

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE JUIZ DE FORA
FACULDADE DE EDUCAÇÃO
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO
MESTRADO EM EDUCAÇÃO**

Ruthmary Fernanda de Souza Fernandes

Formação Docente e Saúde Mental: Uma investigação com estudantes de licenciatura na
Faculdade de Educação da UFJF

Juiz de Fora
2025

Ruthmary Fernanda de Souza Fernandes

Formação Docente e Saúde Mental: Uma investigação com estudantes de licenciatura na
Faculdade de Educação da UFJF

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-graduação em Educação da Universidade Federal de Juiz de Fora, como requisito parcial à obtenção do título de Mestre/a em Educação. Área de concentração: “Educação brasileira: gestão e práticas pedagógicas”.

Orientadora: Dra. Sandrelena da Silva Monteiro

Juiz de Fora
2025

Fernandes, Ruthmary Fernanda de Souza.

Formação Docente e Saúde Mental: : Uma investigação com
estudantes de licenciatura na Faculdade de Educação de UFJF /
Ruthmary Fernanda de Souza Fernandes. -- 2025.

148 p.

Orientador: Sandrelena da Silva Monteiro

Dissertação (mestrado acadêmico) - Universidade Federal de Juiz
de Fora, Faculdade de Educação. Programa de Pós-Graduação em
Educação, 2025.

1. Formação docente. 2. Saúde Mental. 3. Ateliê Formativo. 4.
Faculdade de Educação. 5. Diário Formativo. I. Monteiro, Sandrelena
da Silva, orient. II. Título.

Ruthmary Fernanda de Souza Fernandes

Formação Docente e Saúde Mental: Uma investigação com estudantes de licenciatura na Faculdade de Educação da UFJF

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-graduação em Educação da Universidade Federal de Juiz de Fora, como requisito parcial à obtenção do título de Mestre(a) em Educação. Área de concentração: "Educação brasileira: gestão e práticas pedagógicas".

Aprovada em 18 de dezembro de 2025.

BANCA EXAMINADORA

Dr(a). Sandrelena da Silva Monteiro - Orientador(a) e Presidente da Banca
Universidade Federal de Juiz de Fora

Dr(a). Guilherme Trópia Barreto de Andrade
Universidade Federal de Juiz de Fora

Dr(a). Lílían Perdigão Caixeta Reis
Universidade Federal de Viçosa

Juiz de Fora, 24/11/2025.



Documento assinado eletronicamente por **Sandrelena da Silva Monteiro, Professor(a)**, em 06/01/2026, às 17:49, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no § 3º do art. 4º do [Decreto nº 10.543, de 13 de novembro de 2020](#).



Documento assinado eletronicamente por **Guilherme Trópia Barreto de Andrade, Professor(a)**, em 07/01/2026, às 12:21, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no § 3º do art. 4º do [Decreto nº 10.543, de 13 de novembro de 2020](#).



Documento assinado eletronicamente por **Lílían Perdigão Caixêta Reis, Usuário Externo**, em 08/01/2026, às 10:20, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no § 3º do art. 4º do



A autenticidade deste documento pode ser conferida no Portal do SEI-UF (www2.uf.br/SEI) através do ícone Conferência de Documentos, informando o código verificador **2759651** e o código CRC **214B0590**.

Dedico este trabalho ao Grupo Acolhe, que me recebeu com carinho e amor, tornando-se um espaço de crescimento e aprendizado.

AGRADECIMENTOS

Gostaria de expressar minha gratidão a todos que contribuíram para a realização desta dissertação. À minha orientadora, Professora Sandrelena Monteiro, pelo apoio e pela orientação constantes. À Raquel Rinco, minha dupla inseparável, e ao Leandro Kreutzfeld, pelo companheirismo.

Agradeço aos professores que colaboraram para minha formação acadêmica, compartilhando conhecimentos e experiências que levarei para toda a vida.

Aos meus pais e ao meu irmão, meu eterno agradecimento pelo apoio incondicional e pelo incentivo durante todo o processo formativo. À minha família, pelas palavras de ânimo e cuidado, amo vocês.

Ao Grupo Acolhe, pela oportunidade de participar de um espaço formativo enriquecedor e acolhedor que me proporcionou crescimento pessoal e profissional. Aos colegas e participantes que contribuíram para esta pesquisa, meu sincero agradecimento pela colaboração e participação.

Agradeço à FAPEMIG/UFJF pela bolsa de estudos concedida, a qual foi fundamental para o desenvolvimento deste trabalho para o meu crescimento acadêmico.

Por fim, e sobretudo, agradeço a Deus pela oportunidade de concluir esta etapa.

Adquire sabedoria, adquiere inteligência, e não te esqueças nem te apartes das palavras da minha boca. Não a abandones e ela te guardará; ama-a, e ela te protegerá. A sabedoria é a coisa principal; adquiere, pois, a sabedoria, emprega tudo o que possuis na aquisição de entendimento (Provérbios 4.5-7).

RESUMO

A formação inicial, que se dá no Ensino Superior, é uma etapa fundamental para os desenvolvimentos pessoal e profissional em qualquer área de conhecimento, no entanto, as tensões próprias da trajetória acadêmica, quando acentuadas, podem gerar sofrimento e adoecimento mental. Esta pesquisa, que se insere no campo temático educação em saúde, partindo do registro de fatores adoecedores e fatores protetivos associados à saúde mental de estudantes universitários, bem como de intervenções possíveis no contexto institucional que possam ser promotores de saúde mental entre os e as graduandos(as), estabeleceu como objetivo geral investigar, a partir de uma ação de educação em saúde de curta duração, as possíveis reverberações de tal ação na promoção de saúde mental e na qualidade de vida de estudantes de licenciatura. Foi acompanhada a ação nomeada “Ateliê Formativo: educação, saúde sentido de vida na formação docente”, desenvolvida junto a estudantes de licenciatura na Faculdade de Educação da Universidade Federal de Juiz de Fora – MG. Durante essa ação, os participantes foram convidados a fazer registros de suas experiências, construindo os “Diários Formativos”, os quais constituíram, por sua vez, a materialidade da pesquisa. Para estudo dos dados registrados, foi escolhida a Análise Temática proposta por Braun e Clarke (2006), o que tornou plausível identificar, nos “Diários Formativos”, contribuições da ação de educação em saúde na vida dos participantes. No estudo dos dados da pesquisa, foi possível identificar quatro temas, sendo eles: Saúde Mental, Autoconhecimento, Encontros com Sentido e Cuidar de si. O primeiro tratou sobre a saúde mental no contexto universitário, abordando a necessidade de promovê-la para o bem-estar dos estudantes, e apresentou o Ateliê Formativo como um exemplo de iniciativa que pode contribuir para a promoção de saúde mental e qualidade de vida dentro da universidade. No segundo, os registros apontaram para a pessoa humana enquanto ser tridimensional, considerando as dimensões biológica, psicológica e noética. Neste tema, também foi possível identificar a relevância de encontrar sentido(s) na vida e aprender a lidar com a(s) mudança(s), a(s) tensão(ões) e os desafios de forma saudável. No terceiro, os registros afirmaram a importância de encontrar sentido na vida pessoal e na formação para a docência, além da necessidade de desenvolver estratégias para superar os desafios vivenciados através do exercício de resiliência. Por fim, o quarto tema, o cuidar de si, apontou para a relevância do autocuidado e das redes de apoio para a saúde mental e o bem-estar, e salientou a necessidade de práticas de autocuidado significativas e potentes que possam contribuir efetivamente para a formação integral do estudante. A partir do estudo realizado, é possível chegar à conclusão que sim, a experiência vivida durante a realização do “Ateliê Formativo: educação, saúde e sentido de vida na formação docente” foi capaz de provocar impactos positivos na promoção de saúde mental e na qualidade de vida dos participantes.

Palavras-chave: Formação Docente. Saúde Mental. Ateliê Formativo. Diário Formativo. Faculdade de Educação.

ABSTRACT

Initial training, which takes place in Higher Education, is a fundamental stage for personal and professional development in any field of knowledge. However, the inherent tensions of the academic trajectory, when heightened, can lead to distress and mental illness. This research, which falls within the thematic field of health education, starts from the documentation of harmful factors and protective factors associated with the mental health of university students, as well as possible institutional interventions that may promote mental health among undergraduates. It established as its general objective to investigate, through a short-term health education intervention, the possible reverberations of this intervention in promoting mental health and quality of life among licentiate students. The study followed the activity titled “Formative Atelier: education, health, and meaning of life in teacher training,” developed with licentiate students at the School of Education of the Federal University of Juiz de Fora – MG. During this activity, participants were invited to record their experiences, which constituted the “Formative Diaries,” the primary data for this research. For the analysis of the recorded data, Thematic Analysis as proposed by Braun and Clarke (2006) was chosen. It was possible to identify, in the “Formative Diaries,” contributions of the health education intervention to the participants’ lives. In analyzing the research data, it was possible to identify four themes: Mental Health, Self-Knowledge, Meaningful Encounters, and Self-Care. The first theme addressed mental health in the university context, highlighting the need to promote it for students’ well-being and presenting the Formative Atelier as an example of an initiative that can contribute to the promotion of mental health and quality of life within the university. The second theme, focused on self-knowledge, revealed records that pointed to the human person as a three-dimensional being, considering the biological, psychological, and noetic dimensions. In this theme, it was also possible to identify the relevance of finding meaning(s) in life and learning to deal with change(s), tension(s), and challenges in a healthy manner. In the third theme, the records emphasized the importance of finding meaning in one’s personal life and in teacher education, as well as the need to develop strategies to overcome the challenges experienced through the exercise of resilience. Finally, the fourth theme, Self-Care, highlighted the relevance of self-care and support networks for mental health and well-being, emphasizing the need for meaningful and effective self-care practices that can contribute to the holistic development of students. Based on the study conducted, it is possible to conclude that the experience provided by the “Formative Atelier: education, health, and meaning of life in teacher training” was indeed capable of generating positive impacts on the promotion of mental health and quality of life among the participants.

Keywords: Teacher Education. Mental Health. Formative Atelier. Formative Diary. School of Education.

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Quadro 1	– Título das dissertações encontradas, respectivo autor, ano de publicação e instituição da pesquisa.....	23
Quadro 2	– Situações recorrentes em cada grupo de fatores.....	35
Quadro 3	– Trabalhos que abordam a saúde e o adoecimento do discente de licenciatura.....	45
Figura 1	– Mosaico.....	78
Figura 2	– Esquema visual das fases da análise temática.....	83
Quadro 4	– Quanto ao uso do tempo e autocuidado.....	92
Quadro 5	– Quanto aos temas relacionados à proposta do Ateliê Formativo.....	95
Quadro 6	– Questões gerais sobre formação e educação em saúde.....	97
Figura 3	– Mapa de temas e subtemas.....	100
Quadro 7	– Quadro 7: Temas, subtemas e extratos com identificação das participantes.....	101

LISTA DE TABELAS

Tabela 1	–	Fases da Análise Temática.....	82
----------	---	--------------------------------	----

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	15
1.1	QUESTÃO DE ESTUDO.....	20
1.2	JUSTIFICATIVA.....	20
1.3	OBJETIVO GERAL.....	20
1.4	OBJETIVO ESPECÍFICOS.....	21
2	FATORES DE RISCO E FATORES PROTETIVOS ASSOCIADOS AO ADOECIMENTO MENTAL DE ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS....	22
2.1	SOBRE O ENSINO SUPERIOR: POSSIBILIDADES E DESAFIOS	24
2.2	SOBRE OS FATORES DE SOFRIMENTO PSÍQUICO E ADOECIMENTO MENTAL NO ENSINO SUPERIOR.....	33
2.2.1	Grupo de fatores de natureza sociocultural.....	35
2.2.2	Grupo de fatores de demandas próprias do mundo acadêmico.....	39
2.2.3	Grupo de fatores relacionados a questões econômico-financeiras.....	43
2.3	SOBRE OS FATORES DE SOFRIMENTO PSÍQUICO E ADOECIMENTO MENTAL ENTRE ESTUDANTES DE LICENCIATURA.....	45
2.4	SOBRE ESTRATÉGIAS PROMOTORAS DE SAÚDE MENTAL QUE PODEM SER ADOTADAS DE FORMA INSTITUCIONAL, COLETIVA E INDIVIDUAL.....	54
3	SOBRE O ATELÊ FORMATIVO.....	71
4	SOBRE A ANÁLISE TEMÁTICA.....	81
5	APRESENTAÇÃO E ESTUDO DOS DADOS REGISTRADOS NO CONTEXTO DA PESQUISA.....	86
5.1	SOBRE OS E AS PARTICIPANTES DO ATELÊ FORMATIVO: EDUCAÇÃO, SAÚDE E SENTIDO DE VIDA NA FORMAÇÃO DOCENTE.....	86
5.2	ATELÊ FORMATIVO E DIÁRIO FORMATIVO: ENTRE ESTUDOS, REFLEXÕES, AÇÕES E SENTIDOS.....	98
5.3	SAÚDE MENTAL: SUPERANDO TABUS E PRECONCEITOS SOCIAIS.....	104

5.4	AUTOCONHECIMENTO: NEM SEMPRE FÁCIL, MAS NECESSÁRIO.....	107
5.5	ENCONTROS COM SENTIDO: SENTIDOS NA VIDA E SENTIDOS NA DOCÊNCIA.....	114
5.6	CUIDAR DE SI: AUTOCUIDADO E REDES DE APOIO COMO ESTRATÉGIAS DE PROMOÇÃO DE SAÚDE MENTAL E QUALIDADE DE VIDA.....	118
6	CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	121
	REFERÊNCIAS.....	124
	APÊNDICE A – PRÉ-ATELIÊ FORMATIVO.....	135
	APÊNDICE B – QUADROS REALIZADOS A PARTIR DO PRÉ-ATELIÊ FORMATIVO – SEÇÃO: PERCEPÇÃO DE SI E AUTOCUIDADO.....	144

1 INTRODUÇÃO

Para muitos estudantes, ao encerrar o ensino médio, um dos grandes sonhos é o ingresso no ensino superior. Para mim, não foi diferente: ao entrar no ensino médio, comecei a pesquisar sobre os cursos de graduação na Universidade Federal de Juiz de Fora. Por conhecer a responsabilidade dessa instituição em sua qualidade de ensino e por morar próximo a ela, queria ser discente da UFJF. Além disso, sabia que queria ser professora, mas de qual disciplina? Em um teste vocacional, a orientação foi que eu cursasse Geografia ou Turismo. Nesse contexto, fiz uma pesquisa sobre os cursos no site da universidade e encontrei muitos pontos que se alinhavam aos meus interesses, mas ainda não me contemplavam por completo. Busquei outros cursos e licenciaturas; porém, nada fez meus olhos brilharem tanto quanto a Pedagogia.

De acordo com o site da Universidade Federal de Juiz de Fora, ao pesquisar sobre o curso de Pedagogia, o perfil do profissional e sua área de atuação:

A ideia principal do curso é a compreensão do pedagogo como profissional da educação, capaz de atuar na docência, gestão de processos educacionais, construção e difusão do conhecimento. Nesse sentido, o currículo articula estudos teóricos e atividades práticas envolvendo o cotidiano das escolas, os processos de investigação educacional, a construção e divulgação do conhecimento.

Outro princípio importante da graduação é a flexibilização curricular entendida como a possibilidade de aprofundamento ou ênfase em campos específicos, dentro do interesse acadêmico do aluno. Isso significa que, além das disciplinas e atividades obrigatórias, o aluno poderá desenvolver diferentes atividades que poderão computar créditos, tais como participação em eventos acadêmicos e profissionais, iniciação à pesquisa, à extensão, à docência e treinamento profissional. O estágio é realizado em escolas das redes pública e privada.

Perfil do profissional

O licenciado em Pedagogia atua em espaços escolares e não escolares, onde pode desenvolver, acompanhar e propor formas de gestão educacional a partir dos princípios da inclusão social e da gestão democrática. Poderá trabalhar também como professor na Educação Infantil e nas séries iniciais do Ensino Fundamental e na Educação de Jovens e Adultos. O profissional poderá ainda atuar em diferentes áreas: planejamento educacional, avaliação de sistemas educacionais, políticas públicas educacionais e demais áreas emergentes do campo educacional. A dimensão da pesquisa constitui também um campo de atuação do pedagogo, como profissional da educação capaz de investigar questões educacionais, produzir e difundir o conhecimento construído.

O pedagogo estuda, desenvolve e aplica métodos cujo objetivo é assegurar a qualidade e a eficácia do processo de ensino e aprendizagem. Além disso, o profissional da pedagogia tem a função de atuar no sentido de prover as condições básicas para o desenvolvimento eficiente das atividades educacionais no interior dos ambientes escolares e não escolares, garantindo as condições ambientais, técnicas e pedagógicas necessárias para o ótimo desenvolvimento do processo educacional. Assim, ele deve ser capaz de planejar, avaliar, formular e reformular as diversas etapas do processo de

ensino e aprendizagem por meio da realização de pesquisas destinadas a levantar os problemas, as necessidades e os recursos disponíveis na área onde atua. Novas áreas de atuação estão sendo abertas para o profissional da Pedagogia. Além de seu espaço em processos de investigação educacional, estão sendo construídas novas áreas de atuação, tais como pedagogia empresarial, pedagogia hospitalar, entre outras (Site da Universidade Federal de Juiz de Fora/ Curso de Pedagogia, 2024).¹

Uma das partes que mais me chamou atenção durante a leitura foi: “A dimensão da pesquisa constitui também um campo de atuação do pedagogo, como profissional da educação capaz de investigar questões educacionais, produzir e difundir o conhecimento construído”, uma vez que eu também pensava, a partir das conversas com os professores do ensino médio, em seguir os estudos depois da graduação.

Orientada pelos docentes da escola, inscrevi-me no Programa de Ingresso Seletivo Misto (PISM), compreendendo que essa forma de ingresso seriada me daria uma oportunidade de, ao longo dos três anos, conquistar uma vaga na Pedagogia. Lembro-me da tensão inicial quando foi publicado o resultado, em janeiro de 2018, do PISM Triênio 2015-2017, uma tensão que se transformou em celebração e alívio quando me vi aprovada e classificada para o Curso de Pedagogia Diurno. A partir daquele momento, ao me matricular em um curso de ensino superior na universidade da qual eu sonhava em ser estudante, despedi-me do ensino médio e dos cursos pré-vestibulares. Que alegria! Agora, depois de toda aflição, que, para mim, constituiu o ensino médio, eu poderia respirar. Enfim, graduanda.

Não foi exatamente um trote, mas, no primeiro dia de aula, alguns veteranos resolveram “pregar uma peça” nos calouros e convidaram uma professora que também aceitou nos acolher de uma forma diferente (o que me pareceu muito real). Nesse episódio, fecharam as cortinas e a porta, colocaram uma imagem abstrata — desconhecida por todos(as) os(as) calouros(as) — na tela e pediram que todos nós a observássemos e criticássemos, uma vez que agora éramos universitários.

Perdi-me por alguns segundos ou minutos com a frase “SOU UNIVERSITÁRIA AGORA”, que ecoava em alto e bom som em meus pensamentos, e possivelmente me deixava com um sorriso no rosto. Ao me concentrar na imagem, eu realmente não entendi – o que responder quando fosse a minha vez? Felizmente, não chegou até mim, pois algumas meninas, que tiveram a coragem e a espontaneidade de falar primeiro, usaram bastante tempo no diálogo

¹UNIVERSIDADE FEDERAL DE JUIZ DE FORA. Curso de Pedagogia. Disponível em: <https://www2.ufjf.br/ufjf/ensino/graduacao/pedagogia/>. Acesso em: 02 nov. 2024.

entre calouros, veteranos e a professora. Tal diálogo foi marcado por momentos de angústia, medo e tensão na experiência dos calouros, ao mesmo tempo em que possibilidades iam surgindo.

Ao final, os veteranos que estavam na sala abriram as janelas, sorriram, e a outra parte da turma veterana entrou com um delicioso café da manhã. Eles nos fizeram refletir sobre a área da educação e como, por vezes, as situações não fazem sentido se você não compreender a intenção e não souber um pouco sobre o que está por trás daquela obra. Além disso, incentivaram-nos a realmente estudar e a não só frequentar as aulas, assim como a participar de grupos de pesquisa, construir novas relações e usufruir de todos os espaços e possibilidades que a Universidade iria nos proporcionar – “Estou no caminho que eu desejei”, foi o que pensei durante toda aquela manhã.

Com o decorrer dos dias, novas possibilidades eram oferecidas, todavia, mais desafios na adaptação foram se apresentando: a rotina de estudo, os(as) novos(as) companheiros(as), os(as) professores(as) e o sistema online chamado SIGA, a partir do qual precisávamos acompanhar notas, dados pessoais e eventos. No primeiro semestre, preoquei-me em conseguir organizar minha vida universitária e, atrelado a isso, busquei conhecer algumas das atividades extraclasse da instituição.

No segundo semestre, eu estava um pouco mais adaptada ao ensino superior. Durante a aula de uma disciplina, a professora apresentou o Grupo de Pesquisa que ela coordenava, assim como outras docentes haviam feito anteriormente, porém, dessa vez, o tema me tocou. Era um Grupo de Ensino, Pesquisa e Extensão da Faculdade de Educação da UFJF, cujo objetivo geral era constituir-se em um espaço-tempo de acolhimento e vivências fundamentadas em valores focados em relações interpessoais mais humanas, nas quais o sentido de comunhão com as diferenças se fizesse prioridade, tendo como meta a promoção de fatores de proteção na vida acadêmica e resiliência.

Pronto, eu sabia que queria fazer parte daquele grupo. Ao final da aula, a professora nos liberou, dando as orientações pertinentes para a aula seguinte. Saí com a turma, mas me sentei na escada por onde ela iria passar e fiquei aguardando para minutos depois, me levantar e pedir um minuto de sua atenção. Procurei, então, saber os dias de reunião e como faria para me vincular ao grupo. Gentilmente, a professora me explicou e me convidou para a reunião que aconteceria na semana seguinte – à qual eu compareci para poder, enfim, participar daquele Grupo de Pesquisa.

Com o passar de poucas semanas, “Aquele Grupo” passou a ser “Nosso Grupo de Pesquisa”. Oficialmente, eu me sentia pertencente àquele Grupo de Pesquisa, que

posteriormente ficou conhecido como o Grupo Acolhe da Faculdade de Educação da UFJF. Em nossos estudos de formação interna, liamos livros e textos que se constituíram como base para nossa formação, e discutíamos nossas impressões, a fim de que compreendêssemos ainda mais sobre o conteúdo.

Os dias foram passando e a vida de uma forma geral foi se mostrando “sem saída” para alguns estudantes que, em 2018, decidiram que não havia mais sentido na vida, pondo fim às suas próprias vidas. Nós não os conhecíamos, mas ficamos muito impactados. Sentindo necessidade de fazer alguma coisa e de acolher os estudantes, começamos a buscar autores que pesquisavam sobre o sentido na vida. A partir daí, encontramos Viktor Emil Frankl, nascido em 26 de março de 1905 e falecido em 2 de setembro de 1997 em Viena, na Áustria. Judeu preso pelos nazistas, ele experimentou campos de concentração e todas as privações impostas pelo regime, perdeu sua família e esteve adoecido, mas, ainda assim, buscou alternativas que lhe dessem motivo para continuar vivendo, uma vez que, de acordo com sua teoria, apesar de todas as situações, há sempre a possibilidade de escolha. Fundador da Logoterapia e Análise Existencial, Viktor Frankl escreveu muitos livros, explanando sua teoria e sua trajetória de vida.

