

**JNT - FACIT BUSINESS AND TECHNOLOGY  
JOURNAL ISSN: 2526-4281 - QUALIS B1**



**AS POSSÍVEIS CAUSAS DO  
SOFRIMENTO PSÍQUICO DURANTE A  
FORMAÇÃO DO ENSINO SUPERIOR**

**THE POSSIBLE CAUSES OF PSYCHIC  
SUFFERING DURING HIGHER  
EDUCATION TRAINING**

**Maria Isabela Araújo da CONCEIÇÃO**  
Faculdade Católica Dom Orione (FACDO)  
E-mail: [Mariaisabelaara@gmail.com](mailto:Mariaisabelaara@gmail.com)

**Jordana Carmo de SOUSA**  
Faculdade Católica Dom Orione (FACDO)  
E-mail: [jordana@catolicaorione.edu.br](mailto:jordana@catolicaorione.edu.br)



## RESUMO

Pouco é discutido sobre o adoecimento psíquico dentro das instituições de ensino superior, este ambiente é visto como acolhedor e provedor da realização de sonhos. No entanto, alunos têm enfrentado dificuldades, dentre elas conseguir conciliar o trabalho, vida social e familiar juntamente com os estudos, causando preocupação por vezes, que se tornam geradoras de ansiedade e pensamentos de medo. A subjetividade de cada ser contribui para que estes tenham formas de reagir de diversas maneiras, algumas formas de enfrentamento podem afetar fisicamente e psicologicamente a vida do sujeito. Ressaltando a visão de que a sociedade tem para com o estudante de psicologia, pontuando que este também está sujeito a passar por enfrentamentos e que suas emoções são válidas e precisam ser trabalhadas com o profissional de psicologia. O apoio psicológico além do familiar durante esta etapa da vida é de suma importância, mas muitos estudantes não contam com uma rede de apoio, a faculdade como instituição que visa à formação de um profissional instruído e com atributos para enfrentar o mercado de trabalho, deveria investir em apoio psicológico para estes. Este trabalho tem como foco relatar as principais causas do adoecimento psíquico no decorrer da formação do ensino superior, ressaltando a importância da psicologia ser inserida neste contexto.

**Palavras-chave:** Ansiedade. Apoio. Futuro.

## ABSTRACT

Little is discussed about psychic illness within higher education institutions, this environment is seen as welcoming and provider of the realization of dreams. However, students have faced difficulties, among them being able to reconcile work, social and family life together with studies, causing concern at times, which generate anxiety and thoughts of fear. The subjectivity of each being contributes so that they have ways of reacting in different ways, some ways of coping can physically and psychologically affect the subject's life. Emphasizing the view that society has towards the psychology student, pointing out that he is also subject to going through confrontations and that his emotions are valid and need to be worked with the psychology professional. Psychological support in addition to family support during this stage of life is of paramount importance, but many

students do not have a support network. psychological support for them. This work focuses on reporting the main causes of mental illness during the formation of higher education, emphasizing the importance of psychology being inserted in this context.

**Keywords:** Anxiety, support, future.

## INTRODUÇÃO

A formação superior é uma das metas estabelecidas pelos jovens e até mesmo imposta pela cultura e pela família, Sobrosa e Oliveira (2015) destacam, que a escolha profissional pode ser entendida como a decisão sobre o que fazer em termos ocupacionais e a pessoa que se quer ser no futuro. Trata-se de um processo contínuo, composto por uma série de decisões tomadas ao longo da vida.

Este estudo tem como objetivo investigar os impactos causados na saúde mental e física durante o processo de formação acadêmica, Padovani e Neufeld (2014) ressaltam que o ano acadêmico tem se apresentado como importante variável a ser ponderada na análise da saúde mental dos estudantes universitários. Nessa linha de análise, os primeiros anos da graduação têm sido reportados como detentores das maiores taxas de prevalência de sintomas depressivos e/ou ansiosos. A presente pesquisa foi desenvolvida através de pesquisas bibliográficas. Para Gil (2002, p. 44), a pesquisa bibliográfica “[...] é realizada com base em materiais já elaborados, principalmente constituídos por artigos científicos e livros”.

A formação é vista como um processo de transformação e de aquisição de conhecimento, além de uma possível garantia de estabilidade. Mas no decorrer deste processo, alguns fatores podem ocasionar sofrimento. Conciliar trabalho, relações sociais e estudo, além da pressão familiar e de diversos outros fatores subjetivos podem gerar sobrecarga e estresse aos estudantes. Parte destes acaba desenvolvendo ansiedade e depressão durante os períodos de formação.

