimento das atividades solicitadas, respeitando os prazos e horários estabelecidos pela instituição e pelos docentes.

A universidade, apesar de ser influenciada pela sociedade na qual está inserida, é composta por uma dinâmica própria, que requer dos seus ingressantes uma adaptação à nova rotina, o que pode resultar em certas dificuldades no início, por ser um espaço novo, com horários estabelecidos, conteúdo denso, prazos a serem cumpridos, e uma intensa dedicação, podendo acarretar em um choque de realidade por aqueles que recém saíram do ensino médio, bem como, aqueles que passaram um longo período sem adentrar o espaço acadêmico, após a conclusão da educação básica.

Em sua pesquisa, Bardagi e Hutz (2012), identificaram as dificuldades de integração de alunos ao espaço acadêmico com relação principalmente a interação professor-aluno, e a própria universidade, os alunos relataram o distanciamento que tinham com os docentes, na qual, eles se portavam de maneira formalizada e distante, não havendo um estabelecimento de vínculos, levando os alunos a entenderem que não há certo atendimento individualizado, como o que encontravam na escola, sendo necessário que estes se habilitem a ter uma maior independência.

Ademais das dificuldades enfrentadas pelos estudantes com relação ao estabelecimento de vínculos, estão às barreiras de adaptação às atividades acadêmicas, principalmente no que se refere ao seu primeiro ano de ingresso, o que pode acarretar em certo prejuízo no seu desempenho acadêmico, um espaço de acolhimento aos ingressantes se torna fundamental, uma vez que, os estudantes não estão familiarizados com a independência que precisam ter na universidade, em oposição ao que vivenciaram na educação básica. Segundo Gonçalves e Cruz (1988),

As exigências do processo de desenvolvimento e os desafios da vida universitária constituem importantes fontes de "stress", crise e descompensação psicológica. Torna-se, pois necessário oferecer serviços que possibilitem responder de forma imediata e eficaz às mais variadas situações

de crise que o estudante universitário enfrenta. Quanto mais imediata e eficaz for esta resposta, maiores serão as possibilidades de prevenir a emergência de situações de ruptura total como é o caso, por exemplo, do esgotamento/exaustão, depressão, abandono dos estudos ou até mesmo o suicídio (Gonçalves; Cruz, 1988, p. 130).

Nesse sentido, o espaço universitário exige um novo desenvolvimento por parte dos ingressantes, diante do cumprimento de suas atividades que requerem um maior rigor científico, e os professores que também assumem uma postura muito mais rigorosa e pouco flexível. Esses são fatores que podem ter impactos negativos na própria percepção que o sujeito tem de si, alterando a sua autoconfiança, diante da exposição a cenários de estresse, medo e incertezas ligados ao novo ambiente em que estão inseridos.

2.3 Transtornos Mentais e sua Relação com o Gênero

Pensar em questões de gênero leva a pensar, ainda que inconscientemente, sobre padrões que foram socialmente construídos, mas que foram sendo “normalizados” e compreendidos como algo determinado biologicamente, antes mesmo de iniciar a discussão, é interessante pensar acerca do que significa gênero, se há uma diferença entre este termo e o termo sexo ou se são semelhantes, segundo Nicholson (2000)

De um lado, o "gênero" foi desenvolvido e é sempre usado em oposição a “sexo”, para descrever o que é socialmente construído, em oposição ao que é biologicamente dado. Aqui, "gênero" é tipicamente pensado como referência a personalidade e comportamento, não ao corpo; "gênero" e “sexo” são, portanto compreendidos como distintos. De outro lado, "gênero" tem sido cada vez mais usado como referência a qualquer construção social que tenha a ver com a distinção masculino/ feminino, incluindo as construções que separam corpos “femininos” de corpos "masculinos" (Nicholson, 2000, p. 9).

Logo, segundo a autora, o gênero desempenha esse papel de fazer menção ao comportamento dos indivíduos, e também busca diferenciar masculino/feminino, porém, como já foi citado acima, o próprio corpo social é quem determina o que é próprio tanto para o homem quanto o que é próprio para a mulher, determinando seu modo de agir, seu modo de pensar, como deve ser o seu ciclo social, suas atividades diárias e seus planos futuros.

Essa maneira de distinguir os papéis sociais do homem e da mulher é resultado de uma visão patriarcal. Na pesquisa sobre saúde mental dos estudantes universitários, é interessante investigar se os transtornos psíquicos assolam os indivíduos na mesma proporção ou na mesma intensidade, pois, há uma determinação social para diversos aspectos, podendo haver inclusive em relação à prevenção de transtornos mentais e busca por assistência psicológica, bem como, uma determinação para o próprio diagnóstico do paciente, como traz Zanello, Costa e Silva (2012)

Em suma, se a manifestação do sintoma é engendrada, há que se repensar a expressão do transtorno e a necessidade de criar critérios diagnósticos diferentes para homens e mulheres, que considerem os papéis e valores de gênero. E, mais grave ainda, não se sabe se essa releitura não levaria a novo levantamento epidemiológico com prevalências distintas dos transtornos daquelas hoje conhecidas. Faz-se principalmente necessário “treinar” o olhar clínico para que seja crítico em relação aos seus próprios valores de gênero, que se fazem invisibilizados, quer queira quer não, no diagnóstico (Zanello; Costa e Silva, 2012, p. 269).

Nessa sociedade patriarcal que determina os papéis sociais de acordo com o gênero, é ditado o que é próprio para o homem, enquanto o ser que precisa ter uma masculinidade dentro de si e uma força inabalável, que tem uma liberdade sexual normalizada e que deve ser financeiramente estável, enquanto que a mulher é aquela que precisa exalar uma feminilidade, uma delicadeza, cuidar das pessoas ao seu redor e ser recatada.

Esse modo de pensar determina inclusive aquilo que os sujeitos podem ou não sentir, do ponto de vista físico e mental, espera-se que seja natural da mulher ser mais emotiva, enquanto que o homem seja racional, e até apresente certa braveza.

Esses papéis são impostos socialmente desde a infância e são perpetuados durante o período em que os sujeitos estão na escola, eles precisam seguir o padrão daquilo que lhes foi atribuído antes mesmo do seu nascimento e cumprir com as “regras” durante toda a sua vida, ir contra esses padrões pode causar certa estranheza e repulsa dos demais, sendo assim,

A família, agora junto à escola, determina quais os brinquedos, roupas ou qualquer outro instrumento que transmita e condicione os papéis de gênero que meninas e meninos devem utilizar: eles com carrinhos, dinossauros e soldados de brinquedo, preparando-se e assimilando-se à autonomia, à liderança e à agressividade; elas com miniaturas de utensílios domésticos, bonecas e pôneis, ajustando-se ao âmbito doméstico e resignado, à natureza,

simulando a maternidade [...] Os papéis são aprendidos e condicionados desde a infância, como se as crianças estivessem preparando-se para um destino já determinado, num futuro próximo. Tanto na escola quanto no ambiente familiar, formam-se situações propícias para a reprodução de discursos e de uma educação heteronormativa, pois ambos podem submeter-se, seja de forma plena ou não, à heteronormatividade (Brabo; Silva, 2017, p. 133).

Percebe-se que se trata de toda uma massa de homens e mulheres que durante toda a sua vida são instruídos a sustentar um papel que foi imposto socialmente e dado como natural, e assim, eles chegam à vida adulta, ao mercado de trabalho, a universidade, que é o foco deste estudo, com uma sobrecarga emocional que advém de cumprir com o que foi ditado desde cedo, então, é cada vez mais relevante observar como se dão essas questões psicológicas nos estudantes de acordo com o seu gênero, pois, não há dúvidas de que há uma pressão sobre ambos os gêneros, mas é interessante descobrir como atua em cada um.