Dessa forma, ao lermos seus materiais e conversarmos com pessoas que já tinham conhecimento da teoria, buscamos planejar ações que intervissem de forma positiva no *campus* universitário para que estudantes, funcionários e demais participantes pudessem ser afetados e convidados à autorreflexão, ao autocuidado e à realização de valores que se mostrassem de fundamental importância para a percepção de sentido na vida.

Enquanto graduanda, no decorrer dos anos, percebi que a angústia e a ansiedade se apresentavam, talvez, em níveis diferentes, mas, muitos(as) colegas, assim como eu, sinalizavam tais sentimentos. Aos poucos, fui entendendo que essa não era a realidade apenas do meu curso, pois discentes de outras licenciaturas e outros cursos também apontavam esse sofrimento psíquico em, em alguns casos, não raros, até mesmo o adoecimento mental era mencionado, visto que os sintomas do sofrimento eram profundos e duravam longos períodos. Para mim, isso era um sinal de alerta.

Muitas perguntas permaneceram em minha mente: por que esses estudantes estavam sofrendo e adoecendo na graduação? Para se formar era necessário adoecer? Pensando na educação escolar, como os “recém” professores iriam para as salas de aula se estavam adoecidos por conta da graduação? Quais eram os fatores adoecedores entre estudantes universitários? Algum órgão da instituição já havia pensado sobre saúde mental? Havia alguma forma de acolhimento na universidade para acompanhar esses estudantes? Existia algum fator protetor que auxiliasse os estudantes na graduação, uma vez que nem todos adoeciam? Ao longo do

curso, essas questões me intrigavam. Pensei que, ao concluir o curso de Pedagogia, os questionamentos iriam embora, contudo, mesmo depois de formada, continuei refletindo sobre essas questões. Então, senti a necessidade de continuar estudando.

Já formada na graduação, percebi que o curso de Mestrado da Pós-Graduação em Educação da UFJF seria uma oportunidade de dar continuidade e buscar, junto à minha orientadora, meios para compreender minhas inquietações. Desse modo, em 2023, submeti um anteprojeto para ingressar no curso, que, após a seleção e aprovação, teve seu início em agosto do mesmo ano.

A formação universitária, para mim, foi um grande sonho realizado. Contudo, alguns questionamentos partiram dela e permaneceram. Diante disso, busquei, no mestrado, formas de pesquisar e compreender tais questionamentos sendo o “adoecimento mental discente” um tema que me gerou inquietação. Tocada por situações vivenciadas na universidade, procurei aprofundar sobre esse assunto, buscando conhecer, também, “estratégias promotoras de saúde mental” que pudessem contribuir para o não adoecimento durante a graduação.

A escolha por um tema que aborda o adoecimento mental discente e os fatores de promoção da saúde mental respalda-se pelo atual cenário vivido pelas instituições de ensino superior, especialmente considerando os dados preocupantes sobre o aumento de quadros de “adoecimento psicológico” entre os estudantes universitários. Nos últimos anos, a saúde mental tem se tornado uma questão central no debate sobre a qualidade da educação superior, uma vez que o ambiente acadêmico, com suas demandas intensas e seus desafios emocionais, pode impactar significativamente no bem-estar psicológico dos discentes.

De acordo com a V Pesquisa (FONAPRACE, 2018, p. 208) é possível notar na tabela 6-3 que trata sobre as dificuldades emocionais de estudantes das IFES nos anos de 2014 e 2018 que os problemas ou sensações de Ansiedade, Tristeza persistente, Timidez excessiva, Medo/pânico, Insônia/alterações no sono, Desamparo/desespero, Desatenção/desorientação/confusão mental, Desânimo/desmotivação, Solidão, Ideia de morte e Pensamento suicida cresceram de forma alarmante.

É necessário pensar que o ingresso e a permanência na universidade envolvem uma série de transformações na vida do estudante, como a adaptação a um novo ritmo de estudo, diferentes mudanças de rotina e o enfrentamento de pressões acadêmicas. Esses pontos, por sua vez, podem contribuir para o desenvolvimento de problemas de saúde mental.

No contexto universitário, entre estudantes, encontramos altos níveis de estresse, ansiedade, depressão e outras condições psicológicas, muitas vezes decorrentes da sobrecarga de tarefas, da falta de suporte emocional e da pressão por desempenho. Com efeito, esses fatores

podem afetar negativamente tanto a saúde mental quanto o desempenho acadêmico, criando uma relação complexa que pode prejudicar o processo de formação acadêmica.

À vista disso, torna-se urgente investigar os fatores que contribuem para o adoecimento mental entre os estudantes e, ao mesmo tempo, identificar práticas, políticas e estratégias de promoção da saúde mental que possam ser implementadas para abrandar esse quadro. A promoção da mesma no ambiente acadêmico envolve a criação de espaços de acolhimento, a oferta de apoio psicológico adequado e a implementação de práticas de autocuidado, e, o mais importante, essas ações precisam estar ao alcance dos estudantes, além de que esses precisam se dispor a participar.

1.1 Questão de estudo

A saúde mental e a qualidade de vida dos estudantes de licenciatura são temas importantes, principalmente considerando os desafios acadêmicos e universitários. A partir desses entendimentos e reflexões, uma questão de pesquisa pode ser proposta: a participação em ações de educação em saúde no contexto do ensino superior pode promover a saúde mental e a qualidade de vida entre estudantes de licenciatura?

1.2 Justificativa

A relevância desse tema está em sua capacidade de proporcionar uma reflexão sobre as condições de saúde mental dos discentes, considerando tanto os fatores de risco (como as pressões acadêmicas e sociais) quanto os fatores protetivos (como as ações de autocuidado, a rede de apoio social e a criação de um ambiente acadêmico mais acolhedor). Compreender essas dinâmicas é fundamental para se pensar em estratégias que promovam a saúde mental no espaço universitário, prevenindo o adoecimento e possibilitando, assim, uma experiência universitária que favoreça a formação da pessoa em sua integralidade.

Portanto, esta pesquisa se justifica pela necessidade de investigar a implementação de ações de educação em saúde que contribuam para o bem-estar dos estudantes, para que eles possam enfrentar as adversidades acadêmicas de forma mais resiliente e saudável.

1.3 Objetivo geral

Investigar, a partir de uma ação de educação em saúde de curta duração, as possíveis reverberações dessa na promoção de saúde mental e de qualidade de vida de estudantes de licenciatura.

1.4 Objetivos específicos

- A. Identificar, a partir da revisão de literatura, fatores de risco e fatores protetivos associados à saúde mental dos estudantes universitários, com recorte especialmente nos trabalhos que envolvem estudantes de licenciatura.
- B. Acompanhar uma intervenção de educação em saúde, de curta duração, com estudantes de cursos de licenciatura buscando conhecer se há impactos dessa na promoção de saúde mental e de qualidade de vida dos participantes.
- C. Investigar, em caso de impactos da intervenção na promoção de saúde mental e qualidade de vida dos participantes, qual a natureza de ambos.

Metodologicamente, considera-se esta pesquisa, por sua natureza e finalidade, como de cunho qualitativo, exploratório, descritivo e interventivo. No que tange à estrutura deste trabalho, no primeiro movimento de pesquisa desta dissertação foi realizada uma revisão de literatura, com um estudo atento e cuidadoso de teses, dissertações e artigos científicos disponibilizados no Portal de Periódicos da CAPES (Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior) e na biblioteca virtual SciELO (*Scientific Electronic Library Online*).

Por já conhecer e participar das ações do Grupo Acolhe, coordenado pela professora Sandrelena da Silva Monteiro, e da intervenção de curta duração denominada “Ateliê Formativo: educação, saúde sentido de vida na formação docente”, optamos, no segundo movimento, pelo acompanhamento desta intervenção junto a estudantes de cursos de licenciatura da UFJF.

Como consequência das propostas anteriores, o terceiro movimento da pesquisa foi o estudo dos registros feitos pelos(as) participantes do Ateliê Formativo. Assim, tais registros, que configuraram um Diário Formativo, constituíram a materialidade para esta pesquisa. Para estudo dos registros feitos nos diários formativos, utilizou-se a metodologia de Análise Temática, proposta por Braun e Clarke (2006), em diálogo com a revisão de literatura e com a teoria de Viktor Frankl. O diálogo com a última se fez necessário, uma vez que é a principal base teórica do Ateliê Formativo.

Por fim, apresentamos algumas considerações finais sobre a pesquisa aqui apresentada.

2 FATORES DE RISCO E FATORES PROTETIVOS ASSOCIADOS AO ADOECIMENTO MENTAL DE ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS

O ingresso em uma universidade é um dos propósitos de vida de muitos estudantes. Cursar o Ensino Superior pode ser visto como um meio de dar sequência e/ou avanço aos estudos, alcançar objetivos e se desenvolver pessoalmente. Todavia, diversas incertezas interferem na formação acadêmica. Dentre elas, destacam-se as demandas da graduação, as dificuldades de adaptação, as expectativas ruins em relação ao futuro profissional, a baixa renda e a dificuldade com os relacionamentos sociais. Esses fatores podem gerar sentimentos de estresse e cansaço, associados ao sofrimento psíquico e ao adoecimento mental, refletindo na formação universitária e na qualidade de vida do estudante.

Na Constituição Federal Brasileira (Brasil, 1988), por meio de diversos artigos, a saúde e a qualidade de vida são direitos garantidos a todos os cidadãos. Contudo, é possível observar, na sociedade, um aumento no número de casos de pessoas que sofrem com o adoecimento mental, tornando-o um dos problemas mais frequentes na população em geral (Mota, Pimentel e Mota, 2023).

No contexto universitário, essa realidade não é diferente. Não são raros os casos de sofrimento psíquico e adoecimento mental entre os estudantes, os quais se manifestam por meio de múltiplos sintomas: irritabilidade, insônia, dificuldade de concentração, esquecimento, queixas somáticas, fadiga, ansiedade e depressão. Frente a essa situação, a Educação pode contribuir para a efetivação dos direitos, através da promoção de saúde na universidade, incentivando práticas de autocuidado e autoacolhimento.

Buscando conhecer e quiçá entender a dinâmica entre saúde e adoecimento no contexto universitário, a primeira parte desta dissertação trouxe como objetivo identificar fatores de risco e fatores protetivos associados ao adoecimento mental dos estudantes universitários, com recorte especialmente nos trabalhos que envolvem estudantes de licenciatura. Tal recorte se justifica visto que, a partir dos estudos, observa-se uma dedicação maior à investigação sobre a saúde mental de estudantes da área de saúde; no entanto, ainda são poucos os trabalhos que abordam a saúde mental nas demais áreas de graduação.

Para compreender sobre o assunto, foi necessário buscar trabalhos que abordassem o tema. Desse modo, a revisão de literatura que possibilitou construir os textos apresentados nos itens 2.1 Sobre o ensino superior: possibilidades e desafios e conclusão, 2.2 Sobre os Fatores de Sofrimento Psíquico e Adoecimento Mental no Ensino Superior, 2.3 Sobre os Fatores de Sofrimento Psíquico, Adoecimento Mental Entre Estudantes de Licenciatura e 2.4 Sobre

estratégias promotoras de saúde mental que podem ser adotadas de forma institucional, coletiva e individual se deu a partir de uma pesquisa realizada no repositório/plataforma digital do Catálogo de Teses e Dissertações CAPES. Foram utilizados três descritores, sendo eles: **Descritor 1:** Adoecimento Discente no Ensino Superior; **Descritor 2:** Saúde Mental no Ensino Superior; e **Descritor 3:** Saúde Mental em Licenciandos.

Como critério de filtragem para a revisão de literatura, foram selecionados estudos publicados entre os anos de 2019 e 2023 que abordassem os temas saúde mental, sofrimento psíquico e adoecimento mental entre estudantes. No quadro abaixo, são apresentados os títulos dos trabalhos encontrados, acompanhados pelos respectivos autores, ano de publicação e instituição de pesquisa.

Quadro 1: Título das dissertações encontradas, respectivos autores, ano de publicação e instituição da pesquisa.

Ano	Título	Autor	Instituição de Ensino Superior
2019	Análise Das Percepções dos (as) Estudantes do Ensino Superior De Um Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia Acerca da Vivência Estudantil e Saúde Mental	Fernanda Viana Fernandes	Universidade Federal da Bahia
2019	Imigração e Saúde Mental: Narrativas de Estudantes Latino-Americanos em uma Universidade Intercultural	Alisson Vinicius Silva Ferreira	Universidade Federal de Santa Catarina
2019	Depressão, Uso de Medicação e Ideação Suicida em Universitário	Tammy Conceição Meireles Mattos Rodrigues	Universidade Federal de Mato Grosso
2019	Promoção e Prevenção da Saúde Mental na Universidade com o Auxílio da Análise Fatorial: Uma Visão em Ciência, Tecnologia e Sociedade	Carla de Oliveira Vaz Chiarello	Instituto Federal de Educ., Ciência e Tecnologia do Paraná
2020	Narrativas Discentes Sobre Saúde e Sofrimento Mental no Ensino Superior	Marisa de Fatima Souza	Universidade Federal de Viçosa
2020	Qualidade de Vida E Saúde Mental de Estudantes Universitários	Lycelia da Silva Oliveira	Universidade Federal do Ceará
2020	Promoção da Saúde Mental do Jovem na Vida Acadêmica e Recursos Salutogênicos	Camila Cortellete Pereira da Silva	Universidade Cesumar
2020	Ações de Assistência Estudantil em Saúde Mental Frente ao Sofrimento Psíquico em Graduandos nas Instituições Federais de Ensino Superior Brasileiras	Vagner Campos de Araújo	Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri

2020	Saúde Mental e Física, Comportamentos de Risco e Vivências Acadêmicas de Primeiranistas de Psicologia e Fonoaudiologia	Sergio Caetano da Silva Junior	Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho (Marília)
2020	A Saúde Mental do Estudante de Psicologia: Estudo de Caso em uma Universidade Pública de Minas Gerais	Christian Eduardo Andrade Resende Santos	Universidade Federal de São João Del-Rei
2020	Níveis de Depressão, Ansiedade e Estresse em Estudantes de Enfermagem e Intervenções para Manejo	Gheysa Alves Mendonca	Universidade de São Paulo (Ribeirão Preto)

Fonte: Elaborado pela autora (2023).

O estudo dos trabalhos permitiu identificar temas relevantes que emergiam de maneira recorrente nos textos, o que indicou, por sua vez, a necessidade de elaborar categorias de estudo. Essa revisão de literatura contribuiu para as investigações, buscando elementos que pudessem enriquecer a pesquisa em andamento. A partir da leitura integral de cada dissertação e tese encontrada, foram estabelecidas quatro categorias de estudo que orientaram o estudo dos textos, a saber: 2.1 Sobre o ensino superior: possibilidades e desafios e conclusão; 2.2 Sobre os Fatores de Sofrimento Psíquico e Adoecimento Mental no Ensino Superior; 2.3 Sobre os Fatores de Sofrimento Psíquico e Adoecimento Mental Entre Estudantes de Licenciatura; e 2.4 Sobre estratégias promotoras de saúde mental que podem ser adotadas de forma institucional, coletiva e individual.

2.1 - Sobre o ensino superior: possibilidades e desafios

Essa categoria de estudo aborda o ingresso no ensino superior com o objetivo de dialogar sobre temas pertinentes a essa fase. Dessa forma, ela será dividida em três momentos, como aponta Coulon (2017)². O primeiro corresponde ao momento de estranhamento, no qual se tem o período inicial da vida acadêmica, marcado pela estranheza por parte dos estudantes frente a uma nova rotina, muitas vezes distante de seus amigos, familiares e da cidade natal. O momento de aprendizagem indica o segundo, no qual se percebe uma rotina afetada pelas

² A Professora Máira Tavares Mendes (2020) escreve uma crítica ao conceito de afiliação de Coulon e suas implicações para a permanência dos estudantes. Ela argumenta “que este conceito capta parcialmente a dinâmica da permanência dos estudantes na universidade brasileira e é uma ferramenta com potencial explicativo. No entanto, tal como é apresentado no trabalho de Coulon, não capta elementos importantes da permanência do estudante, como os mecanismos institucionais de produção do fracasso, especialmente considerando transversalmente a classe, a razão, o gênero e a nacionalidade”. Ainda que reconhecendo tal crítica e as fragilidades do trabalho apresentado por Coulon, optou-se por usar as contribuições do autor no presente trabalho.

características do processo de ensino e aprendizagem próprias do ensino superior. Nele, tem-se metodologias diferenciadas, necessidade de autonomia estudantil e conteúdos complexos que exigem que o estudante se debruce por mais tempo e de forma mais aprofundada na leitura e nos estudos das disciplinas. Por fim, o terceiro momento é o de afiliação, durante o qual o estudante irá adquirir a fluência nos códigos universitários e passará a perceber a instituição, assim como os demais estudantes, a partir de suas normas e regras de organização.

Assim, o estudo da categoria “ingresso no ensino superior” se torna pertinente, uma vez que a entrada na instituição de ensino superior pode afetar a saúde e propiciar sofrimento e adoecimento mental para os estudantes. Isso ocorre em função da necessidade de muitos deles se afastarem das famílias e deixarem vínculos afetivos anteriores, lidando com a frustração entre a expectativa e a realidade, além das perspectivas e dos limites impostos pelas exigências de cumprirem as demandas da nova etapa da vida. No contexto dessa discussão, autores como Martinowski (2013), Coulon (2017), Nogueira e Sequeira (2017), Chiarello (2019), Fernandes (2019), Ferreira (2019) e Santos (2020) contribuem ao abordarem temas como o ingresso no ensino superior e os processos de estranhamento, aprendizagem e afiliação.

Ingressar no ensino superior é um desejo alimentado por muitos estudantes brasileiros ao finalizarem o Ensino Médio, posto que promove o crescimento pessoal, aumenta as oportunidades profissionais e desenvolve habilidades que podem favorecer o convívio em sociedade. Tal sonho se concretiza na continuidade dos estudos, que, para muitos, representa autonomia e liberdade para vivenciar experiências universitárias e participar de atividades que contribuem para o desenvolvimento de relacionamentos interpessoais, como o estabelecimento de novas amizades, o início de namoro e o planejamento de uma qualidade de vida digna, fundamentada na formação e na realização profissional.

De acordo com Martinowski (2013), o ingresso na universidade é um marco na trajetória dos discentes e aponta para um simbolismo de *status*; uma posição de vantagem na sociedade e a realização de um ideal de muitos pais, mães e responsáveis. Dessa forma, ele é almejado por muitos discentes que desejam alcançar objetivos próprios ou atender a expectativas e sonhos de pessoas queridas.

Entre muitos alunos, a transição do Ensino Médio para o Ensino Superior ocorre concomitante à passagem da adolescência para a vida adulta, etapa de formação da identidade e conquista da autonomia. Por esse motivo, não raramente, esse período é marcado por sentimentos múltiplos que envolvem expectativas, frustrações, ansiedades, projetos de vida, medos, vontades e incertezas. Santos (2020, p. 49) destaca que a entrada na universidade é um “momento de grandes mudanças e transformações na vida dos(as) discentes, tais como a busca

por lidar com as próprias emoções e angústias; as dificuldades decorrentes do afastamento da família, suas responsabilidades e necessidades de enfrentamento de forma autônoma”. Percebe-se, portanto, a complexidade, a profundidade e a intensidade emocional envolvidas nessa transição, que também coincide com o amadurecimento pessoal e social dos estudantes. Nesse contexto, a universidade surge não apenas como um espaço de formação acadêmica, mas também como um ambiente que exige desenvolvimento emocional e social significativos, dada a autonomia e a responsabilidade que se impõem. Conforme a citação anterior, as palavras “emoções”, “angústias” e “necessidades de enfrentamento de forma autônoma” destacam que essa fase envolve não só o enfrentamento de pressões acadêmicas, como também um enfrentamento na vida interior, em que é preciso consolidar uma identidade própria, ajustando expectativas à realidade universitária. Desse modo, pode-se notar que a entrada na universidade se configura como uma mudança que traz desafios significativos para a saúde mental dos estudantes.

A começar pela escolha do curso e da instituição, o processo de ingresso na universidade se inicia muito antes da matrícula, uma vez que, para entrar no curso superior, é necessária a aprovação em um processo seletivo próprio. Segundo Santos (2020, p. 14), “a universidade pública brasileira, no imaginário social, é caracterizada pela alta concorrência em suas formas de ingresso e, também, por ser frequentada por uma parcela da população com melhores condições financeiras”. A entrada no Ensino Superior, portanto, não é garantida após o Ensino Médio. No Brasil, ela se dá a partir de aprovação em exames e programas de ingresso que, por seu rigor avaliativo, contempla apenas alguns dos candidatos, sendo esses os que atingem notas suficientes. O processo seletivo para entrada na universidade brasileira é conduzido por meio de provas objetivas e discursivas aplicadas aos candidatos inscritos. Esse processo tem o objetivo de selecionar candidatos que demonstraram aprendizado adequado nas áreas de conhecimento de nível médio, evidenciando seus conhecimentos ao obter pontuações favoráveis para aprovação e classificação para matrícula na universidade. Nesse sentido, faz-se pertinente destacar o fato de que o certame realizado para a seleção e a aprovação de candidatos não é neutro. Para Ferreira (2019, p. 47), “desde a criação da universidade o ingresso é realizado por processo seletivo intencional”.

Inicialmente, o acesso à educação superior no Brasil era restrito a estudantes de famílias ricas, devido ao número limitado de vagas e à natureza dos cursos oferecidos. Com o passar do tempo e a reestruturação das universidades públicas, candidatos de origem popular começaram a conquistar espaço na universidade. Para Oliveira (2020), atualmente, o ensino

superior tem sido frequentado por grupos sociais que, anos atrás, tinham seu acesso limitado por um sistema educacional voltado exclusivamente para a elite.

A ampliação desse acesso foi impulsionada pelo Plano de Desenvolvimento da Educação (2001), o qual incluía ações voltadas para a expansão da Educação Superior. Em 2007, o governo federal instituiu o Programa de Apoio a Planos de Reestruturação e Expansão das Universidades Federais (REUNI) com o objetivo de retomar o crescimento do ensino superior público. Por meio do REUNI, foram adotadas medidas para fortalecer a rede federal de educação superior, promovendo a expansão física, acadêmica e pedagógica nas universidades federais. Nesse sentido, é válido ressaltar que o REUNI marcou um grande avanço para a educação no Brasil, possibilitando o ingresso de estudantes de classes populares e em condições socioeconômicas vulneráveis nas universidades públicas federais. Foram também implementadas políticas de acessibilidade, como as cotas raciais e as destinadas a estudantes de baixa renda, buscando democratizar o acesso à universidade. Tais medidas permitiram que as disputas ocorressem entre candidatos com condições similares, e não apenas em ampla concorrência.