De fora observamos o ambiente acadêmico como acolhedor e como a oportunidade para chegarmos onde almejamos, mas para muitos alunos este não é só provedor de realizações de sonhos, em muitas vezes é visto como um ambiente adoecedor.

Muito tem se discutido durante a formação aspectos que focam no que vem depois, mas em algumas situações não observamos o processo, que por vezes causa sofrimento. É sabido que os ambientes causam sofrimento, alguns fatores implicam diretamente com a

saúde e a conciliação de vivências em determinados ambientes e que podem levar à somatização de algumas doenças. Coelho e Ávila (2007) destacam que a somatização, basicamente, é uma manifestação de conflitos e angústias psicológicos por meio de sintomas corporais.

Parte dos acadêmicos precisam conciliar trabalho com estudo, deste modo neste estudo temos como objetivo identificar indicadores de sofrimento psíquico de alunos de Psicologia, estes estão em contato direto com o sofrimento psíquico de outras pessoas além de conteúdos e vivências acadêmicas que estão interligadas a subjetividade. Durante a formação é de grande valia o acompanhamento psicológico, as universidades durante os anos de formação destes profissionais deveriam voltar o olhar para o bem estar e saúde mental de seus discentes, dispondo de suporte e apoio.

Levando em consideração que o curso de psicologia engloba questões sobre o adoecimento psíquico e estudos aprofundados, além de estudos de caso para uma melhor compreensão, por vezes ocorre uma interpretação deturpada de que por estes possuírem uma bagagem de conhecimento acerca do adoecimento, podem então reconhecer e acolher com facilidade o seu próprio sofrimento. Alguns aspectos podem ser estendidos a outros cursos que erroneamente a sociedade constrói uma visão de que estes futuros profissionais, principalmente da área da saúde estão sempre bem, já no que se refere à saúde mental. Por lidarem diretamente com demandas sobre o sofrimento psíquico e até mesmo físico durante esses anos de preparo para o exercício da profissão, esses estudantes apresentam falta de manejo com a própria saúde mental, se tornando tardia ao buscar atendimento psicológico, após sentir agravamento dos sinais e sintomas.

De acordo com os estudos realizados por Joca, Padovan e Guimarães (2003) o estresse mostra ser um dos principais fatores ambientais que predispõem um indivíduo à depressão, pois, em cerca de 60% dos casos, os episódios depressivos são precedidos pela ocorrência de fatores estressantes, principalmente de origem psicossocial.

Este tema de estudo foi escolhido devido a sua relevância para a Psicologia e para outras formações, ressaltando as vivências durante a formação, mostrando o lado que não é exposto quando o assunto é a formação, pois é muito discutido e imposto uma graduação, mas pouco exposto e estudado sobre os processos durante esta etapa, e os impactos causados na saúde física e mental.

Tendo como intuito de reconhecer os causadores de sofrimento neste meio, tendo conhecimento se estes alunos são assistidos pelas instituições, como funciona o amparo em

relação à saúde mental, as formas de enfrentamento por eles utilizadas, além da importância de ter disponível aos alunos um serviço de psicoterapia.

Espera-se que este estudo possa servir de subsídios para alunos que se interessam em aprofundar sobre o tema ou até mesmo compreender as facetas por trás da formação. Indo além da imagem fornecida pela sociedade, tendo conhecimento dos acontecimentos durante o processo de formação e não apenas no resultado e os ganhos após a formação, informações que por vezes é vendida pela mídia, passando a ser culturalmente propagada. Este estudo poderá servir à psicologia como material psicológico voltado para a compreensão dos mecanismos de enfrentamento utilizados neste meio.

O tema aludido é de extrema importância, podendo provocar ressignificação do olhar para com o processo de formação, levando em conta os fatores que causam impacto de forma significativa na vida psíquica dos estudantes, não apenas a gratificação sendo esta vista como a conclusão do curso e não o trajeto percorrido, as questões enfrentadas que compõem a bagagem do aluno, indo além de uma bagagem teórica. Diante disso, procuramos resgatar vivências, além de pontuar questões sociais, diante o olhar que a sociedade tem passando a associar o ser humano ao seu trabalho, deixando de lado questões subjetivas, se sobrecarregando em prol de um futuro visto como gratificante.

Com isso, pontuamos que a psicologia pode contribuir para a compreensão de diversas questões durante a formação, como as causas e fatores que contribuem para o sofrimento psíquico, que por vezes são desconhecidos pelos familiares e até mesmo alunos. Mostrando a importância do apoio profissional no decorrer da graduação, acolhendo os discentes que por vezes não conseguem identificar o que está acontecendo consigo.