3 PROCEDIMENTOS TEÓRICO-METODOLÓGICOS

O estudo em questão é de natureza qualitativa, pois, para atender aos objetivos específicos citados, se faz necessário não apenas analisar os dados numéricos, mas fazer uma investigação minuciosa sobre os fatores que envolvem os estudantes universitários e o sofrimento psíquico, focando nas suas causas e consequências, sobre a pesquisa qualitativa,

[...] Conforme já afirmado, são características da pesquisa qualitativa sua grande flexibilidade e adaptabilidade. Ao invés de utilizar instrumentos e procedimentos padronizados, a pesquisa qualitativa considera cada problema objeto de uma pesquisa específica para a qual são necessários instrumentos e procedimentos específicos. Tal postura requer, portanto, maior cuidado na descrição de todos os passos da pesquisa: a) delineamento, b) coleta de dados, c) transcrição e d) preparação dos mesmos para sua análise específica (Günther, 2006, p. 204).

Dessa forma, a pesquisa qualitativa é a que mais se enquadra nos objetivos do presente estudo, a fim de obter respostas pertinentes e até mesmo impulsionar novas indagações para pesquisas futuras.

Sendo assim, para o desenvolvimento da pesquisa, foi delimitado como campo, para coleta de dados, A Revista PsicoFAE: Pluralidades em Saúde Mental. A escolha da mesma se deu pelo motivo de haver sido a revista com mais artigos referentes ao tema da pesquisa, pois, mesmo após a pesquisa em alguns eventos e em outras revistas foi encontrado pouco ou nenhum trabalho ligado ao tema de saúde mental na universidade.

Sendo escolhido como critério, a definição do período de 2021 a 2024, esse recorte temporal foi escolhido por ser marcado pelo início do desenvolvimento de pesquisas acerca das consequências da pandemia em relação à saúde mental. O termo utilizado para as buscas no site da pesquisa foi “Saúde mental”.

Outro critério de inclusão para a escolha dos trabalhos foi abordar o tema da saúde mental com enfoque no ensino superior, para isso, foi observado nos trabalhos se a saúde mental estava em evidência no título e/ou nas palavras-chaves e/ou no objetivo geral.

Embora a revista contemple de maneira geral a saúde mental, poucas foram as pesquisas deste tema com relação à educação, e em específico a graduação, foram encontrados

trabalhos ligados à saúde mental, mas que não traziam a graduação como elemento constituinte, e por isso foram excluídos.

Por fim, levando em consideração os critérios de inclusão e exclusão, foram elencados 7 trabalhos no total, sendo 1 trabalho de 2021, 2 de 2022, 2 de 2023 e 2 de 2024. Apesar de poucas pesquisas sobre o impacto da saúde mental no rendimento acadêmico, trata-se de um tema bastante relevante. O estudo trata-se de uma pesquisa qualitativa, com abordagem metodológica do Tipo Estado da Arte, como afirma Ferreira (2021)

Um estado da arte pode ser visto, deste modo, como uma biblioteca (des)arrumada nas inúmeras combinações que são postas a ela por um determinado pesquisador, naquele momento, naquela situação, com algumas operações e intenções específicas. Uma biblioteca que, de certa forma, tem uma movimentação ininterrupta e um sentido de incompletude, pois a cada novo documento inventariado ou a cada interpretação proposta por um pesquisador, ela pode ganhar uma nova configuração no debate acadêmico. É o esforço hercúleo do homem de querer dar sentidos ao desconhecido e ao disperso para a compreensão de si mesmo, dos outros e do mundo (Ferreira, 2021, p. 20).

Conforme vão surgindo novas inquietações e novos questionamentos, novos debates e novos estudos também surgem, pois, a pesquisa vai se reinventando com contribuições inovadoras. Segue abaixo o Estado da arte composto pelas pesquisas encontradas.

Tabela 1 - Estado da Arte. Trabalhos encontrados entre os anos de 2021 a 2024 na revista PsicoFAE: Pluralidades em Saúde mental, que envolvem o tema de saúde mental com relação ao desempenho acadêmico na graduação.

Título	Autores	Objetivo	Palavras - chaves	IES	Ano de Publicação
Saúde Mental e Desempenho Acadêmico: um Estudo com Estudantes de Psicologia	Kaio Novaes Fonseca Melo, Cattiúscia Batista Bromochenkel	Analisar a saúde mental de estudantes do curso de psicologia, correlacionando os dados obtidos ao desempenho acadêmico dos alunos avaliados	Saúde mental, desempenho acadêmico, universitários	UESB	2021
Assistência Psicológica à Comunidade Discente: Relato de	Lívia Márcia Batista; Elisandra Daniele de	Descrever o Serviço de Atendimento Psicopedagógico e demonstrar a	Assistência psicológica, comunidade discente, pandemia	UNIFAL	2022

Título	Autores	Objetivo	Palavras - chaves	IES	Ano de Publicação
um Experiência de Acolhimento On-Line no Contexto Universitário em Tempos de Pandemia da COVID-19	Lima, Livia Akstein Vioto; Lucimara Nascimento; Paula Meyer Pacheco	importância da disponibilização de atendimentos psicoterápicos à comunidade discente em tempos pandêmicos.	COVID-19, saúde mental.		
Indicativos de Ansiedade, Estresse e Depressão em Professores e Estudantes no Contexto da Pandemia	Heloisa Melo, Bianca Verona Mattana, Juliana Muller Rios, Thaís Cristina Gutstein Nazar	Identificar indicativos de ansiedade, estresse e depressão em estudantes e professores que foram infectados com a COVID-19	Ansiedade, COVID-19, depressão, estudantes, professores.	UNIPAR	2022
Respostas do Estresse Pós-traumático entre Estudantes do Ensino Superior Durante o Contexto Pandêmico	Eliany Nazaré Oliveira, Francisca Verônica Dias Melo, Lídia Cristina Monteiro da Silva, Ravena Silva do Nascimento, Paulo César de Almeida; Paulo Jorge de Almeida Pereira	Analisar as respostas de estresse pós-traumático em estudantes do Ensino Superior no contexto da pandemia de Covid-19	Transtornos de estresse pós-traumáticos, universidades, Covid-19	UVA	2023
Inteligência Emocional e Rendimento Acadêmico: um Estudo com os Estudantes de Psicologia do Instituto Superior Politécnico do Bié	Vumbi Henrique Elavoco Quarta; Amândio Jamba Pedro da Fonseca	Analisar a relação entre a IE e o RA dos estudantes do curso de Psicologia	Inteligência emocional, rendimento acadêmico, estudantes	ISPN	2023

Título	Autores	Objetivo	Palavras - chaves	IES	Ano de Publicação
Promoção de Saúde e Atenção Psicossocial em uma Universidade Pública: Para Além da Pandemia da Covid-19	Carla Cristina Dutra Burigo; Cor Mariae Lima.	Refletir teoricamente sobre a promoção de saúde e atenção psicossocial a partir das ações da Comissão Permanente de Monitoramento da Saúde Psicológica Universitária (Acolhe UFSC)	Atenção psicossocial, covid-19, universidade, promoção de saúde.	UFSC	2024
O Burnout em Estudantes de Medicina: Uma Revisão de Literatura sobre Estratégias de Prevenção e Enfrentamento	Gustavo Bianchini Porfírio, Danielle Soraya da Silva Figueiredo, Fernanda Cestaro Prado Cortez, Abrão José Melhem Júnior; David Livingstone Alves Figueiredo.	Elencar estratégias para prevenção e enfrentamento à síndrome de burnout entre os acadêmicos de medicina	Síndrome de burnout, estratégias de coping, saúde mental, educação médica.	UNICEN TRO	2024

Fonte: autora (2025)

Para coleta de dados será utilizada a pesquisa bibliográfica, como forma de criar uma base sólida para o estudo, visto que,

A pesquisa baseia-se no estudo da teoria já publicada, assim é fundamental que o pesquisador se aproprie do domínio da leitura do conhecimento e sistematize todo o material que está sendo analisado. Na realização da pesquisa bibliográfica o pesquisador tem que ler, refletir e escrever sobre o que estudou, se dedicar ao estudo para reconstruir a teoria e aprimorar os fundamentos teóricos. É essencial que o pesquisador organize as obras selecionadas que colaborem na construção da pesquisa em forma de fichas (Souza; Oliveira; Alves, 2021, p. 66).