É válido ressaltar que as graduações com mais vagas preenchidas por concorrentes oriundos da classe popular não eram os considerados de profissões imperiais, como Medicina, Engenharias e Direito. Para Coelho (1999), esses cursos receberam tal denominação porque suas regulamentações estão associadas à formação do Estado Brasileiro, o que lhes permitiu estabelecer espaços de autonomia, monopólio e mercado. Por outro lado, aqueles com maior possibilidade de acesso estavam ligados a outras áreas, como as licenciaturas. De acordo com Rodrigues (2023, p. 6),

Trabalhos com enfoques mais recentes mostram que medicina, engenharia e direito permanecem como profissões distintas e de prestígio, não só por conta do passado imperial, mas por estratégias e formas de organização atualizadas. Os retornos econômicos são um indicativo de que esse esforço coletivo, via profissões, foi e é exitoso. Ribeiro e Schlegel (2015) mostram como, entre as décadas de 1960 e 2010, esses cursos aparecem entre os seis primeiros com maiores retornos econômicos preditos pela formação. No ranking das carreiras por salário médio, elaborado por Neri (2005), as profissões imperiais aparecem, também, como aquelas com maiores retornos. Os cursos de licenciatura e pedagogia, por sua vez, em ambas as classificações, estão no oposto às profissões imperiais, aparecendo entre as carreiras universitárias com menor retorno financeiro. Reis e Machado (2016), através do Censo Demográfico de 2010, também mostram a disparidade de rendimentos por formação, com vantagem para a engenharia e direito e desvantagem para a formação nas áreas de educação.

Nesse contexto, uma questão intrigante surge: por que tantos estudantes buscam uma vaga nesses cursos? O desejo de ingressar, muitas vezes, advém não pelo interesse genuíno em atuar na área, mas pelo fato de que essas profissões ainda asseguram status e salários mais elevados na sociedade brasileira. Dessa forma, muitos estudantes, ou até mesmo seus pais e/ou toda a família, projetam a escolha por esses cursos como um objetivo de vida.

Segundo Fernandes (2019, p. 47), os “estudantes tradicionais são aqueles que, provavelmente, iniciaram o curso de graduação logo após concluir o Ensino Médio”. Assim, na sociedade brasileira, o ingresso na universidade costuma ocorrer por volta dos dezessete ou dezoito anos, e o processo de escolha do curso deve acontecer nessa mesma faixa etária. Nesse ponto, percebe-se a fragilidade entre a responsabilidade dessa escolha e da formação profissional e a inexperiência da juventude, por isso tal escolha é, muitas vezes, mediada por professores e responsáveis. Uma das perguntas mais frequentes entre formandos(as) do Ensino Médio está relacionada à escolha da graduação, o que, para alguns, ocorre de forma acompanhada: especialistas e discentes dialogam sobre perspectivas, desejos, afinidades, antipatias e objetivos. Outros são instigados por desejos dos pais que, por vezes, incentivam e exigem que seus filhos optem por cursos que elevem a condição social da família, atentando para as “profissões imperiais” e não para o sonho, o desejo, o projeto de vida e a vocação do próprio adolescente.

Como mencionado anteriormente, essa escolha é um processo difícil e ocorre, para a maioria, em um período de vulnerabilidade emocional, correspondente à passagem da adolescência para a vida de jovem adulto. Para Chiarello (2019), essa faixa etária é marcada por ajustamentos psicológicos e sociais, mudanças físicas, intelectuais, biológicas e comportamentais próprias da puberdade, quando os jovens têm suas escolhas orientadas ou impostas por seus responsáveis, o que pode gerar uma escolha não autêntica de sua profissão.

Silva (2020, p. 32) aponta que, quando ocorre a entrada do jovem no Ensino Superior, ele está passando por uma fase de seu desenvolvimento caracterizada pela transição de etapas do ciclo da vida. Nela, é necessária uma nova adaptação quanto a sua realidade corporal, psicológica e comportamental, destacando que tal adaptação é influenciada por muitas variantes, “como idade, orientação vocacional, rendimento acadêmico, rede de apoio e senso de coerência”.

Ao ingressarem na instituição universitária, novos desafios são impostos. Para Fernandes (2019), alguns fatores a serem destacados se relacionam às diferenças pedagógicas entre a escola do ensino básico e a universidade, os novos e diferentes espaços físicos e as dificuldades socioeconômicas enfrentadas. De acordo com Oliveira (2020, p. 52), o ingresso na

universidade envolve mudanças na relação dos estudantes com os familiares e nas expectativas e dificuldades. Ele ainda afirma que, “nesse período, o universitário é submetido a uma série de desafios que exigem capacidades e habilidades”; tais capacidades e habilidades são alternativas para a adaptação dos alunos para a vivência universitária.

Sobre o momento de estranhamento, o segundo apontado por Coulon (2017, p. 1246), é afirmado que:

Os novos estudantes experimentam um tempo de estranheza, ao longo do qual sentem-se separados de um passado familiar que eles devem esquecer. Em seu novo universo tudo lhes parece estranho: o ritmo das aulas não é mais o mesmo, as regras mudaram, as exigências dos professores também mudaram, ao ponto em que certos estudantes se perguntam o que realmente devem fazer.

De acordo com Nogueira e Sequeira (2017), cada sujeito encara as mudanças de maneira diferente. Para muitos, essa autonomia exigida nas instituições de ensino superior pode ser vista como liberdade; para outros, porém, pode limitar o sucesso acadêmico – principalmente porque a inserção em uma graduação expõe os jovens à realidade de um mundo competitivo e instável, no qual já sentem a pressão da sociedade e da família mesmo antes de ingressarem na universidade. Essas mudanças implicam uma série de desafios, tais como estabelecer novas relações, integrar-se ao ambiente acadêmico, lidar com as questões financeiras e assumir novas responsabilidades.

De acordo Silva (2020, p. 31),

É consenso na literatura que a entrada do jovem na universidade traz consigo mudanças culturais, demográficas, sociais, tecnológicas e emocionais, significativas em sua vida. Como a adaptação a nova cultura organizacional e pedagógica; a intensa carga horária; mudanças de metodologia de ensino e de avaliação; novos relacionamentos e interações sociais; maior independência física e emocional; muitas vezes o distanciamento de familiares; a cobrança interna e da instituição; a necessidade de gerir seu tempo e tomar suas próprias decisões; responsabilidades financeiras; competitividade acadêmica; e incertezas sobre futuro e carreira.

Dessa forma, compreende-se que a entrada na universidade acarreta diferentes mudanças aos estudantes. Para Chiarello (2019, p. 22), esse movimento significa um grande passo para a vida adulta, porém “os jovens adultos podem enfrentar outras questões como a autonomização, a separação da família de origem, o desenvolvimento de relacionamentos pessoais mais íntimos e a criação de novas famílias”. Nesse momento de estranhamento, reconhecer os limites e lidar com a frustração inerente à situação são tarefas difíceis a serem

vivenciadas pelos universitários, o que, por sua intensidade e inexperiência, pode levar ao sofrimento psíquico.

Passado o tempo de estranhamento, Coulon (2017, p. 1246) destaca o momento de aprendizagem que se configura como o terceiro tempo, para o autor o terceiro momento é

[...] frequentemente vivido de forma dolorosa, repleto de dúvidas, incertezas e ansiedades. O estudante não conhece mais a familiaridade de seu passado escolar e ainda não tem um futuro universitário ou profissional: ele está entre os dois. Uma aprendizagem complexa deve se realizar rapidamente pois ela condiciona a continuidade de seus estudos.

Fernandes (2019, p. 13) acredita que é nesse momento “que estudantes se enxergam na obrigação de criar estratégias afetivas e de aprendizagem para conseguir cumprir o seu objetivo final, que é a conclusão do curso de nível superior”. Muitos enfrentam, nesse período, a dura realidade de reconhecer que o tempo de estudo organizado para o Ensino Médio é, agora na universidade, insuficiente para dar conta de tudo que foi solicitado pelos professores, estudar toda a matéria, aprender e tirar boas notas.

Ao relatar depoimentos de sua pesquisa, Souza (2020, p. 60) comenta que uma das participantes expressa a frustração de ver suas notas medianas ou abaixo da média na universidade, “sendo que antes de ingressar no ensino superior ela era considerada uma aluna excelente por seus professores, se destacando por ostentar notas ótimas”. Além disso, em sua pesquisa, a autora também relata sobre outra participante que, na educação básica, tinha a autoestima baseada em sua inteligência, visto que sempre passava com notas altas nas provas realizadas. Entretanto, ao adentrar o Ensino Superior, “o cenário havia mudado e agora se via surpreendida pelas reprovações em disciplinas e abandonos afetivos” (Souza, 2020, p. 74).

Outrossim, para Fernandes (2019, p. 13),

A vida universitária apresenta diversas incertezas, grandes exigências e demandas mostradas a estudantes, desde o momento do ingresso e ao longo da sua trajetória acadêmica. Nesse sentido, são requeridas diversas habilidades e capacidades que, provavelmente, não tenham sido usadas em situações anteriores, para o enfrentamento dos desafios do novo espaço de aprendizagem e ensino.

Para Oliveira (2020), os discentes passam por situações complexas no mecanismo de ensino e aprendizagem da instituição, o que pode interferir no emprego de energia para as atividades diárias. Consequentemente, manifestam-se em queixas frequentes, como fadiga e dores de cabeça, impactando de forma negativa na qualidade de sono. Segundo Ferreira (2019),

podem ser identificados fatores de estresse entre estudantes universitários relacionados à adaptação às diferentes metodologias de ensino e avaliação, ao desconhecimento das regras e dos procedimentos acadêmicos e à aprendizagem de conteúdos complexos. Isso ocorre uma vez que o processo de ensino e aprendizagem universitário se difere da Educação Básica, expondo o estudante à autonomia – fato que, frequentemente, corresponde a resolver obstáculos acadêmicos sem mediação de um professor.

Oliveira (2020, p. 18) aponta para as dificuldades no momento de aprendizagem dos estudantes e afirma que “a vida acadêmica estudantil se mostra agitada. Diariamente, esses estudantes recebem uma carga de informações novas que os obriga a viver em busca da atualização”. Em sua pesquisa, Chiarello (2019) destaca que vários fatores podem acentuar sentimentos depressivos no estudante; um deles está associado à adaptação às necessidades no processo de aprendizagem, visto que, na universidade, o discente está exposto a conteúdos mais aprofundados e complexos, demandando mais tempo de estudo e dedicação para sua compreensão.

Dessa forma, percebe-se que o tempo de aprendizagem apontado como o segundo momento por Coulon (2017) é um período de grandes desafios para os estudantes, exigindo disciplina, estudo e persistência.

A terceira fase apontada por Coulon (2017, p. 1247), o tempo de afiliação, diz respeito à quando

[...] os estudantes descobrem e aprendem a utilização dos numerosos códigos, institucionais e intelectuais, que são indispensáveis a seu ofício de estudante. Eles começam a reconhecer e assimilar as evidências e as rotinas do trabalho intelectual. Um estudante afiliado sabe ouvir o que não foi dito, sabe ver o que não foi designado. Ele sabe transformar as inúmeras instruções do trabalho intelectual em ações práticas: ele descobriu a praticidade das regras e começa a se tornar um membro competente, uma pessoa dotada da cultura exigida, que atribui o mesmo sentido às mesmas palavras e aos mesmos comportamentos. Essa nova competência, em processo de construção, se manifesta por meio de diversos marcadores de afiliação: expressão escrita e oral, inteligência prática, seriedade, ortografia, presença de referências teóricas e bibliográficas nos trabalhos escritos, utilização espontânea do futuro anterior anunciador de uma perspectiva em construção. Ele começa a categorizar o mundo intelectual, no qual entrou alguns meses antes, da mesma maneira que os outros membros e, sobretudo, da maneira como os seus professores esperam que ele faça.

Percebe-se, dessa maneira, que muitos alunos podem se deparar com desafios avassaladores ao ingressarem no ensino superior. Essa situação interfere diretamente no sucesso ou fracasso acadêmico, pois, ao adentrar na instituição, novos códigos precisam ser percebidos,

e recursos cognitivos e emocionais complexos são solicitados para a manutenção das necessidades desse novo ambiente com o objetivo de permanecer e graduar-se. Nesse sentido, Fernandes (2019, p. 58), afirma que, “para que os estudantes possam se afiliar ao novo universo do ensino superior, não é necessário apenas o conhecimento das regras, mas também a capacidade de apropriação e reinterpretação como uma nova característica de saber desenvolvido pelo(a) discente”.

A entrada na vida acadêmica, por vezes, expõe o discente a sentimentos de vulnerabilidade, medo, ansiedade, angústia, expectativas, dúvidas e inseguranças. Esses sentimentos, somados à necessidade de mudar de casa ou de cidade, e ao consequente afastamento de amigos e familiares, além das dificuldades socioeconômicas das famílias, podem afetar diretamente a saúde dos jovens. Em alguns casos, isso resulta no desenvolvimento de crises de pânico, ansiedade e episódios depressivos, principalmente quando não recebem acompanhamento institucional nas áreas pedagógica, social e psicológica.

Para Santos (2020, p. 92), muitas experiências são vividas pelos discentes na universidade e, durante esse processo, os(as) discentes buscam saídas para os sofrimentos que lhe cabem nesse ciclo:

De modo geral, os estudantes aprendem a estabelecer limites às demandas do curso e elaboram com mais clareza e maturidade o lugar da universidade em suas vidas, mesmo que ainda passem por uma fase de considerável sofrimento psíquico. Diante disso, os estudantes ao não receberem o apoio psicológico necessário para o enfrentamento dos desafios do ensino superior podem encontrar saídas pouco saudáveis e muitas vezes danosas para sua saúde. Ademais, as formas de lidar com o sofrimento psíquico muitas vezes são iniciativas individuais e não institucionalizadas, e a partir da pouca efetividade de suas ações poderão desencadear prejuízos maiores, tais como a evasão e o desenvolvimento de transtornos mentais graves, tais como depressão, burnout, síndrome do pânico, entre outras formas de adoecimento.

Considerando tais desafios a falta de apoio e acompanhamento institucional por parte de muitas universidades, a permanência do acadêmico na faculdade se torna cada vez mais difícil. Assim, faz-se primordial esse acompanhamento para auxiliar os discentes e evitar o sofrimento psíquico, a evasão e o abandono, visto que muitos estão cursando a primeira graduação e não possuem estratégias ou meios saudáveis para lidarem com a situação. Buscando responder a essas demandas, em conjunto com o REUNI (2007), foi criado o Plano Nacional de Assistência Estudantil (PNAES, 2010)³, com objetivo de garantir a permanência

³ Mais tarde, o PNAES foi consolidado pelo Decreto n.º 7.234, de 19 de julho de 2010, vigente até a atualidade. É esse programa que normatiza e estrutura a assistência estudantil no conjunto das universidades federais do país,

nos cursos de graduação, especialmente daqueles alunos mais vulneráveis socioeconomicamente. O PNAES se concretizou como mais um avanço para educação, buscando democratizar as condições de permanência ao passo que, apenas assegurar o ingresso por meio de políticas de ações afirmativas e ampliação de vagas, não seria suficiente para garantir o direito de acesso, permanência e conclusão do ensino superior de estudantes nas universidades públicas.

Todavia, é válido ressaltar que nem todos conhecem seus direitos ao adentrarem na universidade. Por essa razão, é necessário estimular os alunos a se envolverem com os serviços oferecidos pela instituição, mostrando-os a relevância de conhecer o que a instituição disponibiliza. Isso porque a universidade dispõe de políticas de assistência e acompanhamento não apenas para o ingresso do estudante, como também para sua permanência e conclusão com êxito dentro do prazo previsto pelo curso em que está matriculado.

2.2 Sobre os fatores de sofrimento psíquico e adoecimento mental no ensino superior

A saúde é um conceito amplo e exige a participação de muitos setores para que sua garantia seja efetivada. Para a Organização Mundial de Saúde (1948, citado por Ministério da Saúde 1970), o conceito de saúde pode ser definido como “um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não apenas a ausência de doença” (Ministério da Saúde, 2010), enquanto a saúde mental pode ser considerada “um estado de bem-estar no qual o indivíduo é capaz de usar suas próprias habilidades, recuperar-se do estresse rotineiro, ser produtivo e contribuir com a sua comunidade”. No contexto brasileiro, a Constituição Federal de 1988 considera a saúde um direito de todos e um dever do Estado. Contudo, ao entrarmos nas universidades brasileiras, percebemos que a saúde mental tem sido negligenciada, seja na promoção ou no cuidado necessário entre os estudantes.

O ingresso no Ensino Superior é, para muitos acadêmicos, a realização de um grande sonho. Como dito alhures, esse sonho, por vezes, encontra obstáculos nas dificuldades próprias do contexto de entrada na universidade, visto que esse nível se difere de maneira significativa da Educação Básica. Desde o período de estranhamento no novo ambiente, passando pelos encontros e desencontros na aprendizagem em função da complexidade dos conteúdos, até

tendo como objetivos: I - democratizar as condições de permanência dos jovens na educação superior pública federal; II - minimizar os efeitos das desigualdades sociais e regionais na permanência e conclusão da educação superior; III - reduzir as taxas de retenção e evasão; e IV - contribuir para a promoção da inclusão social pela educação (BRASIL, 2010a).

chegar ao momento de afiliação, no qual os códigos, regras e modos de viver acadêmicos são reconhecidos e incorporados à forma de vida do estudante universitário, muitas afetações, positivas ou não, são vivenciadas pelos discentes (Coulon, 2017).

A afiliação é de fundamental importância para a saúde mental do estudante, uma vez que, a partir do momento em que ele se reconhece como universitário, passa a ter melhores recursos para, de forma autêntica, superar os obstáculos e resolver os problemas de maneira mais assertiva. Contudo, há falta de afiliação em qualidades do discentes. Caso se mantenha preso no período de estranhamento ou no de aprendizagem, a experiência acadêmica pode se tornar um fardo e gerar consequências danosas para a saúde mental, já que a ansiedade, as incertezas e as dúvidas poderão constituir barreiras em sua vida universitária. Nesse contexto, Fernandes (2019, p. 14) enfatiza que “todo esse processo de estranhamento, aprendizagem e afiliação coloca estudantes universitários em situações de vulnerabilidade que influenciam sobremaneira os diversos aspectos da vida, principalmente nas condições de saúde dessa população”.

Na categoria anterior, foram abordados os desafios do ingresso na universidade. Esses são vivenciados de maneiras diferentes entre os discentes. Aqueles que conseguem superá-los estão propensos a vivenciarem seus respectivos cursos de forma mais saudável. Contudo, é importante perceber que muitos não os superam e, por isso, passam a sofrer com a falta de afiliação no ambiente universitário.

Nessa segunda categoria de estudo, intitulada “Fatores de Sofrimento Psíquico e Adoecimento Mental no Ensino Superior”, o objetivo é abordar o sofrimento e o adoecimento mental entre os alunos do ensino superior, suas causas e consequências, e como a experiência de falta de afiliação pode gerar consequências psíquicas que afetam níveis de perspectiva e qualidade de vida desses indivíduos.

Segundo Caixeta (2011), a discussão sobre sofrimento psíquico e saúde mental entre discentes universitários não é recente. A autora diz que

O interesse pelo sofrimento psíquico e saúde mental em alunos universitários é uma questão que vem sendo discutida e pesquisada há algumas décadas. Inicialmente os estudos se concentraram na Europa e nos Estados Unidos, no início do século XX, justificados pelo número de universidades presentes nestes países. No Brasil, com a expansão universitária, sobretudo na segunda metade do século XX, o interesse por este tema tem ganhado adeptos. E os pioneiros nestes estudos no Brasil são: Fortes (1972), Albuquerque (1973) e Loreto (1985). Todos eles chamam a atenção para a necessidade de um atendimento formal aos estudantes, no que diz respeito aos aspectos psíquicos e de saúde mental dos mesmos (Caixeta, 2011, p. 13).

A revisão de literatura realizada no âmbito desse trabalho aponta que o sofrimento e adoecimento psíquicos de tal grupo são multifatoriais, tendo sido possível visualizar pelo menos três grupos de fatores que predominam como potencializadores de afetação negativa na vida e saúde mental dos discentes. São eles: grupo de fatores socioculturais; grupo de fatores relacionados às demandas acadêmicas e grupo de fatores relacionados a questões econômico-financeiras.

O quadro abaixo (Quadro 2) apresenta uma visualização das situações recorrentes que acabam por dar a tônica de cada grupo de fatores que potencializam a afetação negativa na vida e na saúde mental dos estudantes universitários.

Quadro 2: Situações recorrentes em cada grupo de fatores

Socioculturais	Demandas Acadêmicas	Econômico-financeiras
Ausência de antigos amigos Ausência de familiares Ausência de novos relacionamentos (amizade e namoro) Preconceitos Instabilidade profissional Desafios frente ao mercado de trabalho Desafios de morar com pessoas que não são familiares Políticas institucionais de atenção ao estudante insuficientes	Sobrecarga de demandas de tarefas curriculares. Demanda de atividades extracurriculares. Alto nível de exigência nas tarefas acadêmicas Competitividade Avaliações Metodologias de ensino Exigência de Produtividade exacerbada. Relacionamento com os docentes.	Estudar e trabalhar de forma concomitante Desilusões com o curso/carreira escolhidos Dificuldade em conseguir apoio estudantil.
Tais fatores, apesar de distintos, se implicam, e podem ter como consequências: timidez, inibição, solidão, desânimo, afetação na qualidade do sono, sentimentos de fracasso, irritabilidade, inquietação, não adaptação ao processo de ensino e aprendizagem, baixa autoestima.		

Fonte: Elaborado pela autora (2025).

A partir da visualização possibilitada pelo quadro, busca-se, a seguir, o diálogo com os autores de forma a compreender melhor cada um desses grupos.

2.2.1 Grupo de fatores de natureza sociocultural

Em um primeiro momento, abordaremos o grupo dos fatores de natureza sociocultural. O convívio social é de fundamental importância, principalmente na juventude, sendo também

essencial a forma como os jovens criam conexões, expandem suas experiências para a autenticidade da identidade e ampliam os horizontes em relação aos modos de vida. Limitações e desafios nessa experiência interferem diretamente na qualidade de vida e na saúde mental dos discentes. Oliveira (2020, p. 82) afirma que a “falta de assertividade, dificuldade de relacionamento, autoestima entre outros” são situações que podem potencializar o sofrimento psíquico e adoecimento mental dos discentes. Corroborando tal ideia, Fernandes (2019, p. 11), identificou que “na época, como estudante universitária já compreendia como a vivência acadêmica influenciava diretamente na nossa saúde mental, pois as pressões sofridas e a ausência de tempo para convívio social eram constantes e a distância da família era sofrida”. O sofrimento é uma emoção única que, quando persistente, desgasta a saúde mental da pessoa, podendo levar, dessa forma, ao adoecimento mental.