## **METODOLOGIA**

O presente trabalho trata-se de uma pesquisa bibliográfica, um método no qual o pesquisador utiliza obras para embasar sua pesquisa, buscando conhecer e analisar o problema da pesquisa. Sendo uma metodologia primordial para a construção do saber, os instrumentos utilizados por esta pesquisa são livros, teses, dissertações, revistas que já foram publicados (SOUSA, OLIVEIRA e ALVES, 2021).

Sendo um assunto no qual tem muitas pesquisas e apontamentos, já que o trabalho busca contribuições acerca da compreensão do adoecimento e pressão durante a trajetória acadêmica e buscando explicar aspectos desconhecidos e importantes a se falar.

## **O ENSINO SUPERIOR E A IMPORTÂNCIA DE CURSAR O ENSINO SUPERIOR**

O ensino superior no Brasil teve início no século XIX, pessoas influentes socialmente e politicamente tornaram o acesso ao ensino superior elitizado, onde apenas a alta sociedade tinha acesso. No século XXI ocorreu a implementação de políticas públicas no Brasil, possibilitando a criação de programas como PROUNI e FIES, porém mesmo com essas implementações a classe alta continua sendo a que tem o maior número com acesso à educação, principalmente quando se diz respeito ao ensino superior em universidades públicas.

Em 1808 foi criada a primeira faculdade no Brasil, esta criação só foi possível devido a autorização de Portugal, através da família real, nesta época as faculdades eram restritas a um grupo social estimulando o fortalecimento deste, gerando cada vez um ambiente restrito, formando pessoas com o intuito de terem mais poder.

A escolha de cursar o ensino superior é um passo importante a se tomar, esta escolha é vista como algo essencial aos olhos da sociedade e até mesmo do núcleo familiar. Por vezes quando o jovem decide investir seu tempo em outra metas, visando a realização pessoal, através do trabalho e o amor por tal ação em vez de um curso superior, passa a ser visto em muitas vezes como um ser sem perspectiva de futuro, pois aos olhos do senso comum o formação superior é o que proporciona a garantia de um futuro melhor, mais próspero em termos financeiros, além de ser uma pessoa bem quista.

## **OS EFEITOS PSÍQUICOS CAUSADOS PELA ESCOLHA DE CURSAR O ENSINO SUPERIOR**

O estresse é uma das reações causadas por esta escolha, já que o organismo reage diante dos esforços mentais e físicos, de acordo com MORETTI E HUBNER (2017, p. 259):

Na literatura epidemiológica esses chamados eventos de vida estressantes têm sido estudados em associação a uma ampla gama de doenças, como depressão, infarto agudo do miocárdio, transtornos de ansiedade, gastrite, entre outros problemas de saúde.

O estudante passa a enfrentar a sobrecarga de estudo e até mesmo no ambiente de trabalho, a falta de tempo ou o mau gerenciamento deste afeta de forma significativa o estado físico e mental dos sujeitos. O estresse associado à vida acadêmica tem relação com diversos fatores de acordo com estudos, com os estágios obrigatórios, a dinâmica das aulas

e dos professores, metodologia ultrapassada além de fatores externos como emprego e família.

A família é um núcleo importante neste processo podendo ter uma contribuição positiva e por vezes negativa, parte destas acabam influenciando na escolha do curso e das escolhas a serem feitas pelo estudante, os pais em determinadas situações tendem a projetar nos filhos sonhos que por eles não foram realizados, muitas vezes devido à falta de condição ou oportunidade de estudo, estes tendem a influenciar seus filhos a realizarem seus sonhos de se formarem em uma profissão específica.

Esta influência afeta o sujeito podendo causar uma auto cobrança em satisfazer tal desejo da família. Este quesito conta como um fator estressante para determinado grupo de alunos que estão cursando a faculdade sem se identificar com a futura profissão, o que por vezes é desmotivador e exaustivo, realizar o que possivelmente não trará felicidade pode trazer a sensação que não está fazendo o que ama.

A ansiedade tem um crescimento frequente acerca dessas demandas, seus sintomas são os mais comuns, sendo identificado em qualquer pessoa em diversos estágios da vida.

No que diz respeito ao transtorno de ansiedade, de acordo com Castillo, Recondo, Asbahr e Manfro (2000) têm como uma das características o sentimento desagradável associado ao medo, apreensão, desconforto, além de antecipação dos sentimentos, principalmente dos que envolvem perigo ou eventos com o que é desconhecido, gerando insegurança e desconfiança em diversos acontecimentos cotidianos.