A intenção da pesquisa bibliográfica é sistematizar de maneira clara e segura o material necessário para a construção do estudo. E, para atender aos objetivos da pesquisa será utilizada a análise de conteúdo, para Bardin (1977),

A análise de conteúdo aparece como um conjunto de técnicas de análise das comunicações, que utiliza procedimentos sistemáticos e objectivos de descrição do conteúdo das mensagens. Mas isto não é suficiente para definir a especificidade da análise de conteúdo [...] A intenção da análise de conteúdo é a inferência de conhecimentos relativos às condições de produção (ou, eventualmente, de recepção), inferência esta que recorre a indicadores (quantitativos ou não) (Bardin, 1977, p. 38).

Dessa forma, a partir da análise de conteúdo dos textos elencados será possível atender ao objetivo geral da pesquisa, que é investigar como o desgaste emocional e psicológico pode impactar na saúde mental e no desempenho acadêmico, a partir do que traz a bibliografia sobre o tema em questão, identificando quais os fatores que alteram a saúde mental do estudante universitário, analisando se há uma relação entre a saúde mental do estudante universitário e o seu desempenho acadêmico e se há uma relação entre transtornos mentais e o gênero.

4 ANÁLISE DE DADOS

A partir dos textos selecionados foi possível fazer uma análise de conteúdo, observando os principais pontos das pesquisas realizadas, é importante salientar que os estudos foram realizados no período de pandemia e pós-pandêmico, para melhor visualização, os estudos foram organizados em 7 tabelas, que contém o título, a quantidade de participantes, porcentagem por gênero, os relatos de sofrimento psíquico e algumas considerações acerca dos dados.

4.1 Levantamento dos Textos Utilizados

Tabela 2 – organização dos dados e conclusões a partir dos textos utilizados no Estado da Arte

Título	Quantidade de participantes	Porcentagem por gênero³	Relatos de sofrimentos psíquicos	Considerações
Saúde Mental e Desempenho Acadêmico: um estudo com estudantes de psicologia.	52 estudantes matriculados no curso de psicologia da Faculdade de Tecnologia e Ciências (UniFTC).	86,8% do gênero feminino, 13,2% do gênero masculino.	10% dos estudantes relataram ter o diagnóstico de algum transtorno mental, 48% destes nunca tiveram atendimento psiquiátrico ou psicológico, 23% já receberam ou recebem acompanhamento, 29% só começou a receber acompanhamento após a entrada na universidade e 6% dos entrevistados faz uso de medicamentos.	46% dos participantes afirmaram que desenvolveram transtornos mentais após a entrada na universidade, sentindo-se com sintomas de ansiedade, principalmente em períodos finais de semestres e avaliações, bem como, diante de prazos e cobranças, os estudantes relataram episódios de agitação psicomotora, e mudanças com relação ao sono, além de sentimentos de fracasso, incapacidade e inferioridade, incompetência, insuficiência, tristeza e desespero. Notou-se nesta pesquisa que os alunos com transtornos psíquicos possuem desempenho acadêmico semelhante aos que não possuem;

³ O termo gênero e a distinção masculino/feminino foram utilizados fazendo referências aos achados nos textos

Título	Quantidade de participantes	Porcentagem por gênero	Relatos de sofrimentos psíquicos	Considerações
Assistência Psicológica à Comunidade Discente: Relato de uma Experiência de Acolhimento On-Line no Contexto Universitário em Tempos de Pandemia da COVID-19.	92 discentes matriculados na Unianchieta - Jundiá, que se inscreveram no serviço de assistência psicológica, SAP.	82,60% do gênero feminino, 17,40% do gênero masculino, 59,8% com idade entre 20 a 29 anos.	O estudo buscou fazer uma pesquisa com os estudantes que foram atendidos pelo SAP, não divulgaram os transtornos mentais dos estudantes, porém, 91,45% se mostraram satisfeitos com a recepção, 94,3%, responderam que se sentiram totalmente satisfeitos com o atendimento e 85,7% afirmaram a satisfação com relação a experiência geral.	Os pesquisadores afirmaram que o atendimento foi indispensável para que os estudantes compreendessem a nova realidade, sendo um fundamental recurso de permanência e superação de desafios na universidade.

Título	Quantidade de participantes	Porcentagem por gênero	Relatos de sofrimentos psíquicos	Considerações
Indicativos de Ansiedade, Estresse e Depressão em Professores e Estudantes no Contexto da Pandemia.	49 professores de instituições públicas e privadas, do Estado do Paraná e 42 estudantes universitários.	Entre os professores, 89,8% do gênero feminino, 10,2% do gênero masculino, entre os universitários foram 81% do gênero feminino e 19% do gênero masculino.	A pesquisa utilizou o instrumento EPS-10 (Escala de Percepção de Estresse-10), com 10 perguntas para avaliar o nível de estresse. Entre os professores, teve maior presença do escore 25, com relação a ansiedade entre os professores, 61,2% apresentam indícios, com relação a depressão, 57,1% apresentaram sintomas, 44,9% relataram	O estudo evidenciou a repercussão negativa da pandemia nos educadores e educandos universitários, diante das mudanças de rotina, e dos modos de ensino-aprendizagem, os professores indicaram índices consideráveis de estresse, além de indicadores de ansiedade e depressão, ligado principalmente a mudança de rotinas, na vida e trabalho. Entre os estudantes, os resultados não foram muito diferentes, os alunos têm indícios de ansiedade, depressão e índices consideráveis de estresse, estando ligado ao

			<p>mudanças com relação ao sono, durante a pandemia, além de sequelas físicas, psicológicas e cognitivas, esta última contabilizando 80%, a grande maioria falou sobre a pandemia de forma negativa, bem como, o contágio com a covid. Entre os estudantes universitários, houve maior presença do escore 21, 25, 30 e 33, 59,52% indicaram sintomas de ansiedade, 52,3% relataram indicativos de depressão, 78,60% relataram sequelas da covid, e sobre a adaptação ao ensino remoto, 37,50% afirmaram insatisfação com relação à adequação da universidade ao período da pandemia.</p>	<p>distanciamento social, inseguranças, sobrecarga de atividades acadêmicas, inseguranças também em relação ao sucesso profissional futuramente, a pandemia deixou marcas bastante negativas tanto nos professores quanto nos alunos.</p>
--	--	--	--	---

Título	Quantidade de participantes	Porcentagem por gênero	Relatos de sofrimentos psíquicos	Considerações
Respostas do Estresse Pós-traumático entre Estudantes do Ensino Superior Durante o Contexto Pandêmico.	Participaram 427 estudantes do ensino superior, do setor público e privado, do Estado do Ceará, esta pesquisa é uma continuação de outro estudo com esse mesmo	59,5% do gênero feminino, 39,1% do gênero masculino.	Diante do questionário de 20 itens, do PCL-5 (<i>Posttraumatic Stress Disorder Checklist for DMS-5</i>), que busca analisar a presença e intensidade de TEPT (Transtorno	A partir dos dados obtidos comprova-se como a pandemia atuou como fator estressante para os estudantes universitários, principalmente pela questão da adaptação ao ensino remoto, a pesquisa evidencia as consequências

	<p>enfoque de participantes, intitulada “Repercussões da pandemia do novo coronavírus na saúde mental de estudantes do ensino superior”, que contabilizou 3.698 estudantes.</p>		<p>de Estresse Pós-Traumático), 24,6% dos estudantes responderam ter dificuldade extrema de concentração, 42,2% respondeu ter dificuldades relacionadas à memória, foram relatadas respostas referente a transtornos quanto ao sono, bem como sentimentos negativos com relação a si mesmo e ao mundo, há também presença da perda de interesse por atividades que costumava gostar, além de lembranças ruins e repetitivas acerca do trauma.</p>	desse TEPT.
--	---	--	---	-------------