Mendonça (2020, p. 51) identifica, em sua pesquisa, que há uma associação direta “entre o nível de sintomas depressivos e a falta de tempo para atividade de lazer”, já que as demandas universitárias são priorizadas em detrimento das atividades de descanso. Torna-se pertinente ressaltar que a vida acadêmica é intensa devido às atividades curriculares, como disciplinas, trabalhos e estágios, sendo, assim, imprescindível que o discente consiga se organizar para que as demandas acadêmicas não sufoquem e impeçam sua vida social e os momentos de descanso.

Santos (2020, p. 64) aponta para uma particular dificuldade na socialização das pessoas que estudam e trabalham, uma vez que, pelo fato de estarem ligadas a muitas tarefas, ficam de “fora de muitas das atividades acadêmicas e muitas vezes abrem mão de lazer e do descanso nos finais de semana”. Isso, por sua vez, gera prejuízos tanto no desempenho acadêmico quanto nos relacionamentos sociais.

O convívio sociocultural é de grande importância para a saúde mental dos discentes e, conseqüentemente, para o sucesso acadêmico. Faz-se necessário ressaltar que cada ser humano é único e, por isso, tem suas preferências, seus gostos, desafios e ressalvas, buscando por grupos sociais que atendam aos seus interesses. Isso faz da sociedade um ambiente diverso e repleto de coletividades que se formam em função de interesses em comum: pessoas com gostos variados, modos de vida alternativos ou tradicionais, que se posicionam diante da vida de forma introvertida ou extrovertida e apresentam atitudes diversas quando submetidas a situações distintas das já experimentadas.

A entrada na universidade, um universo social formado por grande diversidade de grupos, pode ser uma dessas situações nunca experimentada. Adentrar esse mundo constitui uma nova fase para os estudantes. Muitos conseguem se afiliar ao ambiente universitário,

todavia, de acordo com Souza (2020, p. 11), para outros, o começo na vida acadêmica envolve questões sentimentais intrincadas e experimentadas anteriormente, mas agora vividas em um novo contexto. Isso, por sua vez, faz (re)surgir os “velhos problemas: a ansiedade, o medo de fracassar, a insegurança quanto às capacidades e o sentimento de não pertencimento”.

O sentimento de não pertencimento pode estar relacionado à formação da identidade, às dúvidas e inseguranças na sexualidade e aos estigmas de raça, classe social, gênero e crenças religiosas. Ribeiro-de-Sousa (2021, p. 64) aponta que “o sentimento de ‘pertencimento’ carrega consigo acolhimento e oferece identidade coletiva, reforça o eu individual e o equilíbrio psíquico. O ‘não pertencimento’ seria, por oposição, um sentimento de desenraizamento, de exclusão, de rejeição e de isolamento”. Dessa forma, tal sentimento, ao se tornar profundo e permanente, pode levar a pessoa ao adoecimento, causando danos negativos no desempenho acadêmico e na vida cotidiana da pessoa.

Ao buscar pela formação universitária, muitos discentes que moram em outras cidades precisam se deslocar de suas casas e transformar novos ambientes em seu lar, deixando família e vínculos afetivos construídos até então. Tal fato, para muitos, torna-se extremamente sofrível, pois a separação dos entes queridos e amigos se faz na ruptura dos afazeres prazerosos conhecidos. Para Oliveira (2020, p. 70), “o ingresso na universidade, junto com a ausência da relação familiar podem também ser fatores de sofrimento e adoecimento”. Chiarello (2019, p. 30) concorda com essa perspectiva e ressalta que a experiência relacionada à saída da casa dos pais é um fator “desencadeador e/ou agravante de problemas de saúde mental preexistentes ou do aumento das chances de exposição à depressão”.

Ao tratar da permanência na universidade para aqueles que moram em outra cidade e são oriundos de famílias de baixa renda, é importante destacar a moradia estudantil e o auxílio moradia, que devem ser assegurados pelas universidades públicas no Brasil como parte das políticas de assistência estudantil. Ferreira (2019, p. 29) destaca que “um dos programas governamentais que foram elaborados com o objetivo de ofertar apoio a estudantes que adentram o ensino superior público federal foi o Programa Nacional de Assistência Estudantil”. Araújo (2020, p. 39) aponta que “as ações de assistência estudantil previstas no PNAES devem ser desenvolvidas nas seguintes áreas: moradia estudantil, alimentação, transporte, atenção à saúde, inclusão digital, cultura, esporte, creche, apoio pedagógico e inclusão de estudantes com necessidades especiais”. Rodrigues (2019, p. 31), em sua pesquisa, afirma que,

[...] no ano de 2007, com base no Ministério da Educação (BRASIL, 2007), mais especificamente no dia 12 de dezembro, foi instituído pelo MEC através

da portaria normativa nº 39, o Programa Nacional de Assistência Estudantil (PNAES) que se destina aos estudantes matriculados regularmente em cursos de graduação presencial nas Instituições Federais de Ensino Superior, com objetivo de que fossem desenvolvidas estratégias para lidar com as desigualdades sociais, regionais e democratizar as circunstâncias para garantir a permanência e conclusão no ensino superior, promover a promoção da inclusão social e com isso reduzir os números de retenção e evasão nas instituições. As ações de assistência estudantil deveriam ser desenvolvidas em áreas específicas como, moradia estudantil, alimentação, transporte, assistência à saúde, cultura, esporte etc., tendo cada ação que ser executada pelas Instituições de Ensino Superior, para garantir os objetivos gerais deste programa. No ano de 2010, a Presidência da República, através da Casa Civil, editou o decreto nº 7.234, colocando em vigor a partir de 19 de julho de 2010, o PNAES (BRASIL, 2010).

Percebe-se que o Programa Nacional de Assistência Estudantil (PNAES), instituído em 12 de dezembro de 2007, representa um marco significativo na política educacional brasileira, pois busca não apenas garantir o acesso ao ensino superior, mas também a permanência e a conclusão dos cursos. Por meio da portaria normativa nº 39 (2007) ⁴ do Ministério da Educação, o MEC delineou estratégias para enfrentar as desigualdades sociais e regionais que historicamente têm impactado o acesso e a trajetória acadêmica de discentes provenientes de contextos vulneráveis. Por outro lado, a previsão – e até mesmo o acesso – a esses recursos não elimina a existência de outros desafios, como lidar com as relações entre colegas na moradia, assumir tarefas domésticas antes realizadas por familiares, enfrentar a saudade de casa ou conviver com a instabilidade das bolsas. Tais fatores afetam diretamente a qualidade de vida, a saúde mental e a aprendizagem dos acadêmicos. Souza (2020, p. 12) aponta que, entre os que residiam nas moradias estudantis ou que recebiam auxílio-moradia, muitos se “encontravam desanimados, deprimidos, ansiosos, depressivos”.

Nesse contexto, é oportuno abordar a autonomia e a liberdade dentro da universidade, especialmente na organização do tempo de estudo e no acompanhamento das disciplinas, pois, para muitos, essa se apresenta como uma experiência solitária, sem direcionamento ou acompanhamento, o que reforça sintomas de adoecimento mental. À vista disso, Souza (2020, p. 24) salienta que “por ser um espaço de maior autonomia e liberdade, o ambiente universitário favorece com que certos indivíduos desenvolvam um estado de vulnerabilidade emocional que pode evoluir para doenças psicopatológicas”. Essa autonomia, embora desejável, pode se tornar um desafio significativo para aqueles que não possuem um suporte adequado, contribuindo para a sensação de solidão e desorientação. A ausência de uma orientação eficaz, tanto acadêmica

⁴BRASIL. Ministério da Educação. Portaria Normativa nº 39, de 12 de dezembro de 2007. Institui o Programa Nacional de Assistência Estudantil - PNAES. Diário Oficial da União, Brasília, DF, 13 dez. 2007.

quanto emocional, pode levar à sobrecarga de responsabilidades, o que impacta diretamente na saúde mental dos discentes. Portanto, é fundamental a existência de canais de apoio e acompanhamento nas Instituições de Ensino a fim de auxiliar os discentes a caminhar por esse novo ambiente, equilibrando a autonomia com suporte e orientação e buscando prevenir o desenvolvimento de condições adversas à saúde mental.

Tendo sido abordado o grupo dos fatores de natureza sociocultural que potencializam a afetação negativa na vida e saúde mental dos universitários, passaremos ao segundo grupo, o constituído pelos fatores de demandas próprias do mundo acadêmico.

2.2.2 Grupo de fatores de demandas próprias do mundo acadêmico

As demandas diversas advindas da formação acadêmica podem, muitas vezes, causar ou reforçar fatores de adoecimento mental entre os alunos. O processo de ensino e aprendizagem na universidade é de grande importância na vida do educando, uma vez que é a partir dos conhecimentos ali construídos que ele atuará de forma profissional.

Tais conhecimentos implicam diretamente na atuação profissional e no desempenho dos alunos no mercado de trabalho em detrimento de outros agentes. Dessa forma, aprender os conteúdos e suas aplicações é imprescindível para cada um. Contudo, percebe-se uma grande lacuna entre a Educação Básica e a Educação Superior. Em sua pesquisa, Chiarello (2019, p. 30) percebe “que há várias questões que podem se agregar para facilitar o desenvolvimento da depressão”, entre elas estão as “experiências relacionadas adaptação às necessidades no processo de aprendizagem”, visto que os conteúdos na universidade são mais extensos e complexos (profundos), exigindo um estudo mais sistematizado e constante. Rompem, assim, de forma radical com os modos de estudo da Educação Básica.

Rodrigues corrobora, apontando que “o início do curso se mostra estressante pelo fato dos estudantes terem que cursar disciplinas específicas, que exigem habilidades e conhecimentos ainda não adquiridos” e que a “carga de horário semanal de estudo exigida pela instituição” (Rodrigues, 2019, p. 28) também é uma situação agravante para a saúde mental. Essa realidade demonstra um desafio significativo para muitos universitários, que podem se sentir sobrecarregados e até mesmo despreparados diante dos novos critérios acadêmicos. A falta de habilidades previstas, somada à alta carga horária, pode contribuir para a sensação de inadequação e ansiedade, prejudicando não apenas o desempenho acadêmico, mas também o bem-estar emocional dos discentes.

Fernandes (2019, p. 11) salienta, em seu estudo, as situações da sobrecarga de demandas de tarefas curriculares e de demandas de atividades extracurriculares, uma vez que há “queixas frequentes relacionadas às constantes exigências que as instituições de ensino demandam, o cumprimento de grande quantidade de tarefas em um curto espaço de tempo”, afirmando que tais fatores “impedem que os(as) estudantes universitários realizem trocas afetivas e relacionamentos” (Fernandes, 2019, p. 11). Nesse trecho, destaca-se uma situação que implica diretamente no adoecimento mental do aluno: abdicar de momentos de lazer para concluir atividades acadêmicas. Mais diretamente, nas palavras de Fernandes (2019, p. 59),

Outro aspecto vivenciado pelos (as) discentes é o grande número de atividades que são exigidas ao longo da trajetória universitária, fazendo com que os (as) estudantes se sintam pressionados com as constantes cobranças que são originadas de diversas frentes, professores, familiares e as próprias imposições; os (as) discentes se sentem obrigados (as) a corresponder a essas expectativas, a ter um ótimo rendimento acadêmico, concluir o curso no período regular, o que em diversas razões não acontecem, o que pode acarretar a geração de sofrimento.

Corroborando com a influência dessa situação no adoecimento mental, Oliveira (2020, p. 56) afirma que:

Os graduandos estão suscetíveis a desenvolver privação do sono, uma vez que, além de enfrentar uma grande carga curricular em busca de uma boa qualificação profissional, complementam o curso com atividades extracurriculares e conforme vão avançando nos períodos da graduação, os discentes tendem a uma menor quantidade de sono, interferindo no bem-estar físico e psicológico.

A formação na Educação Superior objetiva o desenvolvimento intelectual do discente, qualificando-o para exercer uma profissão. Essa formação pode afetar a saúde mental discente a partir do momento em que ele abdica dos autocuidados para cumprir as tarefas acadêmicas ou para sustentar a competitividade com os colegas. Nesse âmbito, pode haver uma abertura para o sofrimento psíquico e o adoecimento mental. Muitos estudantes percebem essa brecha para o sofrimento, mas afirmam que tal comportamento é nutrido “pela exigência contemporânea de sucesso, competitividade entre os colegas, pela necessidade de conseguir um currículo mais qualificado, pelo tempo mínimo de execução da tarefa, pelo projeto explícito ou implicitamente posto de agradar o chefe, os pais e a sociedade” (Souza, 2020, p. 21).

O mercado de trabalho no Brasil, nos tempos atuais, se apresenta desafiador. Na perspectiva de Pochmann (2019, p. 94),

Com a estabilização relativa na taxa de assalariamento, as ocupações que mais cresceram em relação ao total de postos de trabalho abertos no país durante o período foram as de empregador (52,1%) e de conta própria (12,8%). Por força disso que a recente e antecipada transição para a sociedade de serviços no Brasil tem sido marcada pela desestruturação do mercado de trabalho, com significativa presença do desemprego aberto, a subutilização dos trabalhadores e a precarização das ocupações geradas.

O número de profissionais atuando em áreas distintas da formação inicial acadêmica devido à falta de oportunidades ou à saturação de pessoas com a mesma qualificação é assustador. Além disso, os casos de desempregos no país se mostram alarmantes, assim como a dificuldade de ingresso no mercado de trabalho para profissionais recém-formados. Diante desse cenário brasileiro, percebe-se a negligência de muitos estudantes universitários com a própria saúde frente a uma busca por enriquecer os currículos e, assim, aumentar as possibilidades na acirrada disputa por uma vaga.

Outra situação apontada como fator relacionado às demandas de aprendizagem na vida acadêmica é a avaliação. As avaliações são de extrema importância no processo de ensino e aprendizagem, pois servem como verificação, apontando os avanços e desafios individuais e coletivos, podendo orientar possíveis planejamentos e intervenções do docente. Todavia, em muitas universidades, os resultados avaliativos são usados para atribuir aprovação ou reprovação, bem como classificar os graduandos, o que, para aqueles que não estão bem classificados, pode acarretar sentimentos de fracasso e incapacidade, induzindo, assim, ao sofrimento psíquico.

Ainda, outros fatores estão associados às metodologias de ensino, que, em muitas universidades, são enrijecidas e tradicionais, dificultando a compreensão e o relacionamento com os docentes. Esses, muitas vezes, são autoritários e distantes, fato que pode provocar o sofrimento psíquico e minar a saúde mental.

Nesse sentido, Santos (2020, p. 56) afirma que

[...] uma das dificuldades é lidar com os diferentes perfis de docentes, havendo uma discrepância em suas diferentes formas de portar-se frente aos alunos, sendo alguns professores mais acolhedores e outros mais autoritários. Os estudantes relatam grande instabilidade nessas relações, despertando inseguranças, medos e dúvidas, principalmente em relação aos professores que ainda irão lecionar novas disciplinas dos semestres posteriores.

A relação melindrosa com os educadores é uma das situações que pode acentuar a possibilidade do sofrimento psíquico e adoecimento mental, mas não é só isso. Oliveira (2020,

p. 82) afirma que “O estudante, ao ingressar na universidade, se depara com as incertezas naturais da escolha profissional”, e, no contexto acadêmico, pode-se encontrar situações estressantes, como:

[...] o excesso de atividades, como atividades de ligas acadêmica, grupos de pesquisa, plantão, estágio, internatos, monitorias, produção de material didático, sobrecarga em trabalhos grupais, o excesso de leituras, calendário acadêmico curto; cursar uma graduação integral, trabalhos excessivos, quantidade de conteúdo para estudar e pouco tempo, horários das aulas, pressão psicológica em bolsas de iniciação científica, deslocamento da sua cidade de origem à faculdade diariamente, realização do Trabalho de Conclusão do Curso, excesso de disciplinas por períodos, a sobrecarga em conciliar trabalho, vida pessoal e faculdade e carga horária exaustiva de atividades extracurriculares (Oliveira, 2020, p. 42).

Todas essas situações enfrentadas pelos discentes podem ser consideradas agravantes no sofrimento psíquico e, se não aliviadas, podem levar ao adoecimento mental. Nesse sentido, Oliveira (2020, p. 49) afirma que os “estudantes universitários despontam como o público que apresenta níveis inferiores de atividades de lazer, esse fato pode estar relacionado com o excesso de atividades desenvolvidas pelos estudantes”. Sobre isso, vale citar que atividade de lazer pode ser compreendida como aquelas “(...) que são realizadas no tempo livre do indivíduo depois de cumprir suas obrigações e podem ser vivenciadas e classificadas de acordo com os interesses pessoais” (Oliveira, 2020, p. 49). Elas são importantes para a fruição humana, pois é a partir delas que a pessoa pode buscar por um equilíbrio entre os momentos de tensão e os momentos de gozo.

Uma última situação apresentada de forma recorrente no grupo de fatores relacionados às demandas acadêmicas está relacionada à exigência de produtividade exacerbada. As universidades possuem um grande papel na produção de novas pesquisas e descobertas no país. Nesse âmbito, discentes e docentes, através de grupos de pesquisa, investigam temas em comum; suas formulações e encontros são importantes para o avanço dos conhecimentos científicos. Assim, produzir relatórios, artigos e outras pesquisas sobre o tema inicial é de fundamental importância. Desse modo, é válido compreender que a produção de material deve ser consequência das pesquisas, não um modo de classificar o discente em função da quantidade de publicação. Santos (2020, p. 17) destaca que essa

[...] questão é recorrente no ambiente universitário, e é chamada ‘produtivismo acadêmico’. Como a própria expressão já sugere, se refere a uma necessidade de produção exacerbada no meio acadêmico, exprimindo acúmulo de

atividades não prioritárias, sobrecarga, pouco tempo ocioso, e abstenção de atividades de lazer e esporte.

Como visto, a partir do momento em que atividades de lazer são suspensas em detrimento das atividades acadêmicas, brechas são abertas para a gênese e o desenvolvimento do sofrimento psíquico.

2.2.3 Grupo de fatores relacionados a questões econômico-financeiras

Embora as questões econômico-financeiro façam parte de um contexto sociocultural mais amplo, optou-se por destacá-las separadamente, uma vez que apareceram de forma recorrente na revisão de literatura deste trabalho.

Destacando os avanços na Educação Brasileira, temos a ampliação do número de vagas no Ensino Superior e as políticas de acessibilidade, a exemplo das cotas, que possibilitaram a entrada de jovens advindos de grupos sociais marginalizados, até então excluídos das universidades públicas. No entanto, não basta garantir o acesso; é preciso viabilizar a permanência. Por isso, foram criados auxílios destinados aos estudantes desprovidos de recursos financeiros de modo a possibilitar sua continuidade no ensino superior. Contudo, várias regras são impostas para que os discentes tenham direito a esses recursos e, por motivos diversos, muitos têm acesso negado ou, a depender do cenário financeiro, o valor oferecido é insuficiente para as despesas.

Falar em questões econômico-financeiras nesta dissertação é pertinente e fundamental, uma vez que interfere diretamente na qualidade de vida e saúde mental dos alunos. Nos trabalhos pesquisados, uma situação recorrente vincula-se ao fato de muitos graduandos precisarem trabalhar concomitante aos estudos para conseguirem uma vida mais digna na sociedade. Nesse contexto, Fernandes (2019, p. 59) afirma que há muitas

[...] dificuldades vivenciadas por serem estudantes trabalhadores (as), como o cansaço após longas jornadas de trabalho, o escasso tempo para se dedicar aos estudos, os obstáculos para conseguirem acessar os serviços da instituição, pois quando eles têm disponibilidade de horário, os setores já estão fechados, além do impedimento de participar de algumas atividades complementares por estas só acontecerem em horários diurnos e opostos às aulas.

A autora também destaca a importância dos auxílios, pois

[...] para os (as) discentes em situação de vulnerabilidade socioeconômica ficar sem receber o benefício para suprir as suas necessidades básicas, como alimentação, moradia, transporte é extremamente prejudicial à saúde mental, pois os (as) mesmos (as) além de se preocuparem com as demandas de estudos, ainda são obrigados (as) a conviver com o medo de ter que abandonar a instituição por conta de dificuldades financeiras (Fernandes, 2019, p. 65).

Desse modo, compreende-se que “desafios como estes acarretam impactos negativos na saúde mental desses sujeitos e como consequência dessas situações angustiantes, tem-se muitas vezes o adoecimento e a não permanência dos(as) estudantes” (Fernandes, 2019, p. 12). Obstáculos relacionados às questões econômico-financeiras afetam diretamente a saúde mental dos discentes. A pesquisadora Chiarello (2019, p. 34) comenta “acerca da população universitária, [apontando] que o nível socioeconômico e as dificuldades financeiras são fatores impactantes na redução da qualidade de vida e do desempenho acadêmico”.

Outrossim, evidencia-se que os fatores de natureza Socioculturais, Demandas Acadêmicas e Econômico-financeiras podem prejudicar a saúde mental dos discentes e ter como consequências: timidez, inibição, solidão, desânimo, afetação na qualidade do sono, sentimentos de fracasso, irritabilidade, inquietação, não adaptação ao processo de ensino e aprendizagem e baixa autoestima. Em relação aos alunos universitários, Santos (2020, p. 70) afirma que:

[...] a confluência de todos esses fatores acarreta diversos prejuízos para essa parcela da população, constituindo um quadro de sofrimento psíquico, que atua em uma dimensão coletiva. A fragilidade em suas relações interpessoais, tais como o distanciamento da família, a hostilidade com professores e com a comunidade local, somadas às exigências do curso e as insuficientes estratégias de enfrentamento dessas questões repercutem em respostas como aumento da ansiedade, estresse, fadiga e somatizações.

Conforme a citação referenciada, percebe-se que a interação de todos esses elementos resulta em impactos significativamente negativos para essa parte da população, formando um cenário de sofrimento psíquico que se manifesta de maneira coletiva. Assim, a vulnerabilidade nas relações interpessoais – como o afastamento da família, conflitos com professores e a falta de conexão com a comunidade ao redor – aliada às demandas rigorosas dos cursos e à carência de estratégias eficazes para lidar com esses desafios, contribui para o surgimento de reações como o aumento da ansiedade, do estresse, da fadiga e de sintomas físicos relacionados ao estresse emocional.

Nessa categoria de estudo, nomeada “Sobre os Fatores de Sofrimento Psíquico e Adoecimento Mental no Ensino Superior”, objetivou-se abordar o sofrimento psíquico e o

adoecimento mental, suas possíveis causas e as consequências entre os estudantes universitários, a partir de situações recorrentes em grupo de fatores denominados de Socioculturais, Demandas Acadêmicas e Econômico-financeiras.