Estar inserido na universidade é considerado uma experiência geradora de ansiedade aos estudantes em decorrência da época de transição que o ofício de estudar representa. Os fatores externos têm grande influência, ao ingressar na universidade o estudante entra em um processo de adaptação, sendo este um tempo de transição do ensino médio ao superior, além de mudanças associadas ao contexto familiar, passando por duas linhas podendo causar confronto com o desconhecido e a busca de autonomia. Exigências geradas pela família além de toda a mudança que ocasiona ansiedade em níveis exagerados, podendo estar associada a uma resposta gerada pelo estresse (MORETTI E HUBNER, 2017.)

A ansiedade pode reduzir, de acordo com o processo de adaptação, amenizando também o nível de tensão durante a realização de trabalhos acadêmicos e em outros ambientes.

## O PAPEL DO PSICÓLOGO NO ATENDIMENTO AO DISCENTE

O Psicólogo contribuirá de forma significativa, dispondo de intervenção e suporte para os acadêmicos, buscando estratégias para um melhor desenvolvimento de suas habilidades contribuindo para com sua saúde mental, oferecendo cuidados que diminuam os fatores de risco para o adoecimento. O suporte se faz necessário desde os primeiros anos, pois nesta etapa muitos estudantes ficam apreensivos com as primeiras avaliações, apresentações em público, cobranças em casa, sobrecarga no trabalho, além de temer a avaliação do professor. Em algumas universidades nas quais dispõem os profissionais de psicologia, estes se encontram em setores destinados ao atendimento dos alunos como, por exemplo, o Serviço de Orientação ao Universitário (SOU) e o Serviço de Assistência ao Universitário (SAU).

A inserção do psicólogo no ambiente de ensino superior é pouco explorada, Serpa e Santos (2001) realizaram um estudo no qual a pesquisa dá ênfase acerca dos serviços de atendimento oferecidos aos universitários, enfatizando a atuação do psicólogo e a sua importância, estes formularam uma pesquisa na qual foi realizada em 61 instituições brasileiras de Ensino Superior, 38 delas públicas, 10 privadas e 13 comunitárias. O profissional de psicologia estava presente em apenas 31, realizando atendimento individual dos discentes, 96,8% realizavam orientação individual, 51,6% psicoterapia breve individual e 77,4% acompanhamento individual.

Esta pesquisa aponta que o papel do psicólogo assume um destaque no campo do ensino superior como privilegiado, não pelo fato de atuar com demandas que norteiam a educação, mas pelo reconhecimento que problemas de vastas ordens, ainda sim são demandas, incluindo a falta de habilidades de leitura, estudo, escrita, insegurança na tomada de decisões. (SERPA e SANTOS, 2001). Através destes dados compreendemos que apesar de ter um percentual pequeno algumas universidades vêm buscando psicólogos para compor o quadro de profissionais, visando à prestação de serviço e a valorização do bem estar dos alunos. Sendo um ponto importante e por vezes necessário a orientação individual, esta vem sendo uma alternativa mais comum utilizada pelas instituições,

Muitos pontos deveriam ser levados em consideração para o enfrentamento de transições, como a transição do ensino superior ao mercado de trabalho. Pois este é um dos pontos nos quais geram muitas emoções por vezes negativas, crenças que podem fazer com que duvidem da sua capacidade, do seu emprego enquanto aluno e que refletirá enquanto profissional.

Uma estratégia interessante que poderia ser levada como proposta em muitas instituições é a elaboração de entrevistas realizadas por formulários, buscando ouvir estes alunos, compreendendo como os mesmos vêm se sentindo, quais enfrentamentos estão passando e de que maneira a instituição poderia contribuir. Ouvir seria um grande passo para a criação de estratégias de como lidar com essas demandas. Disponibilizando profissionais que não fazem parte do corpo docente para realizar atendimentos individuais a cada 15 dias, além de palestras com assuntos nos quais apareçam como grande demanda na coleta de dados da pesquisa.

O grupo de encontro é uma ferramenta utilizada na psicologia onde pessoas se reúnem para relatarem questões pessoais que têm afetado ao falar, estes vão se identificando com outros relatos, tornando um grupo acolhedor compreendendo que outras pessoas passam ou já passaram por tal situação, uma maneira de enfrentar os acontecimentos. Com essa troca alunos que passam por situações diversas podem encontrar um espaço de troca, onde existe um mediador na roda que não necessariamente precisa ser um profissional de psicologia, este média, mas não intervém o assunto do grupo, pois este é um ponto definido pelo grupo de pessoas.