Título	Quantidade de participantes	Porcentagem por gênero	Relatos de sofrimentos psíquicos	Considerações
Inteligência Emocional e Rendimento Acadêmico: um Estudo com os Estudantes de Psicologia do Instituto Superior Politécnico do Bié.	45 estudantes de psicologia, do segundo semestre do ano letivo 2020/2021 do Instituto Superior Politécnico do Bié.	42,22% do gênero feminino, 57,78% do gênero masculino, com faixa etária entre 20 a 32 anos.	O estudo utilizou o TMMS-24 (<i>Trait Meta-Mood Scale-24</i>), que avalia a Inteligência Emocional em 24 itens, nas dimensões Atenção Emocional, Clareza Emocional e Reparação Emocional, foram divididos dois grupos por faixa etária, 20 a 25 e 26 a 32 anos, o primeiro grupo apresentou o nível moderado de AE, também adequado no indicados CE, os dois grupos indicaram	Através do estudo, foi possível comprovar que há uma relação alta entre IE e RA, porém não determinante, pois, a grande maioria dos estudantes obtiveram uma classificação adequada com relação a IE e também uma classificação entre suficiente e bom no RA, porém, um estudante que obteve uma má classificação com relação ao rendimento acadêmico possui um alto índice de inteligência emocional, indicando uma exceção.

			<p>pontuação adequada também em relação a RE, de acordo com o gênero, os dois sexos mostraram resultados adequados, segundo o período de estudo, o nível de IE se mostrou adequado, com índices um pouco mais elevados no período pós-laboral. Para analisar a relação entre IE e RA foram somadas as variáveis e dividido o resultado pela quantidade de variáveis, os resultados demonstraram que há uma relação alta entre a inteligência emocional e o rendimento acadêmico, apesar de não ser determinante. Observou-se que há uma média adequada para os participantes, o nível mais elevado de IE foi visto em estudantes do terceiro e quarto ano, com qualificação bom e suficiente.</p>	
--	--	--	---	--

Título	Quantidade de participantes	Porcentagem por gênero	Relatos de sofrimentos psíquicos	Considerações

Promoção de Saúde e Atenção Psicossocial em uma Universidade Pública: Para Além da Pandemia da Covid-19.	A pesquisa é documental e bibliográfica e, buscou compreender como a Acolhe UFSC contribui com a gestão universitária.	A comissão conta com alunos e profissionais que visam contribuir com a saúde mental de estudantes da UFSC.	O trabalho surgiu na época da pandemia, porém buscou permanecer para seguir auxiliando na saúde mental dos universitários, começou com atendimentos psicossociais online, pois, a partir de pesquisas observou-se o impacto da pandemia na saúde dos universitários, diante das mudanças desse período e incertezas do futuro, assim, houve a criação de um site institucional para divulgação de ações psicossociais, foram atendidas 412 pessoas, foram evidentes casos de ansiedade entre os participantes.	O estudo buscou evidenciar como a contemporaneidade tem sido marcada pela presença do superdesempenho e excesso de comunicação, e como isso acaba sendo cansativo, e gerando transtornos mentais nos indivíduos, por serem cobrados constantemente por um bom desempenho. Os pesquisadores citaram o fato das disciplinas que tratam da individualidade do ser serem deixadas de lado, dando lugar apenas aquelas vistas como “úteis” socialmente, porém, os pesquisadores buscaram evidenciar como a promoção da saúde mental está vinculada a ouvir os sujeitos, na sua individualidade, dar condições de equidade e qualidade de vida, pois, essa promoção de saúde mental depende também de mudanças no ambiente, e de políticas públicas, os pesquisadores tiveram como norte a Carta de Ottawa (1986), que fala sobre a base da promoção da saúde mental, por fim, o estudo encerra discutindo sobre a importância das instituições buscarem estratégias de atenção psicossocial, despertando o melhor de cada sujeito.
--	--	--	--	---

Título	Quantidade de participantes	Porcentagem por gênero	Relatos de sofrimentos psíquicos	Considerações
O Burnout em Estudantes de Medicina: Uma Revisão de Literatura sobre Estratégias de	O estudo se trata de uma revisão da literatura sobre o burnout, trazendo elementos de enfrentamento e prevenção, esse é um transtorno que	tópico não registrado no estudo.	Como estratégias de prevenção do transtorno mental, estão as mentorias, nas quais os alunos se sentem confortáveis para dialogar, os	A pesquisa deixa claro que são necessárias estratégias de enfrentamento de transtornos mentais entre os estudantes de medicina, dando destaque para o burnout, porém, há diversas formas de prevenir e tratar

Prevenção e Enfrentamento.	se caracteriza por uma exaustão emocional, despersonalização e uma má percepção de si mesmo, esse transtorno também se fez mais presente durante a pandemia, os autores buscaram evidenciar a necessidade de ações que promovam a busca por atendimento psicológico.		departamentos também podem promover oficinas temáticas para os discentes, bem como as técnicas de <i>mindfulness</i> , que promovem uma melhor qualidade de vida nos estudantes, pode ser uma maneira de enfrentar também a ansiedade, é importante também considerar o assédio moral, sendo preciso pensar em maneiras de prevenir. Ademais, um currículo com flexibilidade também promove a saúde mental e a prevenção de transtornos. Como formas de enfrentamento, o acolhimento psicológico possui grande potencial, sendo uma maneira de auxiliar os discentes desde a adaptação à universidade até a sua conclusão, os <i>copings</i> também são estratégias de enfrentamento do burnout, inclusive os de ordem religiosa, o NAPP (Núcleo de Apoio Psicopedagógico) é um importante recurso das instituições para a busca de ações de saúde mental, promovendo também o rendimento acadêmico.	esses transtornos, sendo indispensável ouvir os estudantes e promover espaços de conforto e alívio emocional, pois, todas as estratégias auxiliam de forma benéfica na saúde mental dos estudantes e também promovem um melhor rendimento acadêmico para esses sujeitos.
----------------------------	--	--	--	--

Fonte: Autora (2025)

4.2 Análise dos Dados Observados

Com relação ao primeiro estudo, nota-se que a maioria dos participantes é do gênero feminino, e que um número considerável de alunos, 46%, relatou ter desenvolvido problemas psíquicos após a entrada na universidade, certa parte desses estudantes começou a receber acompanhamento psicológico.

A ansiedade foi o transtorno psicológico mais citado pelos alunos, totalizando 31%, ademais de seus sintomas, como a agitação psicomotora e mudança no padrão de sono, é possível observar uma relação entre a ansiedade e o padrão de sono, de maneira que um influencia no outro como dissertam Moreira, Rodrigues e Lima (2021),

Concluimos que a qualidade do sono dos estudantes se encontrou abaixo do padrão estabelecido pela Organização Mundial da Saúde, uma vez que apresentou média de horas dormidas abaixo do recomendado, dificuldade para adormecer, interrupção do sono e necessidade de medicação para dormir. A pontuação média de ansiedade foi maior nos estudantes que dormiram menos de oito horas por noite e dormiram e acordaram mais tarde. Assim, os estudantes podem estar vulneráveis a alterações patológicas, que consequentemente irão influenciar na sua saúde (Moreira; Rodrigues; Lima; 2021, p. 25).

É possível também compreender como um único transtorno pode ser apenas a ponta do iceberg, pois, a ansiedade que leva a uma mudança no sono ou a falta de descanso adequado que leva ao início da ansiedade, podem levar a outras patologias, sejam elas de caráter físico, mental ou cognitivo.