2.3 Sobre os fatores de sofrimento psíquico e adoecimento mental entre estudantes de licenciatura

Ao pesquisar sobre saúde e adoecimento de discentes, foram encontrados trabalhos principalmente nas áreas de saúde, sem destaques a especificidades da área de licenciatura. Contudo, preocupa-me o fato de ter feito um curso de licenciatura e não encontrar trabalhos nesta área em relação à saúde mental de seus graduandos. Por esse motivo, foi necessário um novo movimento investigativo, tendo como foco central saúde e adoecimento de discentes de licenciatura. Nessa nova etapa, tendo como principal objetivo o tema “saúde mental entre estudantes de licenciatura” não foram localizadas dissertações e teses; entretanto, foram selecionados 10 trabalhos científicos, conforme apresentado no quadro (Quadro 3) a seguir:

Quadro 3: Trabalhos que abordam a saúde e o adoecimento do discente de licenciatura

Ano de publicação	Título	Autor(a)	Curso pesquisado	Periódico
2019	Adoecimento Mental Entre Estudantes Universitários das Classes Populares	Igor Holanda	Licenciatura e Bacharelado em Ciências Sociais	Instituto de Filosofia e Ciências Humanas - UFRGS
2020	A Escolha por Cursos de Licenciatura, em Tempos de Desafio à Docência	Jussara Cristina da Cunha Grilo Adriana Beatriz Botto Alves Vianna	Licenciatura em Pedagogia	Revista Pluri Discente
2020	Estudo Sobre a Motivação dos Alunos Ingressantes na Licenciatura em Química da UFMT/CUA para Escolha e Permanência no Curso	Rafaiany Almeida Cabral, Lorrany Kalliny Cardoso Queiroz e Grazielle Borges de Oliveira Pena	Licenciatura em Química	Revista Panorâmica

2020	A Licenciatura Noturna como Trampolim para a Entrada na Universidade	Júlia da Silva Rigo, Heloisa Herneck, Frederico Cardoso	Licenciatura em Química	Revista UEG
2022	Percepção de estudantes de Licenciaturas Sobre a Influência da Demanda Acadêmica em sua Saúde Psicoemocional	Vanilson da Silva Santos Thaíse da Silva Santos José Atalvanio Silva	Licenciatura em Ciências Biológicas	Diversitas Journal
2022	A Importância do Cuidado Socioemocional na Vida de Estudantes do Curso de Licenciatura em Pedagogia da UFRPE: Um Estudo Sobre o Núcleo do Cuidado Humano da UFRPE	Rafaela Gomes Carvalho de Moraes	Licenciatura em Pedagogia	Repositório Institucional Universidade Federal Rural de Pernambuco
2023	Doentes nos Corredores Universitários: O Espaço da Universidade como Impulsionador do Adoecimento Mental de Graduandos	Isadora Silva Araújo, Adelaine Ellis Carbonar dos Santos	Licenciatura e Bacharelado em Geografia	Revista Territorium Terram
2023	A problemática da evasão e reprovação dos discentes do curso regular de Licenciatura em Ciências Biológicas da Escola Normal Superior-UEA/ENS	Julhia Moura Alcantara, Hiléia Maciel Monteiro Cabral, Rosilene Gomes da Silva Ferreira	Licenciatura em Ciências Biológicas	Sociedade de Pesquisa e Desenvolvimento
2023	As Demandas da Graduação e a Relação com o Adoecimento Discente	Steffany Almeida da Silva, Yasmin Allana Lira Rêgo, Givanildo da Silva	Licenciatura em Pedagogia	Revista de Ensino, Educação e Ciências Humanas
2023	A Evasão nas Licenciaturas: Revisão Integrativa da Literatura	Rafaela Melo Ferreira, Crisna Daniela Krause Bierhalz	Licenciaturas (sem especificar cursos)	Instituto Brasileiro de Informação em Ciência e Tecnologia (Ibict)

Fonte: Elaborado pela autora (2024).

Para este trabalho, faz-se pertinente ressaltar que todos os artigos foram resultam de investigações realizadas em cursos de licenciaturas ou envolveram a participação de estudantes dessa modalidade. Durante a análise dos textos, foi possível identificar fatores recorrentes que impactam a saúde mental dos estudantes, tais como: uma insuficiente base de conhecimentos para acompanhar os conteúdos das disciplinas, excesso de demandas acadêmicas, competitividade, relação professor-aluno, desafios financeiros, necessidade de conciliar estudo e trabalho e preocupações com o mercado de trabalho.

Ao dialogar com estudantes de cursos de Licenciatura, Moraes (2022, p. 12) aponta que:

Durante a vida acadêmica, os alunos dos cursos de graduação, muitas vezes, são expostos a situações de adversidade socioemocional: (i) número de disciplinas por semestre, (ii) prazos curtos para a entrega de trabalhos; (iii) avaliações com alto número de conteúdos; (iv) deslocamento da residência até à IES; (v) relação com pares, docentes e coordenações de curso; (vi) expectativa com a terminalidade e o futuro pós-conclusão; (vii) conciliar os estudos com a vida profissional e também pessoal etc.

Em vista disso, é possível observar que diversos fatores implicam na aprendizagem do aluno. Para corroborar com essa afirmativa, Santos, Santos e Silva (2022, p. 935) dizem que

(...) ainda que há alguns fatores e inseguranças do cotidiano acadêmico que assolam a vida de muitos estudantes, como a demanda imposta pelos professores, a rotina pesada, a privação do lazer, a exigência pela excelência, o sentimento de incapacidade, a dificuldade para dormir, a desmotivação, as dificuldades no mercado de trabalho e a competição predatória dentro do próprio ambiente universitário.

Apesar de esses fatores terem aparecido nos estudos apresentados anteriormente, aqui há uma especificidade por se tratar de discentes de cursos de licenciatura. Haverá algum diferencial na forma como vivem e enfrentam esses desafios?

A educação escolar precisa ser construída de forma que os estudantes desenvolvam capacidade e autonomia para utilizar os conhecimentos aprendidos sempre que necessário. Para isso, o conteúdo precisa ser apreendido e não apenas decorado. A educação formal é organizada de forma que cada nível de ensino se caracteriza por ser mais complexo do que o anterior. Para que os conteúdos sejam entendidos pelos discentes, é necessário que haja estudo e abertura para o conhecimento, com o auxílio dos educadores para esse novo aprendizado. Não obstante tal compreensão – que deveria perpassar toda a Educação Básica –, um dos fatores recorrentes apontados como possível implicador da saúde mental dos universitários foi a dificuldade de

aprendizado dos conteúdos das disciplinas, decorrente da ausência dos chamados “conteúdos basilares”, ou seja, aqueles que constituem a base necessária para a compreensão de níveis mais complexos de conhecimento.

Ao ingressarem na universidade e se depararem com os conteúdos acadêmicos, alguns estudantes apontam para os desafios de compreensão em função da inexistência, na Educação Básica, de conhecimentos que corroborem para o novo aprendizado. Alcantara, Cabral e Ferreira (2023), ao pesquisarem, com graduandos de licenciatura em Ciências Biológicas, questões que contribuem para a reprovação estudantil, perceberam que os discentes enfatizam problemas advindos exatamente da Educação Básica. À guisa de exemplo, uma das palavras mais citadas como motivadoras do insucesso das notas é “base”. Nesse contexto, os autores apontam que “a palavra ‘base’ quando citada, estava relacionada a questão de os entrevistados sentirem que não ingressaram na graduação com conhecimentos básicos o suficiente para apresentarem um bom desempenho” (Alcantara, Cabral e Ferreira, 2023, p. 10). Como visto anteriormente, o conhecimento precisa ser construído de forma que cada informação contribua para a compreensão de um todo. A partir do momento em que há uma defasagem nesse percurso, abre-se a possibilidade de incompreensões em relação a outros conteúdos.

Cabral, Queiroz e Pena (2020, p. 143) contribuem para essa afirmativa quando destacam que os alunos que concluem a Educação Básica com “defasagem de aprendizagem encontram mais dificuldade no desenvolvimento de seus cursos no Ensino Superior. Esse obstáculo pode resultar em muitas reprovações e culminar no abandono do curso”. Nessa perspectiva, é possível compreender que os conhecimentos construídos na etapa básica são de fundamental importância para o jovem que ingressa no Ensino Superior, permitindo que ele tenha melhores condições para compreender os conteúdos mais complexos apresentados na universidade.

Outro fator destacado de forma recorrente nas pesquisas com licenciandos que implica na saúde mental discente diz respeito às demandas acadêmicas. Ao ingressar na universidade, novas exigências são postas para os estudantes, a citar a carga horária de estudo, os trabalhos, seminários, estágios, as leituras e os grupos de pesquisa. Silva, Rêgo e Silva (2023, p. 27) afirmam que a sobrecarga de atividades acadêmicas pode ser uma das principais causas de adoecimento entre discentes. Os autores encontram, nas respostas dos alunos, que a demanda acadêmica está relacionada à:

[...] Super demanda de conteúdos e acúmulo de seminários e trabalho, tudo em uma única semana basicamente. A demanda de trabalhos influencia muito,

principalmente quando acontecem vários na mesma semana. A sobrecarga de trabalhos para serem entregues em um período curto de tempo em consonância com os problemas pessoais de cada aluno, como por exemplo, perda de um ente querido, falta de acolhimento dos pais, problemas financeiros, preconceito, depressão, ansiedade, entre outros. Sobrecarga de assuntos atrelado ao trabalho/estágio remunerado e à necessidade de ser inserido no mercado de trabalho com rapidez. Acúmulo de conteúdos, falta de diálogo com os docentes e dificuldades com entregas de trabalhos.

Portanto, é possível perceber que muitas são as exigências da graduação que os educandos precisam cumprir. Santos, Santos e Silva (2022, p. 940) destacam essa notoriedade apontando que, “pelos dados obtidos, (...) a graduação marca um momento de grandes mudanças na vida do indivíduo, mas toda a demanda gerada com a rotina acadêmica pode ser percebida como um fator estressante para o graduando”. Ao tratar sobre as demandas acadêmicas, Araújo e Santos (2023, p. 232) afirmam que “a vida acadêmica, em uma escala individual, incorpora ao graduando deveres de acordo com seu período cursado, em que as demandas influenciam diretamente em seu estado mental”. Assim sendo, percebe-se que, entre os estudantes de licenciatura, as demandas acadêmicas, recorrentemente, são associadas com impactos negativos à saúde mental.

Ao prosseguir no estudo dos artigos, foi possível observar que a competitividade também é um fator comum que interfere negativamente na saúde mental dos licenciandos, já que o ambiente acadêmico “muitas vezes se mostra competitivo, denso e hostil” (Silva, Rêgo e Silva, 2023, p. 29). É comum que a competição ocorra nos mais diversos ambientes, tendo por finalidade que os participantes busquem depreender esforços para alcançar um objetivo. No entanto, como ressaltam Alcantara, Cabral e Ferreira (2023, p. 7), no ambiente acadêmico, a “palavra ‘competitividade’ é usada pelos entrevistados para descrever situações em que os(as) alunos(as) disputam entre si sobre quem deveria apresentar melhor desempenho acadêmico durante as disciplinas”. Para Silva, Rêgo e Silva (2023), a competitividade universitária é reforçada pelo mercado de trabalho, posto que os discentes buscam melhores chances e oportunidades na universidade para se manterem em destaque para o campo de serviço.

A partir de estudo realizado entre estudantes de Pedagogia, Moraes (2022, p. 19) entende que a cultura do Ensino Superior é “bastante desafiadora, ora porque é, na sua maioria, promotora de competição, ora, porque, na sua maioria, ignora a dimensão emocional do estudante”. No ambiente universitário, por vezes, a competitividade se apresenta como um fator de adoecimento mental para os licenciandos. Em pesquisa realizada entre alunos de Licenciatura e Bacharelado em Geografia (Araújo e Santos, 2023, p. 243), para desvendar se

existe progressão no adoecimento mental com o decorrer dos períodos cursados, a maioria dos respondentes afirmaram que

[...] a saúde mental piorou, e ao justificarem, trouxeram como motivo: estresse, medo, insegurança, timidez, solidão, traumas, pressão, falta de ânimo em relação ao futuro, cansaço, falta de motivação, ansiedade, irritabilidade, incerteza, falta de companheirismo, sobrecarga, baixa autoestima, competitividade e nova rotina.

A partir dessa contribuição, é plausível perceber que diversos fatores contribuem para o adoecimento mental, sendo a competitividade no ambiente acadêmico um dos elementos fortemente associados a esse quadro, pois pode gerar desavenças e exclusões.

Outro fator que influencia a saúde mental dos graduandos é a relação professor-aluno. A educação não se constrói sozinha, tampouco com apenas um agente. Para que ocorra o processo educativo, é necessário que os estudantes participem em encontro com o outro, que pode ser o professor. As relações sociais, nesse caso, são fundamentais para o processo de ensino e aprendizagem. Contudo, essa relação não pode ocorrer de qualquer forma; ela precisa ser marcada por respeito, sintonia e compreensão.

Na universidade, um dos desafios enfrentados pelos alunos é uma complexidade da relação com os docentes. Sobre isso, Silva, Rêgo e Silva (2023, p. 30), ao pesquisarem entre discentes de Pedagogia, afirmam que

Acerca da relação professor-aluno, foi possível perceber que houve indícios de que, na maioria dos casos, o relacionamento entre os sujeitos se encontra prejudicado. Dessa forma, como apontado pelo número de respostas esse é um fator que contribui para o adoecimento discente, assim como para o seu agravamento.

Corroborando essa afirmação, Cabral, Queiroz e Pena (2020, p. 155) destacam que:

Muitos dos professores de Universidades tornam-se tão exigentes nas aplicações de suas matérias que esquecem que trabalham com gente, seres humanos que tem dias bons e dias ruins, problemas pessoais e familiares e que vivem em situações sociais que precisam de uma flexibilidade e maior compreensão.

Ao refletir sobre isso, é viável compreender desafios sensíveis que permeiam a relação entre discentes e docentes. Ao investigar tal tópico entre licenciados de Química, Cabral, Queiroz e Pena (2020, p. 155) afirmam que muitos relataram que “hoje o que mais desmotivam eles eram a pressão e a falta de compreensão dos professores”. Durante a pesquisa no curso de

Licenciatura em Ciências Biológicas, Alcantara, Cabral e Ferreira (2023) afirmam que a falta de compreensão dos docentes, bem como a falha na didática, está inteiramente ligada às reprovações estudantis. Sublinhando essa perspectiva, Silva, Rêgo e Silva (2023, p. 30) enfatizam que a comunicação entre alunos e educadores é um grande desafio e pode impossibilitar a participação do estudante, o que imprime sentimentos de medo, angústia e incapacidade, implicando, assim, em consequências na aprendizagem, nas notas e na saúde mental. Ao estudar o artigo de Silva, Rêgo e Silva (2023, p. 30), podem ser encontradas expressões dos graduandos que exprimem suas percepções em relação aos professores:

Esses fatores mencionados podem ser constatados a partir dos relatos: “professores abusivos”, “professores que não nos enxergam como seres humanos, mas apenas como alunos. Sem falar no assédio psicológico de alguns docentes”, “muita pressão por parte dos professores, falta de apoio e suporte dos mesmos”, “muita cobrança por parte dos professores”, “docentes que não tem consideração pelos discentes”, “professores que pressionam o aluno nas atividades dele e esquecem que são várias matérias, várias atividades”, “atitude autoritária de alguns docentes”, “a cobrança exagerada de alguns docentes”, “pouca compreensão por parte dos professores”, “pressão psicológica ocasionada por metodologias de professores”, “excesso de atividades propostas pelos docentes”, “trabalhos mais complicados e pouca explicação do professor”, “pressão desnecessária por parte de alguns professores”.

Nota-se, assim, que é possível avançar na compreensão do motivo pelo qual muitos estudantes identificam, na relação entre professor aluno, fatores que podem impactar a saúde mental e a formação de cada um.

Até aqui, foram destacados como fatores que podem impactar negativamente a saúde mental dos discentes a falta de base para aprendizado dos novos conteúdos, as demandas acadêmicas, a competitividade e a relação entre professor e aluno. No entanto, esses não são os únicos que afetam a saúde mental de discentes de licenciatura. Os desafios financeiros, a necessidade de conciliar estudo e trabalho e as expectativas em relação ao mercado de trabalho também apareceram recorrentemente como influenciadores da saúde mental.

Quanto aos desafios financeiros, Araújo e Santos (2023) identificaram que, além dos obstáculos enfrentados dentro da universidade, as dificuldades econômicas também contribuem para o adoecimento mental dos graduandos. Para Rigo, Herneck e Cardoso (2020), os entraves financeiros estão associados, entre outros fatores, à evasão. Isso ocorre especialmente quando se consideram os impactos da falta de recursos, que dificultam o acesso a moradias próximas ao campus, geram problemas com transporte e impõem a necessidade de conciliar os estudos com o trabalho. Corroborando essa análise, Ferreira e Bierhalz (2023), ao investigarem cursos

de licenciatura, apontam que “as questões financeiras aparecem como fator preponderante da evasão, suscitando uma reflexão sobre a importância das políticas institucionais e dos programas de financiamento estudantil, que podem ser capazes de fidelizar os alunos aos seus cursos de graduação”.

Igualmente, Alcantara, Cabral e Ferreira (2023) ressaltam que as reprovações acadêmicas podem se relacionar a diversas causas, estando, entre elas, estão os problemas financeiros. Destarte, Silva, Rêgo e Silva (2023) salientam que os entraves financeiros são um dos principais fatores plausíveis de causar adoecimento discente. Em se tratando de questões econômicas, Cabral, Queiroz e Pena (2020) destacam que escolher o curso como segunda opção, as dificuldades de aprendizagem e “pertencer um grupo de baixa renda econômica são aspectos que de antemão já influenciam não só a escolha, mas também, as condições de permanência desses alunos nos cursos de Licenciatura”. Desse modo, é possível compreender que os desafios financeiros afetam tanto o ingresso, quanto a permanência, a formação acadêmica e a saúde mental dos licenciandos.

Ao prosseguir na análise dos artigos, o fator “conciliar estudo e trabalho” foi também encontrado frequentemente. Segundo a pesquisa de Araújo e Santos (2023), a maioria dos participantes assinalaram que o trabalho atrapalhou os estudos, em razão da limitação temporal e do cansaço. Holanda (2019), ao pesquisar sobre o adoecimento mental entre estudantes universitários das classes populares no curso de Licenciatura e Bacharelado em Ciências Sociais, defende a hipótese de que:

Na licenciatura, o perfil estudantil é mais relacionado a pessoas que desejam trabalhar como professores da rede pública de ensino básico com uma certa urgência, e são um grupo que tenta conciliar no turno noturno os estudos, deixando para o turno vespertino o trabalho que sustenta esses estudos.

Assim sendo, é possível notar que não é raro o caso de licenciandos que buscam conciliar estudo e trabalho. Ao investigar a problemática da evasão, Alcantara, Cabral e Ferreira (2023) encontram, entre as respostas dos entrevistados, um dos fatores que levam a tal decisão: o fato do discente não conseguir conciliar estudo e trabalho. Corroborando o item de evasão, o trabalho de Ferreira e Bierhalz (2023, p. 18) ressalta que:

O fator que se mostrou em destaque na totalidade dos trabalhos analisados foi a dificuldade em conciliar os estudos com a vida profissional, sendo que, em um determinado momento da graduação, muitos dos alunos trabalhadores precisam tomar uma decisão: trabalhar ou estudar, e a maioria que se encontra

nesse dilema acaba optando por trabalhar, tendo em vista que o retorno financeiro é imediato e necessário.

Pode-se observar, dessa forma, que conciliar estudo e trabalho é uma tarefa desafiadora e que nem sempre é bem-sucedida por todos os graduandos. Além de interferir na permanência no estudo, de acordo com Silva, Rêgo e Silva (2023, p. 25), “a realidade de alguns estudantes de estarem inseridos no mercado de trabalho durante o período de graduação também influencia no aparecimento do adoecimento”. Moraes (2022, p. 13) acredita não ser fácil trabalhar para conseguir renda e estudar, e aponta que isso pode acabar “desencadeando muito cansaço e problemas emocionais mais graves ao longo do curso como: estresse, nervosismo, ansiedade, depressão, síndrome do pânico etc.”. Ratificando essa constatação, Rigo, Herneck e Cardoso (2020) afirmam que muitos alunos buscam conciliar os trabalhos diurnos com a graduação noturna, enfrentando, por conseguinte, dificuldades como a infrequência, os atrasos e o cansaço. Dessa forma, assim como os fatores recorrentes apresentados anteriormente, o desafio nessa conciliação atinge a vida do estudante, minando sua saúde mental e sua qualidade de vida.

Por fim, ao verificar os artigos referenciados, foi possível notabilizar que o mercado de trabalho é um fator constante que afeta a saúde mental dos universitários. Nesse sentido, de acordo a pesquisa realizada por Grilo e Vianna (2020, p. 5), “atualmente, as pessoas que desejam entrar em cursos de graduação, procuram analisar o mercado de trabalho”. Nota-se, então, que o mercado de trabalho interfere diretamente na escolha do curso a ser realizado, diante das possibilidades de carreiras e seus desdobramentos. Segundo Santos, Santos e Silva (2022), há alguns fatores e algumas inseguranças do cotidiano acadêmico que assolam a vida de muitos discentes, destacando-se, entre eles, as dificuldades visualizadas no mercado de trabalho. Para Silva, Rêgo e Silva (2023, p. 25), “é preciso enfatizar que o Ensino Superior, assim como as demais etapas da educação, recebe influências do mercado de trabalho”, e isso influencia o estilo de vida dos acadêmicos. De acordo Araújo e Santos (2023, p. 232),

Não bastando toda essa insegurança e imposição sofrida, o estudante ainda é obrigado a lidar com a instabilidade fora do meio acadêmico, pois não há garantias de que ao sair do espaço universitário encontrará oportunidades de emprego, podendo todo o sacrifício realizado durante os anos na universidade não darem frutos brevemente. Cabe a esse cidadão enfrentar mais uma época difícil em sua vida, o qual diversos não tem amparo familiar ou financeiro, o levando para um adoecimento mental.

Desse modo, é possível compreender que o mercado de trabalho se constitui como mais um fator adoecedor para os graduandos. Em se tratando das licenciaturas, Rigo, Herneck

e Cardoso (2020, p. 14) destacam que “a docência enfrenta atualmente condições de trabalho ruins, baixos salários, perda do prestígio social da profissão, consequentemente, uma baixa atratividade pela carreira”. Tal contexto pode gerar um reforço para o adoecimento dos licenciandos que buscam, no mercado de trabalho, reconhecimento e valorização de sua formação acadêmica. O setor profissional, nessa concepção, configura-se como um novo desafio a ser superado pelos discentes, pois, ao se formarem, almejam – e precisam – conquistar uma oportunidade de inserção profissional.

À guisa de conclusão desta subseção, ressalta-se que nele foram investigados os fatores que impactam a saúde mental dos estudantes universitários, com foco em trabalhos realizados com alunos de cursos de licenciaturas. Aqui, foram identificados sete fatores recorrentes, sendo eles: uma insuficiente base de conhecimentos para aprendizado dos novos conteúdos, as demandas acadêmicas, a competitividade, a relação professor-aluno, os desafios financeiros, a conciliação entre estudo e trabalho e o mercado de trabalho. Esses fatores, que se configuram como desafios a serem enfrentados pelos universitários, nos levam a problematizar as ações que as instituições de ensino superior têm adotado, ou podem adotar, para mitigar tais problemas. Desse modo, seguimos para o próximo item do capítulo 2.