As oficinas podem ser uma boa estratégia neste ambiente acadêmico, como, oficinas de orientação de estudos, oficina de habilidades sociais e controle de ansiedade e enfrentamento de estresse. No que se refere às habilidades sociais, o foco principal é desenvolver repertório por meio de técnicas vivenciais, buscando contribuir na maneira como o estudante se porta em momentos em que é necessário expressar suas opiniões, falar em público, apresentar trabalho, defender o que acredita. Tendo uma desenvoltura e trabalhando os aspectos que possam contribuir na redução de ansiedade (RAMOS; et al., 2018.)

Oficina de orientação de estudos, tendo como foco desenvolver ferramentas que contribuam para a criação de hábitos de estudos, aprendendo a desenvolver estratégias de gerir o tempo para casa a fazer, principalmente nos trabalhos acadêmicos, além de lidar com a procrastinação, buscando identificar dificuldade que possam interferir no hábitos de estudos. Fatores como atenção e concentração, podem ser interferidos diante algum acontecimento que possa causar impactos, a partir desta constatação a oficina de Controle da Ansiedade e Enfrentamento do Estresse irá auxiliar os universitários nos quais estão sendo prejudicados pelo excesso de ansiedade no qual pode ser vivenciado no decorrer da formação em várias situações que possam envolver avaliação do desempenho deste (RAMOS; et al., 2018.).

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir de todos os dados apresentados sobre a pesquisa e a visão do estudante diante a formação e suas aquisições durante o processo concluímos que o ambiente acadêmico é também um espaço para que seja ofertado cuidado, pois neste as pessoas estão sendo formadas muitas vezes para exercer um papel na sociedade na qual frisa o cuidado para com o outro, mas este cuidado não é ofertado nos anos de estudo. Existe uma diferença entre o que é ensinado e o que é oferecido, indo na contramão.

Diversos são os impactos ocasionados por um ambiente onde tem como propósito a realização de um sonho e conquistas futuras, mas que no meio deste processo, antes mesmo desta conquista é um ambiente que por vezes adocece, que traz gatilhos onde a pressão e até mesmo a falta de empatia e compreensão fazem com que muitos desistam no decorrer dos anos.

Uma das possibilidades para otimizar o ambiente acadêmico ainda mais no que se refere ao ensino superior é a atuação de um profissional de psicologia, mas muitas instituições falham nesse âmbito, para muitos cuidar da saúde mental é sinônimo de luxo, algo que deveria ser desconstruído, pois é de grande importância a oferta de atendimentos para os discentes.

## REFERÊNCIAS

- CASTILLO, A. R. G. L. RECONDO, R., ASBAHR, F. R., & MANFRO, G. G. Transtornos de ansiedade. **Revista Brasileira de Psiquiatria**, 2000 Disponível em <<http://www.scielo.br/pdf/rbp/v22s2/3791.pdf>> Acesso em: 09/10/2022.
- COELHO, C. L. S; ÁVILA, L. A. **Controvérsias sobre a somatização**. São José do Rio Preto- SP, 2006.
- GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. São Paulo, SP: Atlas, 2002.
- JOCA, S. R. L; PADOVAN, C. M.; GUIMARÃES, F. S. **Estresse, depressão e hipocampo**. São Paulo-SP, 2003.
- MORETTI, F.; HÜBNER, Maria. O estresse e a máquina de moer alunos do ensino superior: vamos repensar nossa política educacional?. **Rev. Psicopedagogia**. São Paulo-SP, 2017.
- PADOVANI, R. C.; NEUFELD. C. B. **Vulnerabilidade e bem-estar psicológicos do estudante universitário**. Santos-SP, 2014.

RAMOS, Fabiana Pinheiro. **Intervenções psicológicas com universitários em serviços de apoio ao estudante**. Vitória-ES, 2018.

SOBROSA, G. M. R.; OLIVEIRA, C. T. et al. **Influências percebidas na escolha profissional de jovens provenientes de classes socioeconômicas desfavorecidas**. Belo Horizonte, 2015.

SOUSA, A. S.; OLIVEIRA, S. O.; ALVES, L H. **A pesquisa bibliográfica: princípios e fundamentos**. Uberlândia, 2021.

SERPA, M. N. F. & SANTOS, A. A. A. (2001). **Atuação no Ensino Superior: um novo campo para o psicólogo escolar**. Psicologia Escolar e Educacional. 2011. Disponível: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S141385572001000100004](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S141385572001000100004) & lng= pt\ nrm=iso> Acesso em: 09/10/2022.