A cobrança por um bom desempenho e o cumprimento de prazos gerou ainda sentimentos negativos com relação a si mesmos, como a insuficiência e a incapacidade, por fim, a pesquisa concluiu que as pessoas com transtornos psicológicos tinham desempenho semelhante aos que não relataram possuir. Sobre esse sofrimento gerado pela universidade, é possível afirmar que é desencadeado pela própria lógica social, e consequentemente pelas instituições de ensino superior buscar se adaptar a ela, pois,

[...] Em toda história da universidade, no Brasil e no mundo, ela se vê influenciada por um movimento cultural que busca a dominação e que se

adapta ao mercado cada vez mais mutável, fragmentado e desumano. Esse mercado reifica as pessoas e impossibilita uma visão completa, geradora de sentido para os sujeitos. Essa lógica resulta em sofrimento, adoecimento, e quando está vinculada à universidade cria um sofrimento específico em seus sujeitos, dentre eles nos estudantes universitários (Santos, 2021, p. 47).

O que pode ser uma justificativa para a maior quantidade de mulheres relatando esse adoecimento seja a dupla jornada feminina. Apesar de não haver nessa pesquisa impacto direto do adoecimento em relação às notas dos estudantes, é importante pensar em um plano futuro, visto que o desempenho acadêmico vai além de mensurar notas, é preciso pensar na atuação profissional desses estudantes que tiveram sua autoimagem degradada diante do sofrimento psíquico, em parte causado pela entrada na universidade.

Diante da leitura do segundo texto, percebe-se que novamente a busca pelo apoio psicológico é majoritariamente do público feminino, o que pode indicar que as mulheres sofrem mais com transtornos psicológicos ou que elas demonstram mais que necessitam desse apoio, indo em busca de atendimento, em contrapartida, os homens são mais reservados e não relatam tanto seus problemas, é possível inferir que os sofrimentos psíquicos alcançam homens e mulheres de maneiras e por motivos diferentes, como traz Zanello, Fiuza e Costa (2015), sobre seu estudo em um Centro de Atenção Psicossocial,

Nesse sentido, o discurso dos homens e das mulheres revelou o quanto as questões geradoras de sofrimento psíquico têm sua base nos estereótipos de gênero. Enquanto a fala delas é marcada pelos dispositivos do casamento, da maternidade e principalmente o amoroso, privilegiando o lugar de silêncio e resignação que impera sobre a existência feminina, assim como a valoração de si pelo olhar do outro; nos homens, destacam-se os temas relacionados à virilidade, sobretudo laborativa. Para os homens, o trabalho foi visto como uma fonte de sofrimento: seja por trabalhar muito, seja porque se trabalhou pouco, seja por se exigir trabalhar mais ou porque se trabalhou e hoje não se trabalha mais nada. Ou seja, as mil faces desse cristal quebram em um ponto identitário para os homens quando estes se encontram impossibilitados de exercer (“performar”) o lugar de provedor que lhes cabe socialmente (Zanello; Fiuza; Costa, 2015, p. 245).

Ou seja, a cobrança social que é feita depende do gênero, pois, o sujeito precisa se adequar aquilo que é o ideal, essa cobrança diante da mulher a faz crer que deve ser aquela que precisa casar, ter filhos, cuidar do corpo, ademais, soma-se a cobrança do ponto de vista profissional, enquanto aquela que deve ter uma formação de nível superior, trabalhar e fazer

tudo com maestria. Os homens, por sua vez, precisam ser os provedores, a sociedade desconsidera a sua idade, sua jornada, e os coloca apenas como aqueles que precisam ser possuidores de bens materiais e que devem trabalhar incansavelmente, porém, é preciso pensar até onde essa cobrança social traz benefícios para esses sujeitos.

Outro detalhe importante é que a maioria dos alunos tinha a faixa etária entre 20 e 29 anos. Esta pode ser uma época propícia ao desenvolvimento de problemas psíquicos, pois, é uma fase de transição entre a adolescência e a vida adulta, fase que seria “ideal” para se consolidar na vida, iniciar a formação acadêmica, na carreira que se pretende seguir durante toda a sua trajetória, sair da casa dos pais, ter a casa e carro próprios, ter uma carreira e ser bem sucedido, esta é uma fase marcada por pressão interna e externa, expectativas, incertezas e medo do futuro, sobre essa entrada, ainda na juventude na universidade, Oliveira, Macedo e Sousa (2020) afirmam que,

A adolescência é a fase do desenvolvimento onde o sujeito vivencia diversas transformações atreladas não somente às questões hormonais, mas também, mental e comportamental. Contudo, a maioria dos estudantes brasileiros entra na universidade nesta fase e passam a lidar com diversas experiências, como distanciamento familiar, excesso de conhecimento, exagerada competição e assunção de responsabilidades e expectativas para com a vida profissional, que demanda dos mesmos um grande dispêndio de energia psíquica com o intento de promover os enfrentamentos necessários (Oliveira; Macedo; Sousa, 2020, p. 222).

Apesar da faixa etária mostrada na pesquisa ser a partir dos 20 anos é preciso lembrar que até pouco tempo essas mesmas pessoas estavam ainda no período da adolescência, e entrar para a vida adulta requer toda uma adaptação, ainda mais levando em conta o início da jornada acadêmica.

A época que teve mais procura pelo SAP, revela que a pandemia trouxe consequências não esperadas, no início não se imaginava a proporção que tomaria e o tempo que permaneceria consequentemente os alunos precisava de um apoio psicológico porque se viram em um ambiente instável e um futuro incerto.

Sobre a terceira pesquisa, foi possível observar que a pandemia também afetou a forma como os professores lidavam com o seu trabalho, tendo que lidar com novos desafios, sem um

prazo de término. Um número considerável de professores relatou a probabilidade de quadro de ansiedade, estresse e depressão, evidenciando ainda, as sequelas da covid.

Entre os estudantes universitários, 59,52% relataram um provável quadro de ansiedade, com relação à depressão, totalizaram 52,3%, a pesquisa evidenciou mais problemas psicológicos nos professores do que nos alunos, é interessante pensar em como a pandemia afetou a qualidade de vida dos universitários e dos professores.

Essas exigências e cobranças trouxeram efeitos negativos para a vida dos educadores e educandos, é preciso repensar até onde essa lógica traz uma produção de conhecimento, pois, “o indivíduo autônomo precisa ser recuperado, e os prazos impostos aos alunos e professores não respeitam a lógica interna do trabalho intelectual ou o próprio indivíduo, submetendo-o a uma lógica externa decorrente das exigências do capital, das necessidades do mercado” (Santos, 2021, p. 31).

É possível compreender que foi exercida uma pressão tanto sobre os alunos quanto sobre os professores, que ocorre também fora do período pandêmico, porém, houve uma cobrança muito maior no referido período, sendo assim, é preciso compreender que essa lógica da universidade não contribui com o crescimento desses sujeitos, sendo apenas uma burocracia a ser cumprida para com a sociedade da produção.

O quarto texto ilustra como a pandemia foi um momento traumático para grande parte da população, a pesquisa evidencia como esse trauma afetou a vida de estudantes universitários, em sua grande maioria as mulheres, a dificuldade de atenção e concentração foi um dos sintomas, além da perda de interesse por atividades antes prazerosas e lembranças repetitivas da situação traumática, é possível afirmar que,

O aumento dos sintomas psíquicos e dos transtornos mentais durante a pandemia pode ocorrer por diversas causas. Dentre elas, pode-se destacar a ação direta do vírus no sistema nervoso central, as experiências traumáticas associadas à infecção ou morte de pessoas próximas na pandemia, o estresse induzido pela mudança na rotina devido às medidas de distanciamento social ou pelas consequências econômicas, na rotina de trabalho ou nas relações afetivas e, por fim, a interrupção de tratamento por dificuldades de acesso (Nardi, *et al.* 2020, p. 16).

Dessa maneira, compreende-se que a pandemia resultou em uma gama de situações traumáticas para a população, que pode ter ocorrido por diferentes fatores, porém, trouxeram uma carga negativa para esses sujeitos em todos os âmbitos das suas vidas.