2.4 Sobre estratégias promotoras de saúde mental que podem ser adotadas de forma institucional, coletiva e individual

Nas categorias de estudo anteriores, foram abordados o ingresso no Ensino Superior, seus desafios e possibilidades, os motivos de sofrimento psíquico e de adoecimento mental no Ensino Superior, e os fatores de sofrimento psíquico e adoecimento mental entre estudantes de licenciatura como maneira de apontar os aspectos que minam a saúde mental dos discentes. Na presente categoria de estudo, será abordado o papel da instituição na atenção à saúde mental dos alunos. A partir da revisão de literatura, foi possível identificar estratégias que podem ser desenvolvidas coletivamente na instituição e estratégias que podem ser desenvolvidas individualmente dentro e fora da instituição que favorece a saúde mental dos universitários.

A universidade é uma instituição de grande importância na sociedade. Com a função de formar profissionais para atuarem em diversas áreas, é necessário que, além do ingresso no Ensino Superior, o estudante permaneça na formação e, de forma esperada, conclua a graduação com sucesso para exercer sua profissão. Contudo, muitas dificuldades surgem desde o ingresso até a conclusão. Nas categorias de estudo anteriores, abordamos os desafios que intensificam o sofrimento psíquico entre os universitários. Nesse item, serão abordadas as possíveis

contribuições de estratégias institucionais para a saúde mental dos estudantes na Educação Superior.

Considerando o que já foi apresentado, é viável compreender que há muitas diferenças entre a Educação Básica e a Educação Superior, seja na autonomia estudantil da aprendizagem, seja nas partes social, cultural, política ou familiar. Santos (2020, p. 51) destaca, em relação ao cuidado da saúde mental, que,

[...] diante desse contexto de mudanças e de outras dificuldades encontradas nesse primeiro ciclo, como à quebra de expectativas em relação ao curso, é fundamental políticas e práticas da instituição voltadas às demandas da grande diversidade de perfis de alunos que ingressam na universidade.

No âmbito institucional, ações que envolvem o acolhimento aos calouros e demais alunos, a oferta de acompanhamento psicológico e os auxílios financeiros podem ser utilizadas como estratégias protetivas institucionais. Alguns trabalhos apontam a importância de se falar sobre fatores protetivos na universidade, a citar Mendonça (2020, p. 59), que assinala que “os resultados apontam que as instituições de ensino precisam desenvolver estratégias para acompanhar a saúde mental de seus estudantes, tendo em vista facilitar o acesso aos serviços de saúde mental para atendimento/acompanhamento adequado”. Além disso, Rodrigues (2019, p. 75) diz que é

[...] esperado que os universitários se deparem com problemas característicos da vida acadêmica, sendo assim, talvez fosse importante criar meios para trabalhar com eles a prevenção e resolução destes problemas, ou seja, de auxiliá-los a manejar as dificuldades típicas da graduação, de mostrar que tais problemas ocorrem, como poderiam resolver e a quem recorrer caso não saibam como lidar com seus problemas sozinhos. Tais medidas podem não ser o suficiente, mas é um ponto a ser pensado. É importante ao se pensar em intervenções com este público, de se desenvolver estratégias que estejam de acordo com a população em questão, pois isso poderá acarretar mais chances de tais estratégias serem aderidas e aceitas por esta população, por estar de acordo com sua realidade.

Diante desse contexto, percebe-se que a transição entre os níveis de ensino pode, por vezes, ser complexa e trabalhosa. Santos (2020, p. 51) aponta que muitos “estudantes relatam a ocorrência de sofrimento psíquico nessa fase da entrada na universidade, com destaque para as questões decorrentes do momento de transição e adaptação”. Para o autor, a universidade “possui um papel fundamental nas questões em torno dessa transição” (Santos, 2020, p. 51) e, a partir de sua pesquisa, sublinha que é necessário, por parte da universidade, o “investimento

em infraestrutura, intervenções antes mesmo de sua entrada no curso e, sobretudo, a melhoria da comunicação, ao propiciar às ingressantes maiores informações sobre o funcionamento da universidade” (Santos, 2020, p. 51).

Em sua pesquisa, Silva (2020) destaca que os participantes apontaram para cinco estratégias de promoção da saúde mental no ambiente acadêmico, sendo elas: Auxílio profissional; Empoderamento e habilidades pessoais; Fortalecimento de vínculos; Educação em saúde e Ambientes saudáveis. Enquanto tipo de estratégias, Fernandes (2019, p. 35) destaca que

as instituições de ensino superior podem implementar programas educativos, acesso facilitado a alimentos saudáveis, criação de espaços públicos para prática de esportes, práticas que podem ser desenvolvidas no ambiente universitário juntamente com oficinas de métodos de estudo.

Corroborando essa perspectiva, Silva (2020, p. 88) salienta que diversas estratégias que promovem a saúde mental e previnem o sofrimento psíquico podem ser disponibilizadas na universidade, como a:

[...] criação de atividades de relaxamento e de lazer nos intervalos das semanas de provas, além da oferta de oficinas de gerenciamento do estresse e de tempo juntamente com a orientação quanto a organização curricular. Já as propostas ambientais e estruturais, sugerem a implementação de um espaço de descanso, o incentivo à utilização dos espaços naturais do campus, a diminuição na burocracia institucional e a oferta de mais espaços de lazer e cultura.

Tais estratégias citadas visam a construir um ambiente mais agradável para discente, promovendo alternativas saudáveis para enfrentar os desafios cotidianos advindos da universidade. As intervenções são de fundamental importância para a transformação do ambiente. Nesse sentido, Santos (2020, p. 72) assegura, a partir de suas pesquisas, que há “necessidade de intervenções e atuações preventivas no cuidado à saúde mental e na qualidade de vida dos discentes”. Igualmente, Fernandes (2019, p. 33) afirma que “compreender a saúde no seu sentido ampliado torna-se fundamental à criação de práticas e programas de promoção da saúde que tenham como foco a saúde mental dos(as) estudantes e o contexto em que ele(a) está inserido(a)”. Percebe-se, assim, que a necessidade de intervenção leva às possibilidades de estratégias e práticas. Nessa perspectiva, Silva (2020, p. 71) acredita que

[...] as intervenções voltadas para este público devem focar em estratégias direcionadas para o aumento da compreensão dos jovens, por meio do aprimoramento da percepção adequada às situações estressoras e de um melhor julgamento quanto a sua previsibilidade (Knowlden et al., 2013).

Desta forma, torna-se necessário que os profissionais da saúde e da educação auxiliem o jovem na identificação dos recursos adequados para lidar com as adversidades, mas também fomentar a reflexão sobre como mobilizá-los a seu favor.

Dentro do contexto acadêmico, é importante que existam políticas que promovam a saúde mental discente. Rodrigues (2019, p. 74) destaca que

[...] embora seja importante pensar em estratégias para serem adotadas com os universitários para auxiliar estes a lidarem com os sintomas depressivos e o comportamento suicida, sabe-se que é preciso ir além disto e implementar estratégias de prevenção como forma de promoção de saúde. Ou seja, é necessário pensar também em intervenções que possam ser desenvolvidas para tentar reduzir o adoecimento dos jovens que ainda não estão com a saúde mental comprometida (Rodrigues. 2019, p.74).

Assim sendo, é possível constatar que “é fundamental a instrumentalização de ações específicas a esse público, formulando novas políticas de assistência” (Santos, 2020, p. 96). A universidade é responsável por assegurar a formação universitária, mas também por garantir que os alunos tenham uma vida saudável enquanto participantes da instituição; por isso, seu espaço se torna favorável para o desenvolvimento das intervenções através de estratégias educativas. À vista disso, Rodrigues (2019, p. 74-75) ressalta que “é preciso implementar estratégias para cuidar da saúde mental destes(as) estudantes, levando em consideração as particularidades do que implica estar na graduação”. Portanto, a saúde mental dos universitários exige atenção protetiva, ao passo que as medidas adotadas devem ser contextualizadas às características e necessidades desse público, aumentando as chances de não apenas garantir o acesso ao ensino superior, mas também de promover uma conclusão bem-sucedida e com qualidade de vida/saúde.

A partir dessa contribuição, nota-se que é necessário cuidar dos discentes que já se encontram adoecidos, como promover o cuidado à saúde mental daqueles que se encontram saudáveis, viabilizando medidas que os auxiliem em suas dificuldades com intervenções que abranjam todo o público discente. Além de ressaltar a importância do cuidado mental entre licenciandos na universidade, outros trabalhos apresentam caminhos possíveis para estratégias protetivas, como políticas de assistência. De modo a exemplificar, Junior (2020 p. 40) sugere que:

[...] nas instituições de ensino superior se procure conhecer os graduandos primeiranistas, no sentido de manter os fatores que contribuam para um

desenvolvimento integral e saudável durante seu percurso na graduação, e realizar esforços para modificar os aspectos que possam lhes trazer dificuldades. Toda e qualquer instituição de ensino que deseje promover o desenvolvimento global de seus estudantes deve também se atentar a fatores intrínsecos do próprio estudante bem como trabalhar na identificação e resolução destes fatores.

Em sua pesquisa, o autor encontrou muitos desafios a serem superados pelos calouros. Nesse contexto, uma das intervenções propostas está relacionada a esse público. Ao falar sobre os discentes, Santos (2020) salienta que é fundamental criar ações específicas e políticas de apoio para os estudantes, incluindo temas de saúde mental no currículo para contribuir na compreensão das emoções e no desenvolvimento de estratégias para lidar com os desafios. Corroborando, Araújo (2020 p. 59) destaca que,

[...] pela importância do problema, percebe-se a necessidade da existência de espaços de acolhimento para os universitários e de atuação precoce no início do curso, com ações que incluem a recepção e a escuta quando ingressam na universidade. [...] Observa-se que, além dos programas de assistência estudantil como o PNAES, orientado ao apoio financeiro, cada vez mais tem sido necessário um conjunto de novas ações voltadas ao acolhimento.

Por isso, é possível notar que não só o apoio financeiro é importante, mas outros auxílios se fazem igualmente necessários para a promoção de saúde mental entre discentes universitários(as). Araújo (2020, p. 69) propõe:

[...] que a assistência estudantil seja realizada para além do PNAES e que seja institucionalizada por meio de programas regulamentados em normativos internos e constando do PDI. Desta forma, as ações terão continuidade, deixarão de ter caráter isolado, podendo ser planejadas e desenvolvidas sem o arbítrio do gestor que estiver à frente da IFES.

Tal contribuição aponta para a necessidade de ações que sejam desenvolvidas de forma contínua pela universidade, integrando-se ao plano da instituição, e não ficando restritas a gestões temporárias. A partir das demandas apresentadas pelos estudantes, é possível que muitos precisem de auxílio profissional, Santos, Santos e Silva (2022, p. 942) destacam “a enorme importância de Núcleos de Apoio Psicossocial dentro das IES para atender os calouros – mas não somente eles – que serão submetidos a uma nova rotina com enorme potencial estressor, que poderá agravar ainda mais sua desordem emocional”. Ter um apoio psicossocial assegurado desde os primeiros períodos para todos os discentes que demandam esse auxílio

constitui um fator protetivo eficaz contra o adoecimento mental discente. Fernandes (2019, p. 86) afirma que:

O papel das instituições de ensino é de extrema importância para o desenvolvimento dos seus estudantes e estas devem se preocupar em serem espaços transformadores e promotores de saúde, compreendendo as necessidades dos discentes quanto aos aspectos negativos dessa trajetória, que prejudicam o processo de aprendizagem e formação profissional e o que eles consideram como estratégias de auxílio para superação das dificuldades.

Destarte, Silva (2020, p. 34), a partir de sua pesquisa, afirma compreender

[...] o ambiente universitário como um local favorável para intervenções que promovam a saúde dos jovens, desenvolvendo o senso de coerência e estratégias de fortalecimento dos recursos internos e externos. Por meio desta perspectiva e fundamentado pela carta de Ottawa, que preconiza a implantação de ambientes favoráveis à saúde (OMS, 1986), surgem as universidades promotoras da saúde com o intuito de promover saúde e sustentabilidade, reconhecendo a sua própria cultura institucional e fortalecendo a comunidade acadêmica.

Corroborando para esta compreensão, Santos (2020, p. 51) aponta que “as instituições de Ensino Superior são relevantes mediadoras entre os discentes e a vasta realidade social e, por isso, podem ser um instrumento de intervenção nas situações de saúde”. Do mesmo modo, Fernandes (2019, p. 35) assinala que “as instituições de ensino superior têm muito a contribuir com a criação de práticas e projetos que tenham o objetivo de promover e cuidar da saúde dos seus estudantes universitários”.

Ao ingressar no Ensino Superior, o discente passa a desenvolver uma relação com o ambiente. As relações com as instituições, por vezes, podem ser dúbias. Nessa perspectiva, Santos (2020, p. 53) afirma que alguns alunos podem desenvolver

[...] uma relação de sentimentos dúbios com a universidade, sobretudo diante das contradições presenciadas no curso e no ambiente acadêmico como um todo. Os discentes afirmam que ao mesmo tempo em que gostam do curso e desejam atuar na área, sentem-se sobrecarregados no cotidiano universitário. Ademais, as cobranças por um bom desempenho e pela alta produtividade, explícita não apenas no anseio de publicações, mas nas diversas exigências de participação em estágios e atividades extracurriculares, nas atividades avaliativas e no cumprimento de créditos para se formarem, eles se veem imersos em diversas manifestações de sofrimento psíquico, tais como estresse, ansiedade, insônia e indisposição. Em um espaço onde se questiona as formas de produção e de adoecimento, os estudantes se veem inseridos em um

contexto de reprodução dessa mesma lógica, o que repercute em seu desgaste emocional.

A dubiedade e a contrariedade não estão somente nos sentimentos que os acadêmicos sentem em relação à universidade, mas também em relação à própria realidade da universidade. Essa questiona sobre a saúde e o adoecimento do estudante, mas, através de suas intensas cobranças, acaba despertando o sofrimento psíquico ou intensificando o adoecimento mental.

Nesse âmbito, Mendonça (2020, p. 56) afirma que é possível propor estratégias

[...] em situações específicas, por exemplo, como no início do curso, com o objetivo de reduzir o impacto dos fatores estressantes da adaptação a nova vida universitária; [...] antes ou durante a realização de um teste acadêmico, como recurso de redução dos níveis de ansiedade e/ou estresse; no início e no final da aula como estratégia de maior aproveitamento dos conteúdos trabalhados durante as aulas.

A partir dessa contribuição, verifica-se que existem estratégias que podem ser adotadas pelas universidades e seus agentes como mediadoras na adaptação estudantil e, assim, favorecer a saúde mental discente. Tais estratégias de trabalho podem ser desenvolvidas de diversas formas, podendo ser realizadas em momentos importantes, como no início do curso, com a intenção de reduzir o impacto dos estressores típicos da transição para a vida universitária; antes ou durante a realização de provas, como meio de diminuir os níveis de ansiedade e estresse; e no início ou no final das aulas, aumentando o aproveitamento dos conteúdos envolvidos. Com essas e outras práticas, a universidade não só acolhe melhor os alunos, como também cria um ambiente mais favorável ao aprendizado e ao bem-estar emocional.

Somando-se a tudo o que já foi exposto até aqui, Mendonça (2020, p. 56) aponta que

os altos níveis de depressão, ansiedade e estresse entre os estudantes com baixa procura de atendimento profissional é uma problemática grave que deve ter uma intervenção por parte da instituição de ensino, a qual deve facilitar o acesso dos estudantes aos serviços de saúde mental para um atendimento adequado.

Por isso, assegurar a saúde mental discente deve ser um compromisso da instituição, visando ao bem-estar e à formação integral do graduando.

Ao investigar tipos de estratégias a serem desenvolvidas no ambiente universitário, Silva (2020) ressalta que a literatura apresenta uma variedade de possibilidades. Entre essas, destacam-se práticas como: a criação de ambientes de apoio, com melhorias dos aspectos

nutricionais e de moradia; intervenções psicossociais; prevenção da violência e do suicídio; promoção do bem-estar emocional; programas de prevenção ao estresse; desenvolvimento de habilidades individuais de enfrentamento; e programas que promovam a saúde mental, a valorização das habilidades e do suporte social.

Sabe-se que as instituições são responsáveis pelo discente. Então, o acesso à universidade não é a única tarefa com a qual as políticas públicas educacionais devem se preocupar, mas também a de instrumentalizar as instituições para oferecer estratégias que proporcionem a permanência do estudante na instituição de ensino. Assim, faz-se necessário que a instituição tenha, também, estrutura física que proporcione saúde e bem-estar entre os graduandos. Araújo e Santos (2023, p. 247) evidenciam que “cabe por esse pretexto priorizarmos a ideia de (re)laborar o convívio e o espaço acadêmico que descontamine a mente dos que ali frequentam, dando liberdade para o cultivo dos desejos individuais que desassociam das ideias de produção”. Igualmente, Fernandes (2019, p. 84) afirma que

[...] as interações com o espaço físico das instituições de ensino, o ambiente pedagógico, além da possibilidade de vivenciar atividades extracurriculares oferecidas, estão associadas às dimensões da aprendizagem, como as do desenvolvimento psicológico e a saúde mental dos (as) estudantes.

A infraestrutura certamente contribui para as experiências construídas nos corredores universitários, influenciando positivamente quando há recursos disponíveis em quantidades ou quando faltam itens essenciais. Em sua pesquisa, Silva aponta algumas sugestões apontadas pelos discentes. Nas palavras do autor (2020, p. 82):

Outra sugestão dada pelos acadêmicos diz respeito a uma ação que já vem sendo realizada na comunidade por alunos de pós-graduação da psicologia, a qual ficou conhecida como “Psicologia na praça”. Nela, os profissionais de saúde mental ficam à disposição em um ambiente de bastante movimento, oferecendo plantão psicológico, pela escuta e acolhimento do sujeito e no final, orientando quanto aos encaminhamentos necessários. Com isso, sugere-se que a ação seja também realizada dentro do ambiente acadêmico, utilizando da praça do conhecimento como ponto estratégico para realizar esta intervenção, corroborando com a desmistificação dos profissionais de saúde mental e aumentando a conscientização quanto a busca por ajuda especializada.

Certamente, o campus universitário é utilizado por muitos acadêmicos que, na correria diária, acabam desprendendo menos tempo ao autocuidado. Plantões psicológicos em locais estratégicos podem solidificar um recurso exitoso no cuidado à saúde mental dos discentes que

precisam desse acompanhamento. Como visto, o acolhimento é outro fator que contribui para a saúde mental discente, e as instituições que utilizam esses recursos os consideram bem-sucedidos. Araújo (2020, p. 69) destaca, em relação ao acolhimento dos alunos, que muitas IFES já têm adotado práticas exitosas, mas que essas ainda carecem de sistematização e permanência.

Outro fator apresentado como promotor de saúde mental que pode ser desenvolvido também pela universidade é o Lazer. Sobre isso, Oliveira (2020, p. 116) ressalta “a necessidade de a universidade propor ações que ampliem os vínculos sociais e atividades de lazer para os estudantes” como meio de aliviar as tensões cotidianas e promover o bem-estar. Silva (2020 p. 85), corroborando essa perspectiva, salienta a importância de

[...] mais atividades de descontração, com o intuito de facilitar a confraternização e interação entre os acadêmicos. Sugere-se também a criação da ação “adote um calouro”, no qual os veteranos passam a colaborar e instruir os alunos do primeiro ano, tornando-se uma referência dentro do ambiente acadêmico. Com isso, facilita-se a integração e a socialização dos jovens que acabaram de entrar e ainda estão se adaptando à nova realidade. Além disso, os cursos poderiam criar mais momentos de debate entre anos ou turmas, no qual podem ocorrer, por exemplo, relatos de experiência e de vivências acadêmicas.

Compreende-se, dessa forma, que atividades recreativas e que proporcionem momentos de descanso e distração nas instituições universitárias representam estratégias eficazes para a promoção da saúde mental dos estudantes. Nesse sentido, Silva (2020, p. 88) reforça essa visão, afirmando ser positiva “a criação de atividades de relaxamento e de lazer nos intervalos das semanas de testes, além da oferta de escritórios de gerenciamento do estresse e de tempo, juntamente com a orientação sobre uma organização curricular”. No que se refere às melhorias ambientais e estruturais, Silva (2020, p. 88) sugere “a melhoria de um espaço de descanso, o incentivo à utilização dos espaços naturais do campus, a diminuição da burocracia institucional e a oferta de mais espaços de lazer e cultura”. Portanto, conclui-se que a instituição universitária, tanto em suas ações quanto em sua organização e estrutura física, desempenha um papel fundamental no cuidado e na promoção da saúde mental dos discentes.

Nesse item, abordaremos estratégias que podem ser desenvolvidas no âmbito coletivo, como as relações entre docentes e discentes, o suporte entre pares e as atividades de acolhimento, constituindo-se como fatores protetores e promotores de saúde mental. No que se refere aos tipos de estratégias para os graduandos, Santos (2020, p. 96) frisa a necessidade de ações de apoio pedagógico e de acolhimento, considerando que “articular ao currículo e à

formação as questões em torno da saúde mental de si próprio também poderia auxiliar no enfrentamento” das adversidades enfrentadas pelos discentes. Igualmente, Oliveira (2020, p. 20) observa em sua pesquisa que,

[...] diante da relação significativa entre qualidade de vida e a necessidade de ofertar ações com ênfase na promoção da saúde mental, as pesquisas científicas fornecem informações importantes que podem auxiliar na orientação e no planejamento de projetos de intervenção nas universidades, estimulando reflexões e mudanças nos comportamentos estudantis em benefício da promoção de melhores condições para a adaptação acadêmica.

Desse modo, é possível perceber que outros trabalhos também apontam para a necessidade de projetos de intervenção que favoreçam a saúde mental discente, utilizando as estratégias já estudadas como promotoras de saúde mental no ambiente acadêmico. Durante os períodos letivos, outras estratégias podem contribuir para a promoção de saúde mental e bem-estar discente como o auxílio dos professores. Fernandes (2019, p. 71) enfatiza que, a partir das

narrativas dos estudantes, pode-se perceber que a relação docente-discente precisa de uma intervenção para que se possibilite uma maior aproximação relacional e intelectual desses dois atores. Esse estranhamento pode provocar uma desmotivação nos(as) estudantes, além do sofrimento mental.

Nas palavras de Santos (2020, p. 96),

Destaca-se que a relação professor x aluno se apresenta como fator primordial para a experiência de aprendizagem do estudante, repercutindo no âmbito de seu desempenho e de sua vinculação com a aquele campo do conhecimento. Logo, trabalhar conflitos, questões em torno da convivência, os diferentes papéis e as diversas barreiras para uma relação favorável entre esses dois atores se apresenta como demanda diante das dificuldades relatada nesse estudo, de modo a proporcionar um cenário acadêmico mais harmonioso e participativo. Assim, é fundamental considerar tais dimensões ao se propor estratégias de intervenção no campo da saúde mental do estudante universitário.

Sobre a relação docente-discente, Fernandes afirma que é preciso uma “intervenção para que se possibilite uma maior aproximação relacional e intelectual desses dois atores”, pois o estranhamento que há em muitas dessas relações “pode provocar uma desmotivação nos estudantes além do sofrimento mental” (Fernandes, 2019, p. 71). Nas licenciaturas, de acordo Cabral, Queiroz e Pena (2020, p. 154), “a relação com os professores é um fator que pode colaborar para a permanência dos alunos no curso além disso, a forma como os professores lecionam podem incentivar a docência”. Assim, tem-se que “o professor exerce em parte um

papel importante para a permanência dos alunos no curso de Licenciatura e para o incentivo da carreira docente” (Cabral, Queiroz e Pena, 2020, p. 156).