Analisando o quinto estudo, foi possível observar que ela se distingue das demais por ter uma maior porcentagem do público masculino que do público feminino. A partir das análises referentes à Inteligência Emocional e Rendimento Acadêmico, foi possível obter como resultado essa correlação entre as duas esferas, visto que, as pessoas com um bom desempenho tinham também uma média de IE adequada, porém, em nível de exceções, foram registrados casos de média de RA baixo e IE alta, e casos de RA alto e IE baixa, por não serem fatores determinantes.

É interessante também pensar que, a nota não determina de fato o que o aluno sabe ou não, e nem o tipo de profissional que ele se tornará, porém, pensando a longo prazo, a Inteligência Emocional pode ser um indicador de profissional mais qualificado futuramente, dado que, a atuação profissional demanda esforços, dificuldades e situações variadas, um indivíduo com uma boa IE consequentemente saberá lidar melhor com os percalços do dia a dia, sem se deixar abalar totalmente.

Sendo assim, é importante ressaltar a necessidade de as universidades disporem de atenção psicossocial para o seu público, buscando estratégias para que possam desenvolver uma Inteligência Emocional, possibilitando que consigam se adaptar a universidade, permanecer na mesma, e lidar com as questões profissionais. Essa é uma forma de romper com estigmas sobre transtornos mentais e a procura por ajuda, ademais, deve se considerar que a universidade atua como um estressor na vida dos acadêmicos, sobre isso, Oliveira; Macedo; Souza (2020) dissertam que

Historicamente, o cuidado com a saúde mental, independente do público ou demanda suscitada, tem sido negligenciado e, não raramente, deixado de lado. Tal situação se deve a diversas questões psicossociais, sobretudo, aquelas que estão associadas ao preconceito e estereótipos para com a doença mental e aos profissionais que lidam com o assunto. Neste contexto, a universidade que é um local onde se podem encontrar diversos estressores, como sobrecarga de conhecimentos, excessos de responsabilidades e expectativas sociais, deverá criar uma cultura de fomento ao cuidado com a saúde emocional oferecendo serviços e ações com este objetivo (Oliveira; Macedo; Souza, 2020, p. 218).

É imprescindível que a gestão universitária enxergue a trajetória acadêmica como uma sobrecarga emocional para os estudantes, considerando também os diversos outros fatores da vida desses sujeitos que atuam de maneira negativa na sua saúde mental, e assim, desenvolver estratégias de acolhimento e torná-los acessíveis aos universitários.

A sexta pesquisa aborda o Acolher UFSC, este traz uma reflexão sobre formas de como atuar em meio a problemas de saúde mental nos estudantes universitários, é importante pensar que estamos ainda vivenciando um período de pós-pandemia, visto que as atividades totalmente presenciais tiveram seu retorno até o segundo semestre de 2022, há 3 anos atrás. A maioria dos estudantes brasileiros vivenciou em algum momento o ensino remoto, seja ele na graduação ou na educação básica.

É importante pensar sobre o que ainda permeia os estudantes com relação ao período pandêmico, outro ponto importante abordado no texto é sobre a era de superdesempenho e supercomunicação, é preciso levar em consideração que vivemos uma sociedade de altas demandas e de altas cobranças, que exige sempre a excelência em todas as atitudes, é relevante pensar que mesmo que o aluno atinja a “meta” de desempenho acadêmico sua saúde mental pode estar abalada, é preciso refletir sobre sua trajetória, sua autopercepção enquanto ser, e mais uma vez, se preocupar com o ser em longo prazo.

Como já foi evidenciada, a lógica do espaço acadêmico não se preocupa apenas com a formação do estudante enquanto sujeito autônomo, mas sim acaba por reproduzir uma sociedade que adoce sua população, pois, “o espaço universitário, instituto de valorização e fomento à competição e de excessos no que se refere à dispersão de conteúdo, termina por ser um local onde a ocorrência de vivências sob estresse seja uma realidade constante” (Oliveira; Macedo; Souza, 2020, p. 219).

Porém, para uma formação que de fato cumpre com elevar o sujeito a um nível maior de sabedoria são necessários não apenas alunos com alto desempenho, mas alunos críticos, seguros de si, da sua prática, das suas escolhas, e que também, tenham uma saúde mental adequada, pois, os próprios desafios dessa sociedade exigem isso, uma vez que, “sabe-se que a sociedade capitalista demanda por sujeitos constantemente empoderados, portanto, com uma estrutura psíquica resistente e habilitada aos enfrentamentos psicossociais diários” (Oliveira; Macedo; Souza, 2020, p. 223).

O sétimo estudo evidencia o transtorno de burnout em estudantes de medicina, sobre esse distúrbio, segundo Ferrari et al. (2012)

Três dimensões caracterizam a Síndrome de Burnout: Exaustão Emocional, Despersonalização e reduzida Realização Profissional. A Exaustão Emocional diz respeito ao sentimento de esgotamento físico e mental, resultante de um intenso contato diário com problemas de outras pessoas, assim, os indivíduos sentem a energia da qual dispõem se exaurir. A Despersonalização, por sua vez, caracteriza-se pela dissimulação afetiva, desenvolvimento de atitudes negativas, ausência de sensibilidade, tratamento impessoal e frio, direcionadas aos receptores do serviço prestado. Por fim, a reduzida Realização Profissional é caracterizada pela sensação de insuficiência, baixa autoestima, insatisfação com suas atividades e desmotivação, provocando muitas vezes a vontade de abandonar a profissão (Ferrari; França; Magalhães, 2012, p. 870).

A partir do exposto, pode-se delinear como o cenário de uma pessoa com o transtorno de burnout é corrosivo para ela, pois, é como se ela se perdesse de si mesma, da sua essência, e perdendo o sentido da sua prática, quando o indivíduo já não se reconhece mais a vida também para de fazer sentido.

Logo, é importante pensar em estratégias para combater transtornos mentais entre estudantes universitários, as pesquisas são em sua maioria entre os graduandos da área da saúde e de exatas, mas para além, é preciso pensar nessas estratégias em outros cursos, como os próprios da área da educação, pensar em *coping*, *mindfulness*, currículo flexibilizado, pensar que graduações na área da saúde podem adotar um currículo mais acolhedor.

Visto que há uma dedicação integral dos alunos, cursos noturnos por sua vez, precisam se preocupar com a dupla jornada dos alunos, pois, grande parte trabalha durante o dia, há muitas mães, há ainda as pessoas que enfrentam o longo deslocamento até a universidade, é indispensável pensar em estratégias que diminuam os transtornos mentais nos alunos, visto que,

O sofrimento dentro da universidade está vinculado a fatores que influenciam na modificação de vida do estudante, fatores esses que estão ligados a sair da casa dos pais e assumir em responsabilidades, se adaptar ao novo contexto de vida e a rotina dentro da universidade com deveres e regras. Assim sendo, o discente, não raramente, em condição de vulnerabilidade psicossocial se percebe frente a um contexto com exigências, quase sempre, acima de suas capacidades psíquicas de enfrentamento, podendo assim, decair em sofrimento psíquico, sobretudo, quando inserido em uma instituição que não dispõe de serviços de acolhimento para seus alunos (Oliveira; Macedo; Souza, 2020, p. 223).

Torna-se imprescindível que as universidades adotem e tenham esse acolhimento psíquico, tornando o ambiente mais propício à permanência, não se deve ignorar os distúrbios psíquicos ou deixar de lado aqueles que afirmam que não possuem problemas, é preciso investigar, é preciso considerar que muitas vezes nem os próprios alunos compreendem aquilo que sentem e acabam por deixar na gaveta, e isso só agrava os problemas.

Cruz e Rodrigues (2021) em sua pesquisa com 393 estudantes, sobre estratégias de *coping*, utilizaram um questionário para analisar os parâmetros de aproximação e negação, observou-se que a maioria dos alunos evidenciaram mais estratégias de negação e menos estratégias de aproximação, a estratégia no *coping* de negação foi a Ação Agressiva, na de aproximação foram às ações direta e a menos utilizada foi o Apoio Social.

Segundo as autoras as estratégias de negação não são formas muito interessantes de enfrentar os problemas, pois, eles precisam aprender a lidar com os problemas que possam surgir, e não apenas negar o problema criando uma situação ilusória, sendo necessário que as universidades desenvolvam estratégias que levem os alunos ao *coping* de aproximação.

É necessário expor para os universitários a importância da busca por ajuda, pois, mais do que ignorar os transtornos, eles precisam ter coragem e enfrentá-los, para a partir daí conseguirem superar, não é um caminho fácil, mas é o melhor caminho a ser seguido.

Tendo em vista que o objetivo geral da pesquisa era investigar como o desgaste emocional e psicológico pode impactar na saúde mental e no desempenho acadêmico, seguindo os objetivos específicos foi possível identificar que os fatores que mais alteram a saúde mental dos estudantes estão relacionados à mudança de rotina, mudar-se para longe da família, o período de adaptação à universidade, conciliar a universidade com o trabalho, a diminuição do tempo de sono, as dificuldades com currículo rígido, cobranças e prazos impostos pelos professores.

Sobre o impacto desses fatores na saúde mental dos universitários, observou-se uma pesquisa que não havia uma relação direta, mas em outras observou-se como a Inteligência Emocional está relacionada com o Rendimento Acadêmico, e em todas as pesquisas observou-se uma predominância da ansiedade enquanto transtorno que assola os universitários, dessa forma, como já foi discutido, é preciso pensar nesses sujeitos para além de uma nota em um componente acadêmico e considerar como esses transtornos podem afetar a sua vida atual e futura, seja ela pessoal, profissional ou social.

Por fim, foi identificada nas pesquisas uma maior predominância do público feminino, com relação a relatos de transtornos psíquicos e busca por ajuda psicológica, o que pode explicar esse dado são principalmente os diversos papéis que as mulheres precisam desempenhar, pois, lhes foi dada a liberdade de atuar fora do ambiente doméstico, porém, agora elas possuem uma dupla responsabilidade, pois, não há uma divisão justa do trabalho doméstico entre homens e mulheres, cumprindo com os padrões socialmente impostos, como relata Araújo, Pinho e Almeida (2005),

A alta sobrecarga doméstica foi expressiva no presente estudo e, confirma, mais uma vez, o predomínio das mulheres na execução das tarefas domésticas básicas (cozinhar, lavar, limpar e passar). Como apontado em outros estudos, o cuidado com os filhos também alcançou os maiores percentuais entre as atividades familiares realizadas integralmente ou na maior parte das vezes pelas mulheres. A construção social dos papéis sociais de homens e mulheres tem oferecido sustentáculo a pouca participação masculina nas atividades domésticas (Araújo; Pinho; Almeida, 2005, p. 345).

Essas determinações acabam sendo prejudiciais principalmente para as mulheres, como foi observado nos dados da pesquisa, por gerar uma sobrecarga emocional que leva a quadros de ansiedade, depressão, medos e inseguranças, se faz necessário romper com essas determinações de forma a priorizar o bem estar físico e psicológico dos sujeitos, deixando de lado as relações negativas que colocam os sujeitos em papéis engessados, uma vez que,

Tais relações sociais entre a mulher e o homem configuram-se como relações de poder, de dominação, em que a construção social em torno de um sexo, ainda com a ausência do conceito de gênero, sobrepõe-se ao outro: a inferioridade feminina e a supremacia masculina, ao serem reproduzidos por tanto tempo, adquirem a ideia de serem “naturais” e “próprias” aos homens e às mulheres, em outras palavras, essas construções sociais tornam-se, equivocadamente, justificáveis e legítimas ao se basearem no determinismo biológico, hoje conhecido como essencialismo. É nessa perspectiva que a categoria de gênero é formada (Brabo; Silva, 2017, p. 130).

Vale ressaltar que há ainda a probabilidade de haver uma maior predominância do público feminino nos relatos de adoecimento psíquico porque os homens não buscam com frequência o apoio psicológico e nem admitem que necessite do mesmo, justamente por essa

visão social de que o homem precisa manter uma postura de um ser que não se abala facilmente, porém, isso é só consequência de estereótipos criados, que precisam ser cada dia mais desmistificado.

5 CONCLUSÕES FINAIS

Retomando o que foi trabalhado durante o estudo é possível destacar que a pesquisa conseguiu encontrar respostas pertinentes referentes ao objetivo geral da pesquisa, que é: **investigar como o desgaste emocional e psicológico pode impactar na saúde mental e no desempenho acadêmico, a partir do que traz a bibliografia sobre o tema em questão.** De fato, houve uma investigação em meio às pesquisas eleitas para compor a análise de dados, para encontrar as respostas do questionamento foi traçado um caminho a partir dos objetivos específicos, segue abaixo cada um deles.

O primeiro objetivo: **identificar quais os fatores que alteram a saúde mental do estudante universitário** foi constatado que parte dos alunos já iniciam a graduação com transtornos psicológicos e outra parte desenvolve após a entrada, havendo um grande destaque para a ansiedade, que acaba por gerar mais fatores que contribuem negativamente com a saúde mental, que é o caso da desregulação do sono, outro fator, é a constante exigência por superdesempenho, que acaba por desestimular os estudantes, que necessitam se dedicar integralmente às cobranças e prazos da universidade, além de lidar com a vida pessoal e profissional, em muitos casos, o que faz com que o indivíduo se perca de si mesmo.

Como foi relatado em uma das pesquisas, sobre como os alunos atribuem sentimentos negativos sobre si mesmos, principalmente, nessa fase de transição para vida adulta como já foi discutido, pois, há uma exigência por cumprir com metas e planos de acordo com a idade, causando nos jovens um sentimento de atraso caso não consigam dar conta.

No segundo objetivo: **analisar se há uma relação entre a saúde mental do estudante universitário e o seu desempenho acadêmico**, como foi tecido durante a análise de dados é imprescindível destacar a necessidade de pensar sobre a saúde mental dos graduandos em longo prazo, visto que são indivíduos que, em sua maioria, iniciaram a graduação na juventude e dedicaram parte da sua vida a ela, e que foram constantemente cobrados, desenvolveram transtornos psicológicos e muitas vezes sem receber um apoio emocional.

É lícito pensar que apesar de em algumas pesquisas o desempenho dos estudantes com transtornos ser semelhante aos que não relataram possuir, haveria uma produção muito maior, um rendimento muito maior e um aprendizado muito mais significativo se esses estudantes estivessem em boas condições mentais.

Pois, a universidade tem o dever de não moldar sujeitos engessados e mecânicos, mas sim, sujeitos reais, críticos e autônomos, que erram que acertam e que buscam possibilidades, a universidade deve ser a propulsora do conhecimento para a sociedade, o nível mais elevado de produção de conhecimento, e não uma fábrica de pessoas ansiosas e angustiadas.

Dessa forma, são necessárias estratégias de prevenção e tratamento de transtornos psíquicos, as possibilidades são diversas, como os espaços de apoio emocional e psicológico dentro das universidades, além de pensar em currículos que de fato sejam viáveis para estudantes e professores, o que se observou foi uma rigidez mesmo em meio a uma emergência global, que foi o período da pandemia, e que foi relatado nas pesquisas.

O terceiro objetivo: **compreender se há uma relação entre transtornos mentais e o gênero**, analisando as pesquisas foi constatado que a participação foi majoritariamente do público feminino, como foi destacado anteriormente, há uma possibilidade do motivo ser devido as mulheres buscarem mais tratamentos médicos e apoio psicológico do que os homens, bem como, há de fato uma maior possibilidade das mulheres sofrerem mais com o desgaste psicológico, por serem combinados fatores hormonais e ambientais.