Além do auxílio dos docentes, o suporte entre pares se constitui como ferramenta salutogênica. Para Silva (2020 p. 85), “as relações sociais positivas são fundamentais na promoção da saúde mental dos jovens, no qual é compreendido que por meio destas interações o indivíduo tende a possuir um sentimento de pertencimento e de conexão com os outros ao seu redor, inclusive com a instituição”. Igualmente, Fernandes (2019, p. 75) afirma que “o suporte encontrado pelos discentes, principalmente nos pares, ajuda na construção de estratégias para enfrentar com as frustrações e dificuldades e na promoção de crescimento e maturidade”. Destarte, para Rigo, Herneck e Cardoso (2020, p. 16):

[...] O contexto acadêmico promove experiências que fazem o estudante refletir sobre sua escolha profissional. Assim, à medida que o estudante vivencia satisfatoriamente o percurso acadêmico, com maior comprometimento e envolvimento com o curso e com a carreira, sente-se seguro com sua escolha e apresenta mais condições para enfrentar os momentos de angústias, crises e dificuldades, bem como estão mais propensos a persistir no curso.

Colaborando para a discussão, Silva (2020 p. 82) salienta que

A formação de grupos no ambiente universitário é compreendida como uma excelente estratégia de promoção da saúde, no qual é possível trabalhar com um grande número de alunos ao mesmo tempo. Facilitando na identificação de demandas emergentes, que precisam de um apoio mais especializado e individualizado e, ao mesmo tempo dando o suporte necessário aos demais. Além de ser um ótimo recurso para o empoderamento e desenvolvimento de habilidades para os jovens, no qual é possível a oferta e troca opiniões quanto aos recursos de enfrentamento adequados.

Trabalhar no coletivo gera a possibilidade de compartilhar os conhecimentos e experiências, facilita a resolução de problemas e viabiliza a promoção de um ambiente de aprendizado em que todos podem construir caminhos que colaborem para a saúde mental do grupo. Diante dessa perspectiva, Silva (2020, p. 82) aponta outra sugestão de trabalho que diz sobre a possibilidade de profissionais de saúde mental ficarem “à disposição em um ambiente de bastante movimento, oferecendo plantão psicológico, pela escuta e acolhimento do sujeito e no final, orientando quanto aos encaminhamentos necessários”. Essas estratégias visam a atender o estudante de forma não somente individual, mas coletiva.

Desse modo, é possível perceber que, no âmbito coletivo, a convivência entre pares proporciona trocas de experiências, reverberando positivamente na saúde mental de cada discente que se abre para a dialogicidade. Nessa perspectiva, podemos conceber o espaço universitário, em sua potencialidade protetiva, como um ambiente acolhedor que cuida de seus alunos e se preocupa com sua saúde mental e bem-estar, validando e escutando as emoções e os sentimentos de seus educandos, e buscando cooperar na formação de cidadãos integrais, competentes, criativos, humanizados, solidários e abertos ao mundo. Já no âmbito do cuidado individual, ações de promoção da saúde também podem ser realizadas. Os discentes, então, têm a liberdade, diante dos mais diversos recursos disponíveis, de optar por estratégias que lhes sejam mais interessantes.

A entrada no Ensino Superior é marcada pelo processo de expectativas, frustrações e planejamentos. Para Araújo (2020, p. 33), “ingressar numa universidade representa, para muitos jovens, mudanças significativas em suas vidas”. Essas mudanças compõem o processo de formação da pessoa e são inevitáveis.

Em sua pesquisa, Junior (2020) aponta que, ao se tornar universitário, é comum que o jovem assuma, gradativamente, a responsabilidade pelo seu próprio comportamento, alterando suas rotinas. Assim, como consequência das muitas atividades acadêmicas, os discentes podem aderir à má alimentação e à ausência de cuidados básicos, o que, muitas vezes, é somado a hábitos noturnos e ao aumento de consumo de álcool e drogas ilícitas. Esses comportamentos, por sua vez, podem interferir negativamente na saúde, no rendimento acadêmico, na formação profissional e na vida como um todo desse indivíduo.

Não é raro que, diante dos desafios, muitos estudantes adotem estratégias que, se em um primeiro momento parecem amenizar o sofrimento e/ou a pressão emocional e psicológica, em verdade apenas mascaram os problemas, não levando à resolução, mas tendo efeitos que podem ser mais prejudiciais do que benéficas à saúde. Nesse sentido, Santos (2020) relata que, frente à dificuldade de lidar com os desafios, alguns alunos recorrem a vícios como álcool e outras drogas. Isso porque “o uso de álcool e outras drogas corresponde a uma forma de adaptação à rotina universitária, proporcionando um alívio frente às tensões típicas a esse momento, sobretudo à ansiedade e ao cansaço” (Santos, 2020, p. 87). Como a sensação imediata do efeito dessas substâncias gera sensação de alívio do sofrimento e distração diante dos desafios, tal comportamento tende a se intensificar, embora não resolva os problemas nem ensine formas saudáveis de enfrentá-los. Mais diretamente, nas palavras de Santos (2020, p. 27):

O uso problemático de álcool e outras drogas é apontado como fator de risco para a saúde mental dos estudantes universitários, principalmente ao estarem associados aos quadros de ideação suicida e depressão. A população universitária brasileira apresenta maior prevalência de uso de álcool, tabaco e outras drogas se comparada às demais parcelas da população, sendo o uso de álcool mais recorrente que as demais drogas.

Estratégias não saudáveis, como mencionado acima, são frequentemente usadas por universitários como forma de enfrentar o sofrimento; no entanto, não devem ser incentivadas, considerando os riscos que representam para a saúde física e mental, além dos prejuízos que podem impactar tanto na formação profissional quanto na vida social. Pires (2019, p. 43) aponta que é de grande importância

a discussão de políticas públicas voltadas para a prevenção do consumo de drogas entre jovens universitários e apoio psicológico durante a graduação, com vistas à elaboração ou reorientação de uma política institucional de prevenção ao uso de drogas e acolhimento desses estudantes.

Percebe-se que múltiplas são as responsabilidades acadêmicas e sociais, mas o aluno precisa compreender a necessidade de conciliar estudos e cuidados com a saúde mental. Muitos recursos favorecem o autocuidado e podem ser utilizados pelos universitários. Nesse sentido, Girondoli (2021, p. 4) afirma que alguns dos recursos são:

[...] alimentação saudável, prática regular de atividade física, sono adequado, equilíbrio emocional, lazer, bom convívio social etc. Ressalta-se também o empoderamento das pessoas, principalmente o empoderamento psicológico incentivado através do apoio social e da autoestima, o qual auxilia na adoção de comportamentos favoráveis à saúde, resgatando as potencialidades individuais, permitindo escolhas pessoais que julgar mais importantes para sua vida. Outros recursos positivos utilizados são as práticas integrativas e complementares em saúde (PICS), como uma abordagem holística do indivíduo, a exemplo da meditação, yoga, acupuntura, Ayurveda etc. Tais terapias são projetadas para tratar o corpo, mente e espírito.

Dessa forma, é possível compreender que existem recursos de bem-estar e promoção da saúde que oferecem modos de modificar a experiência e rotina habitual dos estudantes. Em relação às estratégias seguras que podem ser desenvolvidas para o enfrentamento do adoecimento mental e seus desdobramentos, no âmbito individual, pode-se encontrar o cuidado com a alimentação, a prática de atividades físicas, o lazer e o descanso, o reconhecimento da importância do sono e a conscientização sobre os próprios limites, além da busca por ajuda quando necessário. Segundo Araújo (2020), a saúde resulta de diversas condições, como

alimentação, habitação, meio ambiente, trabalho, emprego, lazer, liberdade e acesso aos serviços de saúde. Entre as prioridades do Pacto em Defesa da Vida, desenvolvido na Política Nacional de Promoção da Saúde (2006) pelo Ministério da Saúde, destaca-se a

Promoção, informação e educação em saúde com ênfase na promoção de atividade física, na promoção de hábitos saudáveis de alimentação e vida, controle do tabagismo; controle do uso abusivo de bebida alcoólica; e cuidados especiais voltados ao processo de envelhecimento.

Praticar a alimentação saudável é um recurso de fundamental importância entre as pessoas. Em se tratando de universitários, em que a rotina e as demandas acadêmicas se apresentam como recurso estressor que minam o tempo, essa prática deve ser observada e levada à sério. A partir da premissa de que se alimentar é uma necessidade básica, autores como Ferreira (2019), Rodrigues (2019), Junior (2020) e Santos (2020) sublinham que a mudança no hábito alimentar entre os discentes é recorrente e que fazer uso de uma alimentação saudável é uma estratégia para promover a saúde e contribuir para lidar com situações estressoras.

Outrossim, Fernandes (2019) reconhece que a alimentação saudável e equilibrada é importante para a saúde física e mental de todos os sujeitos. Por esse motivo, a autora destaca a importância dos Restaurantes Universitários:

Sabe-se que os Restaurantes Universitários (RU) para boa parte dos (as) estudantes universitários (as) significam muitas vezes, a única possibilidade de uma alimentação saudável e gastando pouco e, conseqüentemente este seria um instrumento necessário para permanência de qualidade de vida desses (as) discentes (Fernandes, 2019, p. 84).

Percebe-se que os Restaurantes Universitários proporcionam, qualitativamente e com valores mais acessíveis, a alimentação de forma saudável para universitários. Diante desse fato, ressalta-se a importância de o estudante fazer uso de tal ambiente nos horários dispostos pela universidade, contrapondo tal hábito aos lanches rápidos ofertados em cantinas ou à não alimentação.

Outra estratégia saudável que pode ser desenvolvida no âmbito individual como forma de enfrentamento ao adoecimento mental é a prática de atividades físicas, lazer e descanso. Sobre esse tópico, Fernandes (2019, p. 63) sublinha que

O modelo de sociedade atual requer que os indivíduos estejam aptos a exercer várias atividades ao mesmo tempo, estar com o dia preenchido de atribuições, sem tempo para lazer ou descanso é cada vez mais valorizado. E as instituições

de ensino superior acompanham a lógica da sociedade, por isso torna-se cada vez mais frequente o número de pessoas adoecendo.

A rotina universitária, por vezes, preenche o dia e a noite do graduando, gerando a impossibilidade de descanso. À vista disso, Chiarello (2019) ressalta que “noites mal dormidas e inatividade física podem gerar problemas como fadiga, irritabilidade, hipertensão arterial, dificuldades de atenção e de memória, e transtornos mentais como depressão e ansiedade”. Dessa forma, a autora chama atenção para a importância do descanso e das atividades físicas como fatores protetivos, os quais podem ser buscados por aqueles que almejam o autocuidado da saúde mental. Corroborando essa perspectiva, Araújo (2020), Junior (2020) e Mendonça (2020) ressaltam que o compromisso de cuidar de si mesmo pode ser visto através do tempo destinado pelo discente para atividades físicas, de lazer e que gerem prazer e cuidado para si. Nesse âmbito, Silva (2020, p. 34) aponta, em sua pesquisa, que os espaços verdes do campus são lugares de preferência para descanso, justificado “pelo efeito restaurador que a natureza possui, possibilitando a redução dos níveis de estresse e fadiga mental”. Portanto, é necessário orientar e incentivar os estudantes no que tange ao cuidado com a saúde mental e à prática de atividades físicas, lazer e descanso.

No estudo dos trabalhos encontrados nesta revisão de literatura, é possível perceber que o sono afeta a saúde mental dos discentes. É notório que muitos deixam o sono de lado para cumprir as tarefas estipuladas na universidade. Conforme apontam Fernandes (2019), Rodrigues (2019), Mendonça (2020), Oliveira (2020) e Santos (2020), o sono é uma necessidade física essencial à manutenção da saúde e do bem-estar. Sua qualidade está estreitamente vinculada à qualidade de vida, de modo que a privação do sono impacta diretamente a saúde mental dos universitários. Ao falar em sono, o autor ainda aponta que ele também contribui para a saúde física do indivíduo, incluindo a saúde da pele, o controle do peso, o combate a problemas hormonais e inflamações, a melhoria do desempenho físico, além da prevenção da depressão e do estresse, e a melhora da criatividade, da memória e da atenção – que refletem diretamente na saúde mental do discente.

Santos (2020, p. 83) destaca que a rotina e as responsabilidades dos estudantes podem ser uma fonte de prejuízos à saúde mental, pois eles “vivenciam diariamente uma sensação de desgaste, exaustão emocional, angústia e estresse, repercutindo em somatizações, prejuízos na qualidade do sono e, muitas vezes, na necessidade de isolamento”. Nesse sentido, o cuidado com a saúde do sono torna-se uma medida de proteção acessível a cada um. Para ter um bom sono, alguns fatores são muito importantes, como a continuidade, a não fragmentação e a

duração adequada. Assim sendo, estipular um horário para acordar e dormir, programar-se para evitar interferências durante a noite –desligando aparelhos eletrônicos, por exemplo – e fornecer condições adequadas para uma boa qualidade do sono são ações que podem ser dirigidas individualmente pelos discentes, contribuindo para a saúde mental e qualidade de vida.

Algumas considerações

A partir dos estudos, torna-se necessário refletir sobre quando o universitário precisa considerar seus limites e buscar ajuda para se adaptar ao ambiente acadêmico sem adoecer. A vida em sociedade exige que as pessoas vivam em grupos; no entanto, para que isso aconteça de forma saudável, é fundamental abrir-se aos relacionamentos interpessoais igualmente saudáveis. No encontro com o outro, as diferenças e semelhanças se tornam evidentes, permitindo o diálogo, os (des)acordos, a inclusão e a vivência em comunidade.

Na universidade, é fundamental que uma pessoa conheça e tome uma posição em relação a si mesma, possibilitando momentos de autorreflexão e auto acolhimento. Ao compreender suas possibilidades e seus limites, ela pode identificar o que é capaz de fazer e controlar, assim como aquilo para o que precisa de ajuda.

No que diz respeito à saúde mental dos universitários, diversas ações podem ser promovidas pela instituição, pelo encontro com o outro ou pela própria iniciativa do estudante. No entanto, cabe ao discente considerar quando não consegue lidar sozinho e fazer o movimento de buscar ajuda de outrem. Destarte, Fernandes (2019, p. 78) afirma que “outro ponto importante narrado foi a busca por auxílio profissional, para que isso aconteça muitas vezes é preciso um amadurecimento do indivíduo e com certeza esse apoio será imprescindível para o processo de adaptação no ambiente acadêmico”. O graduando, a partir de suas próprias reflexões, precisa buscar ajuda e conhecer suas possibilidades de apoio – seja na instituição, na família ou nos amigos – para que sua trajetória acadêmica seja experimentada de forma saudável. Fernandes (2019) salienta que, ao não buscar auxílio profissional, frequentemente o indivíduo vê o agravamento dos seus quadros.

Posto o que já foi elencado, é plausível perceber que o ingresso na universidade acontece de diferentes formas entre os discentes. Cada discente atribui um valor diferente a essa experiência: para muitos, o ambiente universitário pode ser libertador e emancipador; para outros, pode ser coercitivo, solitário e, até mesmo, cruel. Para aqueles que se sentem pertencentes e compreendem o ingresso e o processo de formação do primeiro modo, os desafios tendem a ser superados, dado a tensão e a atenção necessárias de forma saudável. Já

para os que a enxergam como cruel, os desafios, por vezes, poderão se tornar mais difíceis e sombrios.

É válido compreender que, apesar das tensões cotidianas, existe a possibilidade viver sem adoecer, observando o sentido que há em cada situação que nos perpassa. Nesse sentido, Girondoli (2021, p. 2) afirma que “quanto maior o senso de coerência, mais efetivamente os indivíduos são capazes de enfrentar as dificuldades da vida e manter a própria saúde”. Pensar dessa maneira reforça a responsabilidade da pessoa diante da própria vida, uma vez que, a partir do autocuidado, ela terá maior possibilidades de superar os desafios de forma saudável.

Desse modo, é possível compreender que diversos fatores causam o adoecimento dos discentes na universidade, assim como notabilizar que existem muitos fatores protetivos. Esses, quando disponibilizados pela instituição – realizados em ambientes coletivos e/ou individuais – podem ser utilizados como recursos de enfrentamento frente ao sofrimento e adoecimento mental.

Ao considerar a complexidade dos motivos que contribuem para o adoecimento mental dos estudantes, é fundamental que tanto as instituições quanto os próprios alunos adotem uma abordagem proativa em relação à saúde mental. A promoção de um ambiente acolhedor que valorize o autocuidado é fundamental para que os graduandos possam desenvolver suas formações de modo saudável sem prescindir a prática de atividades físicas, a manutenção de uma alimentação equilibrada e a priorização de um sono de qualidade. Isso, ainda, deve estar aliado a ações institucionais que incentivem o diálogo e o suporte entre pares, podendo criar uma rede de proteção que favoreça não apenas o bem-estar mental, mas também o pleno desenvolvimento acadêmico e pessoal discente.

No próximo capítulo, iremos apresentar uma proposta de formação desenvolvida no contexto de estudos e pesquisa do Grupo Acolhe: Estudos e Pesquisas em Educação, Desenvolvimento e Integralidade Humana, sob coordenação da Professora Sandrelena da Silva Monteiro, na Faculdade de Educação da Universidade Federal de Juiz de Fora. O questionamento que aqui se coloca é: uma intervenção de educação em saúde de curta duração pode impactar positivamente a saúde mental de estudantes do Ensino Superior?

3 SOBRE O ATELIÊ FORMATIVO

O Ateliê Formativo é um dispositivo de formação docente que foi construído no âmbito das pesquisas do Grupo Acolhe: Estudos e Pesquisas em Educação, Desenvolvimento e Integralidade Humana, da Faculdade de Educação, da Universidade Federal de Juiz de Fora (FACED-UFJF), sob coordenação da Professora Doutora Sandrelena da Silva Monteiro (Monteiro, 2025; Monteiro e Oliveira, 2025).

O Ateliê Formativo foi inspirado no Ateliê Didático, proposto e desenvolvido pela Docente Cristina D'Ávila Teixeira da Universidade Federal da Bahia. O Ateliê Didático, segundo D'Ávila, Madeira e Guerra (2018), originou-se no contexto do ForPed⁵ como um curso teórico-prático semipresencial de 40 horas, mas se expandiu para uma proposta formativa e investigativa. A proposta das autoras era oferecer aos docentes universitários uma oportunidade de conscientização crítica sobre sua atuação profissional, fortalecendo seu compromisso com a prática pedagógica. Como pilares fundamentais dessa abordagem, D'Ávila (2016) destaca a “epistemologia da prática”, que valoriza os saberes adquiridos pela experiência, e a “dimensão sensível”, que integra linguagens artísticas e atividades criativas, possibilitando uma aprendizagem mais significativa.

Como parte da dinâmica da proposta do Ateliê, encontramos o diário formativo, o qual, no contexto da prática pedagógica, tem suas raízes na tradição da escrita reflexiva, proporcionando uma oportunidade para que educadores e estudantes registrem, analisem e reflitam sobre suas experiências ao longo do tempo (D'Ávila, 2018, p. 154). No contexto do Ateliê Formativo, o diário formativo é proposto a partir de uma perspectiva que envolve o registro, a reflexão, o exercício de interiorização e, ao mesmo tempo, de transcendência. Aqui, o diário não oferece apenas um espaço para a narrativa das experiências, mas também atua como um dispositivo pedagógico de reflexão e de pesquisa-formação, possibilitando aos alunos uma percepção mais consciente de sua própria trajetória formativa. Outrossim, conforme aponta Guerra (2014), o ato de narrar, mediado pelo diário, estimula o desejo e o hábito da escrita.

3.1 Ateliê Formativo: Educação, Saúde e Sentido de Vida na Formação Docente

⁵ O ForPed (Formação Pedagógica Docente) é um programa desenvolvido na Universidade Federal da Bahia com o objetivo de qualificar a formação de professores no ensino superior. Dentro dele, os ateliês didáticos foram concebidos como espaços de aprendizado e investigação, permitindo que os docentes universitários aprimorem suas práticas pedagógicas por meio da reflexão e da experimentação (d'Ávila, Madeira e Guerra, 2018, p. 65).

O Ateliê Formativo, no contexto deste estudo, constituiu o lócus da pesquisa, a partir do qual foram produzidos os registros que então serão estudados como materialidade da dissertação. A prática pedagógica no Ateliê Formativo, em uma perspectiva de educação em saúde, foi orientada por uma concepção que combinou reflexão, sensibilidade e criatividade. A mediação de cada dinâmica buscou ultrapassar a simples transmissão de conhecimento para incorporar um aspecto vivencial. Assim, o Ateliê Formativo se coloca como um dispositivo pedagógico que altera e é alterado pela práxis dos participantes em formação (Macedo, 2011).

O Ateliê Formativo tem uma proposta de organização que se faz a partir de seis dinâmicas relacionais. A seguir, fizemos a transcrição dessa organização tal qual apresentado em Monteiro (2025).

Proposta de organização e desenvolvimento do “Ateliê Formativo: educação, saúde e sentido de vida na formação docente”	
Dinâmica Relacional:	Proposições reflexivas
Dinâmica Relacional 1 - Autopercepção e atitudes frente a situações adversas	<p>Ao olhar para si mesmo, que sentimentos você considera mais presentes em seu dia a dia?</p> <p>Ao olhar para si mesmo, que emoções você considera mais presentes em seu dia a dia?</p> <p>Ante situações adversas, você é capaz de nomear as próprias emoções?</p> <p>Ante situações adversas que lhe causam algum tipo de dor, que reações você comumente assume?</p> <p>Quando a situação de dor permanece por mais tempo que você gostaria, que atitude você assume?</p> <p>Ante situações adversas que lhe trazem alegria, que reações você comumente assume?</p>
Dinâmica Relacional 2 – Conhecer conceitos e aprender a usá-los	<p>Você já pensou sobre o que significa propósito de vida? Sentido de vida? Frustração existencial? Vazio existencial? Tédio?</p> <p>Você já pensou sobre a diferença entre a tensão necessária para que nos movimentemos para a realização das tarefas diárias e a tensão que se configura como pressão que acaba por gerar a sobrecarga de estresse que pode adoecer?</p> <p>Você já pensou sobre a diferença entre tristeza, como sentimento humano comum e a tristeza profunda e continuada a qual caracteriza um quadro de depressão?</p> <p>Você já pensou sobre a diferença entre expectativa e perspectiva?</p> <p>Você já pensou na diferença entre sofrimento psíquico e adoecimento psíquico?</p> <p>Que outros conceitos fazem parte do seu cotidiano e merecem ser aqui pensados?</p>
	Você costuma reservar um tempo da e na sua semana para se cuidar enquanto pessoa integral que é, ou seja, considerando seus aspectos bio-psíquico-sócio-espiritual?