Uma vez que, as mulheres sofrem pressões em diversos âmbitos da vida, como a dupla jornada de trabalho, doméstico e profissional, o cuidado com os filhos, o encaixe nos padrões estéticos e permanência da feminilidade. Mas, é importante lembrar que os homens também sofrem pressões sociais, como manter sempre a firmeza, a racionalidade e a masculinidade, e o sucesso profissional.

Sendo assim, é preciso que os padrões sociais de gênero sejam repensados, principalmente na infância, que acaba muitas vezes por podar os sujeitos tirando a sua real personalidade, o que impacta diretamente no futuro desses estudantes que foram enquadrados em estereótipos.

É possível fazer uma ligação entre esses três objetivos específicos, pois, compreende-se que a universidade junto com as vivências pessoais dos sujeitos, levando em consideração também os estereótipos de gênero, acabam por causar transtornos psíquicos e inclusive servir como um obstáculo para esses estudantes, que durante a graduação acabam por atribuir uma imagem negativa de si mesmos, o que poderá vir a refletir nas suas vivências futuras, do ponto de vista pessoal e profissional.

A partir disso, entende-se que essa é a resposta para o objetivo geral, pois, é essa combinação de fatores, que se inicia desde a idade mais tenra dos indivíduos e se estende até a graduação, juntamente com a dinâmica do espaço acadêmico e a transição de vida que acabam por gerar o desgaste emocional e psicológico nos estudantes, desencadeando certa defasagem na sua trajetória, que seria consideravelmente mais proveitosa com uma saúde mental adequada.

Dessa forma, a nível de conclusão, pode-se afirmar que a pesquisa tem um tema que não se esgota nela apenas, uma vez que, é preciso seguir investigando sobre a saúde mental dos indivíduos, principalmente no período social atual marcado pela pressa, pela cobrança, pelo alto desempenho, é importante estender o tema também para outros níveis de formação, como o mestrado, a pós-graduação, no qual há um nível mais elevado de exigências e uma nova fase de vida dos estudantes, ou até mesmo investigar o seguimento de vida dos estudantes que já se formaram e desenvolveram algum transtorno psíquico na graduação, como forma de compreender quais resultados disso a longo prazo.

REFERÊNCIAS

- ARAÚJO, Tânia Maria de; PINHO, Paloma de Sousa; ALMEIDA, Maura Maria Guimarães de. Prevalência de transtornos mentais comuns em mulheres e sua relação com as características sociodemográficas e o trabalho doméstico. **Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil**, v. 5, p. 337-348, 2005.
- BARDAGI, Marucia Patta; HUTZ, Claudio Simon. Rotina acadêmica e relação com colegas e professores: impacto na evasão universitária. **Psico**, v. 43, n. 2, p. 5, 2012.
- BARDIN, Lawrence. Análise de conteúdo. **Lisboa: edições**, v. 70, p. 225, 1977.
- BRABO, T. S. A. M.; SILVA, M. E. F. da. A INTRODUÇÃO DOS PAPÉIS DE GÊNERO NA INFÂNCIA: BRINQUEDO DE MENINA E/OU DE MENINO?. *Revista Trama Interdisciplinar, [S. l.]*, v. 7, n. 3, 2017. Disponível em: <https://editorarevistas.mackenzie.br/index.php/tint/article/view/9856>. Acesso em: 3 nov. 2025.
- CASEMIRO Poliana; MOURA Rayane, Crise de saúde mental: Brasil tem maior número de afastamentos por ansiedade e depressão em 10 anos. **G1, São Paulo**. 10 mar. 2025. Disponível em: g1.globo.com/trabalho-e-carreira/noticia/2025/03/10/crise-de-saude-mental-brasil-tem-maior-numero-de-afastamentos-por-ansiedade-e-depressao-em-10-anos.ghtml. Acesso em: 31/05/2025.
- FERRARI, R., FRANÇA, F. M., & MAGALHÃES, J. (2012). Avaliação da síndrome de burnout em profissionais de saúde: Uma revisão integrativa da literatura. **Revista Eletrônica Gestão & Saúde**, 3(3), 1150-1165.
- FERREIRA, Norma Sandra de Almeida. Pesquisas intituladas estado da arte: em foco. **Revista Internacional de Pesquisa em Didática das Ciências e Matemática**, p. e021014-e021014, 2021.
- GOMES, Ana Cardoso Allen. **Sono, sucesso acadêmico e bem-estar em estudantes universitários**. 2005. Tese de Doutorado. Universidade de Aveiro (Portugal).
- GONÇALVES, Óscar F.; CRUZ, José Fernando A. **A organização e implementação de serviços universitários de consulta psicológica e desenvolvimento humano**. 1988.
- GÜNTHER, Hartmut. Pesquisa qualitativa versus pesquisa quantitativa: esta é a questão?. **Psicologia: teoria e pesquisa**, v. 22, p. 201-209, 2006.

LANCETTI, Antônio; AMARANTE, Paulo. Saúde mental e saúde coletiva. **Tratado de saúde coletiva**, v. 2, p. 615-34, 2006.

MAGALHÃES, Antônio M. A identidade do ensino superior: a educação superior e a universidade. **Revista lusófona de Educação**, n. 7, p. 13-40, 2006.

MENDONÇA, Ana Waleska PC. A universidade no Brasil. **Revista brasileira de educação**, p. 131-150, 2000.

_____, (1993). **Universidade e formação de professores: uma perspectiva integradora**. A Universidade de Educação, de Anísio Teixeira. Tese de Doutorado, Departamento de Educação da PUC-Rio.

NARDI, Antonio Egidio; NETO, Ary Gadelha de Alencar Araripe; ABDO, Carmita, SOUZA, Fábio Gomes de Matos e. O impacto da pandemia na saúde mental. **Jornalista responsável Natalia Cuminale Ilustrações**, v. 14, 2020.

NICHOLSON, Linda. Interpretando o gênero. **Revista estudos feministas**, v. 8, n. 02, p. 09-41, 2000.

Oliveira, A. S.; Macedo, E. B.; & Sousa, I. L. (2020). Sofrimento psíquico entre os discentes do ensino superior. **Revista Trabalho En(Cena)**, 5 (1), 213-226. <https://sistemas.uft.edu.br/periodicos/index.php/encena/article/view/7455/16866>

OGARNIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE (OPAS). SAÚDE MENTAL. Washington, D.C.: OPAS, 2025. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/topicos/saude-mental>. Acesso em: 11 dez. 2025.

RODRIGUES, Poliany Cristiny de Oliveira; SOUZA, Stefany Caroliny de (org.). **Saúde Mental do Estudante Universitário: uma coletânea de estudos descritivos**. Nova Xavantina: Pantanal Editora, 2021. E-book (74 p.).

SANTOS, B. N. O sofrimento psíquico do discente universitário: uma análise crítica. 2021. 128 f. Dissertação (Mestrado em Psicologia) - Universidade Federal de Goiás, Goiânia, 2021.

Segundo OMS, Brasil é líder global em quantidade de pessoas ansiosas. Jornal da Manhã (online), Agência Estado. 20 jan. 2025. Disponível em:

<https://jmonline.com.br/saude/segundo-oms-brasil-e-lider-global-em-quantidade-de-pessoas-ansiosas-1.464907>. Acesso em: 31/05/2025.

SOUSA, Angélica Silva de; OLIVEIRA, Guilherme Saramago de; ALVES, Laís Hilário. A pesquisa bibliográfica: princípios e fundamentos. **Cadernos da FUCAMP**, v. 20, n. 43, 2021.

ZANELLO, Valeska; COSTA e SILVA, René Marc. Saúde mental, gênero e violência estrutural **Revista Bioética**, vol. 20, núm. 2, 2012, pp. 267-279 Conselho Federal de Medicina Brasília, Brasil.

ZANELLO, Valeska; FIUZA, Gabriela; COSTA, Humberto Soares. Saúde mental e gênero: facetas gendradas do sofrimento psíquico. **Fractal: Revista de Psicologia**, v. 27, p. 238-246, 2015.