Dinâmica Relacional 3 - Autocuidado e bem-estar	<p>Você já participou de alguma ação de educação em saúde com foco no autoconhecimento, no autocuidado, no autoacolhimento e na autoaceitação?</p> <p>Você já participou de alguma atividade (recreativa, curso ou outro) cuja temática perpassasse pela questão da construção de estratégias de resiliência, autocuidado e educação em saúde mental?</p> <p>Você já pensou que os tabus socialmente construídos em relação à temática saúde mental pode estar impedindo a discussão e ações educativas na escola?</p>
Dinâmica Relacional 4 - Sobre formação docente e atenção à vida	<p>Você já participou de alguma proposta de formação docente que tratasse das temáticas sentido de vida, propósito de vida, frustração e vazio existencial, e saúde e adoecimento psíquico?</p> <p>Você estuda sobre a temática saúde mental e autocuidado por iniciativa própria, ou seja, independe da formação oficial sistematizada?</p> <p>Você considera desafiador falar sobre saúde quando se trata de ações de agravos ao bem-estar?</p> <p>Você se sente em condições de conversar sobre a temática saúde mental no contexto escolar?</p> <p>Você se sente em condições de desenvolver ações de educação em saúde no contexto escolar?</p>
Dinâmica Relacional 5 - Sobre sentido de vida e sentido de ser e estar docente	<p>Que razões foram determinantes para que você esteja hoje na docência?</p> <p>Que razões fazem com que você, todos os dias, se prepare para ir para a escola?</p> <p>Quando você olha para sua importância diante da sociedade, que sentido você vê em ser e estar sendo docente?</p> <p>Você se sente em condições de escrever sua(s) máxima(s) de enfrentamento, ou seja, seu(s) princípio(s) de resiliência enquanto docente?</p>
Dinâmica Relacional 6 – Autoavaliação após formação	<p>Como foi para você este movimento de formação que teve como temática saúde mental?</p> <p>Como foi para você este movimento de formação pautada na autorreflexão e aguçar da consciência?</p> <p>Você observou alguma mudança em você mesmo (pensamentos, sentimentos, emoções, atitudes, percepções, dentre outros) ao longo desse processo de formação?</p> <p>O processo de formação contribuiu de alguma forma para você se sentir mais seguro para abordar a temática de propósito e sentido de vida no contexto escolar?</p>

Fonte: Monteiro (2025).

Em sua realização, as dinâmicas do Ateliê Formativo utilizaram diferentes recursos didáticos para fomentar a discussão, a autopercepção, a autorreflexão e o autoconhecimento dos participantes, com o intuito de aguçar a consciência sobre temas como emoções, propósito de vida, autocuidado e saúde mental.

A primeira dinâmica relacional teve como objetivo refletir sobre a autopercepção e as atitudes frente as situações adversas, tendo como recurso inicial uma maçã. Cada participante recebeu uma fruta e foi orientado para que parasse durante um tempo para sentir, olhar e observar. O objetivo, ao distribuir a fruta, era que cada um buscasse se conectar com ela e conhecê-la. As questões motivadoras ficaram espalhadas no chão de forma que os alunos pudessem, mesmo sentados, ler e, então, iniciar o diálogo. Para finalizar, foi colocada a música “A Natureza das Coisas (Se Avexe Não)”⁶, composta por Accioly Neto, como mais um momento de reflexão sobre a autopercepção e as atitudes frente às situações adversas.

A segunda dinâmica teve como tema conhecer conceitos e aprender a usá-los. Ela foi iniciada com um acolhimento e um convite à autopercepção corporal e ao relaxamento. Foram colocadas placas de papel com palavras-conceitos, pertinentes ao Ateliê Formativo, sobre a mesa central da sala ao som da música “Comida”⁷, da banda Titãs. Os participantes foram incentivados a refletir e a comentar sobre aproximações entre as palavras-conceitos, a música, os seus significados e sentidos. Por fim, foram convidados a pensar sobre “o que eu preciso para buscar o que necessito?”. O objetivo desse encontro foi aguçar a consciência para a percepção quanto ao que cada pessoa conhece, precisa, deseja e busca. Ao registrar sobre isso, umas das estudantes afirmou que “por vezes não buscamos nos autoconhecer suficiente e, portanto, muitas vezes temos dificuldades em assimilar nossos próprios sentimentos e sensações”, enquanto outra destacou que, a partir dos estudos propostos, começou “a refletir sobre os sentidos e valores que trago comigo. Por vezes ainda me perco no meio das trevas.”.

A terceira dinâmica relacional teve como tema o autocuidado e o bem-estar, tendo início com o acolhimento e relaxamento. Em seguida, no chão, foram espalhadas diversas peças que formavam um tangram⁸, com perguntas provocativas para as reflexões do encontro. Nessa dinâmica, os estudantes foram incentivados a ler e refletir sobre todas as questões, falar sobre a que mais chamou sua atenção e, junto a isso, pegar uma peça e colocá-la em uma parte da sala que foi destinada para montar uma figura. A sequência foi sendo dada à medida que outros participantes foram comentando suas reflexões e completando/modificando a figura exposta. Entre reflexões e comentários sobre as questões, a figura foi mudando e tomando formas

⁶ ACCIOLY Neto. A Natureza das Coisas (Se Avexe Não). Intérpretes: Flávio José//Marina Aquino. YouTube. 20 de ago. de 2023. 1min 51s. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=KnzyIeAfWEo>. Acesso em: 27 fev. 2025.

⁷ ANTUNES, A.; BRITTO, S.; FROMER, M. Comida. Intérprete: Titãs. YouTube, 27 abr. 2015. 4min 53s. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=ophLegbLUz8>. Acesso em: 27 fev. 2025.

⁸ O tangram é um quebra-cabeças geométrico chinês formado por 7 peças, sendo: 2 triângulos grandes, 2 pequenos, 1 médio, 1 quadrado e 1 paralelogramo. Utilizando todas essas peças sem sobrepor-las, podem ser formadas várias figuras.

diferentes. Para finalizar a dinâmica e suas reflexões, foi colocada a música “Mundança⁹” de Flávio Leandro.

A dinâmica relacional quatro teve como tema a formação docente e a atenção à vida. Sendo iniciada com um acolhimento para os estudantes, ela buscou a respiração consciente, o relaxamento e a autopercepção corporal. Em seguida, foram apresentadas aos estudantes frases reflexivas que estavam postas como cartas de baralho. Eles foram convidados a pegar uma, ler e comentar. Sobre as frases, algumas reflexões se destacaram, a citar: ao falar sobre saúde mental no contexto escolar, foi salientada a dificuldade em abordar o tema abertamente, os tabus e preconceitos, além da necessidade de um ambiente seguro para essas discussões.

Ao registrar sobre a prática do encontro – a saber acolhimento, relaxamento e diálogo –, umas das participantes afirma pensar que “precisamos desmistificar os tabus envolvendo práticas como essa (e a sua mercadorização) e incluí-las no âmbito educativo para que desde cedo os alunos aprendam na prática a importância de cuidar da saúde mental, do autocuidado e do indivíduo em sua forma integral”. Dialogando com ela, outra pessoa afirma que “precisamos desenvolver práticas de educação em saúde no contexto escolar para contribuir na conscientização e na decisão de escolhas produzindo saúde física e mental”. Sobre educação em saúde no contexto escolar, já foi possível alguma compreensão sobre a importância de integrar o estudo sobre bem-estar emocional ao currículo escolar. Além disso, a frase “Meu coração bate mais forte quando...” gerou relatos emocionantes sobre momentos marcantes nas trajetórias acadêmica e profissional, reforçando o impacto das experiências vividas. A recordação de momentos significativos, estimulada pela frase “Uma coisa que sempre vou lembrar é...”, possibilitou a valorização das vivências individuais e coletivas, favorecendo a empatia e um senso no grupo. Uma reflexão sobre “Valores dos quais eu não abro mão...” revelou a importância da ética e dos princípios pessoais na construção de uma convivência escolar mais harmoniosa e respeitosa. As reflexões do encontro proporcionaram não apenas um aprofundamento nos temas propostos, mas também um fortalecimento dos vínculos entre os participantes, incentivando um olhar mais humanizado, afetivo e cuidadoso para o contexto educacional.

⁹ LEANDRO, Flávio; Oliveira, Elmo. Mundança. Intérprete: Flávio Leandro. YouTube, 26 ago. 2023. 2min 55s. Disponível em: https://www.youtube.com/results?search_query=mudan%C3%A7a+flavio+leandro. Acesso em: 27 fev. 2025.

Para finalizar o encontro, a música “Soldier Dream¹⁰”, tema de abertura da série animada ‘Os Cavaleiros do Zodíaco’, foi exibida. Ela evoca a imagem de um guerreiro que, apesar dos desafios e perigos, persiste em sua jornada, superando obstáculos e enfrentando seu destino com coragem. A expressão ‘Soldier Dream’ simboliza o sonho e a missão dos cavaleiros, que é lutar pela justiça e pela paz, mesmo diante das adversidades. A música também destaca a importância da amizade e da união. A letra encoraja os jovens a não desistirem, a enfrentarem o futuro sem medo e a acreditarem na força da paixão, da coragem e da verdade. Dessa forma, a reflexão da letra se torna pertinente na formação de estudantes de licenciatura frente ao cenário educacional brasileiro. O encontro foi um convite à reflexão de que a vida é cheia de surpresas, algumas boas e outras desafiadoras, e de que dar atenção à vida e pensar sobre a formação docente exige coragem e persistência.

A quinta dinâmica, por sua vez, teve início com relaxamento e exercícios para percepção corporal. Nesse encontro, houve uma pausa para reflexão sobre sentido na vida e os desafios que a vida apresenta a cada um. Como convite à reflexão, foi apresentado o conceito “máxima de enfrentamento” que se traduz como sendo a promessa de enfrentamento ante desafios que precisamos superar na vida.

Ao tratar sobre essa máxima de enfrentamento na perspectiva de Frankl, existe a possibilidade de encontrar mais uma reflexão sobre a existência humana. É inquestionável que cada pessoa experimenta situações desafiadoras e, por vezes, todas sentem a sensação de impotência, de falta de direcionamento e de limite. Ao passar por essas experiências, algumas pessoas podem refletir se há valor e significado na própria existência. Para Frankl, o ser humano é movido pela busca de sentidos e, quando ele encontra um propósito, pode transcender às situações difíceis e encontrar forças para continuar, mesmo em meio ao sofrimento e à dor. O autor (2023, p. 75), chama de autotranscendência “o fato de que ser humano sempre aponta e se dirige para algo ou alguém diferente de si mesmo - seja um sentido a realizar ou outro ser humano a encontrar”.

Para ele, “há muita sabedoria nas palavras de Nietzsche: ‘Quem tem por que viver suporta quase todo como’” (Frankl, 2023, p. 71). Encontrar sentidos na vida, através da realização de valores, é a capacidade de encontrar significado nas experiências vividas, mesmo naquelas difíceis de compreender e aceitar. Apesar das situações adversas, as respostas dadas a

¹⁰ TRAGICÔMICO. Cavaleiros do Zodíaco - Soldier Dream (Versão 2017 completa em português). YouTube, 28 dez. 2016. 3min 57 s. Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=HzUsM_uzKqk. Acesso em: 27 fev. 2025.

elas revelam cada modo de ser. Desse modo, a máxima de enfrentamento é uma estratégia viável que possibilita o encontro de sentido e contribui na superação de desafios, tornando a pessoa mais forte e resiliente.

Após a conversa sobre esse conceito, foi colocada a música “Não Olhe Para Trás¹¹”, da banda Capital Inicial. Ela busca refletir sobre a resiliência, a superação e a importância de seguir em frente, mesmo com as adversidades. A letra sugere que a vida é repleta de desafios, mas que é preciso aprender com o passado sem se apegar a ele. Após esse momento, cada participante foi convidado a escrever/desenhar o que considerava se sua máxima de enfrentamento.

A sexta dinâmica relacional teve como tema a autoavaliação após a formação. O encontro teve seu início com acolhimento e exercícios de respiração e relaxamento. Em seguida, todos foram convidados a refletir sobre "eu antes x eu agora", em relação à experiência ao longo das seis semanas. Eles foram questionados sobre o movimento de formação em relação à saúde mental, o movimento pautado na autorreflexão e autopercepção em relação aos pensamentos, sentimentos, emoções e atitudes. Buscou-se conhecer a possibilidade da contribuição do Ateliê Formativo para abordar temáticas como propósito de vida e saúde mental no contexto universitário. Completando o encontro, os alunos foram incentivados a construir registros, a exemplo de peças como mosaicos.

De acordo com Aquino, a metáfora do mosaico foi utilizada por Victor Frankl (2021, p. 36)

[...] quando comparou o sentido de cada ser humano em sua comunidade com a arte do mosaico. Segundo o seu pensamento, por um lado, cada pedra do mosaico, assim como o ser humano, seria imperfeita e apenas se complementaria no todo; por outro lado, cada pedra teria o seu valor e não poderia ser substituída (Frankl, 1989). Dessa forma, compreende-se que o ser humano seria um ente de abertura para a sua comunidade, o que o caracterizaria como um ser de transcendência. Por conseguinte, o homem e o mundo se constituiriam em uma unidade na qual se estabeleceria o campo de atuação do ser, onde o ente encontraria sentidos e valores existenciais.

Assim, ao som da música “A Voz e a Canção¹²”, da Oficina de Estudos da Arte Espírita, cada participante construiu sua peça: um desenho em tecido de algodão cru. Ao final das

¹¹ CAPITAL INICIAL. Não Olhe Pra Trás. YouTube. Capital inicial VEVO, 6 mar. 2011. 4 min 20 s. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=pMGPz8x8wMU>. Acesso em: 27 fev. 2025.

¹² BARRETO, Eduardo. A Voz e a Canção. Intérprete: Oficina de Estudos da Arte Espírita. Arranjo: Marcelo Manga. YouTube, 1 abr. 2020. 4min 14s. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=8LbZ6R-l6O0>. Acesso em: 27 fev. 2025.

criações, as peças foram montadas como um mosaico. Para ficar belo, estruturado e completo, cada peça tem seu lugar e sem uma delas, o mosaico não fica completo. Assim são os seres humanos na sociedade: cada pessoa tem um papel e, sem ela, a sociedade não fica completa. Nesse sentido, é válido ressaltar a importância de cada indivíduo em sua comunidade.

Figura 1: Mosaico



Fonte: Registro da autora (2025).

Diante do que foi apresentado nesse tópico, percebe-se que o Ateliê Formativo, ao integrar educação, saúde e sentido de vida na formação docente, contribui significativamente para o processo formativo, promovendo sua efetivação.

Compreendidos os aspectos centrais do Ateliê Formativo e suas dinâmicas, é fundamental explorar as implicações dessas práticas na formação de seus participantes, especialmente no que se refere ao estudo qualitativo dos registros por eles realizados. Como parte do processo de formação, foi solicitado aos participantes que fizessem registros regulares a partir e sobre sua experiência durante as dinâmicas do Ateliê Formativo. Para esses registros, foi sugerido que realizasse um diário nomeado “Diário Formativo”.

Quanto à escrita do “Diário Formativo”, Pezzato, Bragança e Prado (2024) destacam que, desde o início do século XX, a prática da escrita do diário se tornou um “instrumento” de registro nos/dos trabalhos científicos, sendo comum o uso em âmbito pessoal anterior ao uso nas pesquisas científicas. Para os autores, “O trabalho com diários, principalmente no contexto da pesquisa, carrega consigo forte vinculação à etnografia. Muitas vezes, se identifica com a denominação de “diário de campo” (Pezzato, Bragança e Prado, 2024, p. 2).

Na perspectiva histórica, os registros dos diários configuram-se como instrumentos valiosos que acrescentam detalhes à história, apresentam trajetórias de vida e registram reflexões em torno de conceitos/fatos afirmados pela sociedade. Em seus estudos, os pesquisadores Pezzato, Bragança e Prado (2024, p. 5) encontraram que

O que consolidou a prática com diários no meio científico foi a publicação, em 1922, do livro *Argonautas do pacífico ocidental*, do antropólogo Bronislaw Malinowski. Marco considerado inaugural do método etnográfico, o diário de campo foi um dos seus instrumentos de pesquisa, junto com outros conceitos-chave — pesquisa de campo e observação participante —, os quais fundamentaram a elaboração dos “chamados métodos qualitativos de pesquisa nas ciências sociais” (El Hammouti, 2002, p. 11). O diário de campo foi o produto do registro das observações teóricas do seu autor durante o trabalho de campo realizado entre 1914 e 1918, nas Ilhas Trobriand (Pacífico Sul) (Malinowski, 1978 citado por Pezzato, Bragança e Prado, 2024, p. 5).

Com semelhanças ao “Diário de Campo”, o “Diário Formativo” representa um instrumento consistente que revela o registro do processo de formação e reflexão individual das participantes do Ateliê Formativo. Nesse diário, as partícipes têm liberdade para “pontuar inquietações sobre a prática pedagógica, compartilhar sentimentos, fazer reflexões, narrar suas experiências e expor suas visões[...]” (Rocha e Marisco, 2023, p. 5). Esses registros permitem apreender dimensões subjetivas da experiência educativa, ampliando a compreensão dos possíveis impactos da formação sobre as participantes.

O diário formativo se mostra, no contexto desta pesquisa, como uma ferramenta necessária para abordar o processo vivido no Ateliê Formativo e perceber, por meio das palavras escritas, as formas singulares pelas quais cada discente percebeu sentidos e enfrentou suas próprias questões ao longo da formação. Entende-se que “é possível compreender que o diário afirma-se como possibilidade de produção de fontes narrativas para a pesquisa em muitas áreas do conhecimento e da cultura, particularmente em educação e em saúde” (Pezzato, Bragança e Prado, 2024, p. 13).

À vista disso, na próxima parte desta escrita, será apresentada a metodologia utilizada para tal estudo, a saber a análise temática de Braun e Clarck (2006). Nesse sentido, torna-se necessário transitar para o tópico da Análise Temática, uma abordagem que se concentra na identificação e interpretação de temas permitindo uma compreensão mais abrangente e, ao mesmo tempo, mais contextualizada da formação docente proposta, ampliando as perspectivas de pesquisa no campo educacional.

4 SOBRE A ANÁLISE TEMÁTICA

A Análise Temática (AT) é um método qualitativo de análise de dados que pode ser aplicado em diferentes áreas, como no campo da psicologia e da educação (Santos, 2023; Rosa e Mackedanz, 2021). Embora seja bastante utilizada, a AT precisa ser bem situada e demarcada para ser eficaz. De acordo com Braun e Clarke (2006) e Souza (2019), a Análise Temática é uma metodologia flexível e acessível para a análise de dados qualitativos, sendo útil em diversas áreas. Mais diretamente, “é um método utilizado para identificar, analisar e relatar padrões (temas) nos dados, organizando e descrevendo o conjunto de dados com riqueza de detalhes” (Braun; Clarke, 2006, p. 81). Ela pode ser aplicada de maneira indutiva, sem categorias/temas preestabelecidas, ou dedutiva, com categorias/temas previamente definidos.

De modo a demarcar a AT, é válido ressaltar que ela consiste em um método voltado para a identificação, exame e descrição de padrões (ou temas) presentes nos dados. Esse método permite organizar e apresentar o conjunto de informações de modo detalhado e organizado. Na Análise Temática, cabe ao pesquisador exercer o julgamento para determinar o que constitui um tema, destacando-se a necessidade de flexibilidade, pois regras rígidas não se mostram eficazes nesse processo. A relevância de um tema não está necessariamente vinculada à sua frequência quantificável, mas à sua capacidade de apreender algo significativo relacionado à questão central da pesquisa. Essa flexibilidade na AT permite que o pesquisador escolha diferentes formas de determinar a prevalência, desde que haja coerência no método adotado ao longo da investigação. O ponto central é que a análise seja conduzida de maneira lógica e coerente com os objetivos do estudo (Braun e Clarke 2006, p. 6).

Esta pesquisa partiu de uma análise indutiva que se baseia na codificação dos dados sem recorrer a um esquema pré-existente ou a pressupostos do pesquisador, sendo, portanto, direcionada pelos próprios dados. Entretanto, é importante reconhecer que nenhum pesquisador está completamente desvinculado de seus compromissos teóricos ou epistemológicos, sendo assim, o processo de codificação não ocorre de maneira neutra, mas sempre dentro de um contexto epistemológico previamente estabelecido, o que influencia, ainda que de forma sutil, a análise realizada (Braun e Clarke, 2006).

De modo geral, o processo da Análise Temática tem início quando o pesquisador começa a identificar e explorar padrões de significado e questões relevantes nos dados, o que pode ocorrer já durante o registro. O objetivo central é apresentar o conteúdo e o significado dos padrões (temas) encontrados a partir dos dados. A análise é caracterizada por um movimento contínuo entre o conjunto de dados, os trechos codificados e a interpretação que

está sendo construída. Além disso, a escrita desempenha um papel basilar nesse processo, não sendo relegada apenas à fase final. Desse modo, o ato de escrever deve começar desde as fases iniciais, por meio de anotações de ideias e esquemas preliminares de codificação, e se estender por todo o processo de análise, contribuindo para sua evolução e refinamento. A análise temática exige uma abordagem cuidadosa, sem pressa, para garantir sua profundidade e qualidade (Dias; Mishima, 2023).

Para Souza (2019), a Análise Temática é um processo que envolve seis etapas e exige um envolvimento intenso com os dados. Embora não permita a quantificação ou generalização, a AT oferece uma análise mais aprofundada, sendo especialmente útil em pesquisas sociais e educacionais. De modo a exemplificar, conforme apontado por Braun e Clarke (2006, p. 15), as fases da Análise Temática podem ser ilustradas pelo esquema didático a seguir:

Tabela 1: Fases da Análise Temática (Braun e Clarke (2006, p. 15)).¹³

Fase: Descrição do processo

Familiarizando-se com seus dados: Transcrição dos dados (se necessário), leitura e releitura dos dados, apontamento de ideias iniciais.

Gerando códigos iniciais: Codificação das características interessantes dos dados de forma sistemática em todo o conjunto de dados, e coleta de dados relevantes para cada código.

Buscando por temas: Agrupamento de códigos em temas potenciais, reunindo todos os dados relevantes para cada tema potencial.

Revisando temas: Verificação se os temas funcionam em relação aos extratos codificados (nível 1) e ao conjunto de dados inteiro (Nível 2), gerando um “mapa” temático da análise.

Definindo e nomeando temas: Nova análise para refinar as especificidades de cada tema, e a história geral contada pela análise; geração de definições e nomes claros para cada tema.

Produzindo o relatório: A última oportunidade para a análise. Seleção de exemplos vívidos e convincentes do extrato, análise final dos extratos selecionados, relação entre análise, questão da pesquisa e literatura, produzindo um relatório acadêmico da análise

¹³ Também é válido ressaltar, conforme destacado por Luciana Karine de Souza (2019), a Análise Temática (AT) pode ser dividida em três abordagens principais: a tipo *Coding Reliability*, que adota uma lógica quantitativa; a tipo *Codebook*, que é estruturada, mas mantém certa flexibilidade; e a tipo *Reflexive*, caracterizada por sua fluidez e foco no engajamento profundo com os dados.

Ao fazer uso da AT, Dias e Mishima (2023) apontam suas etapas iniciando pela coleta dos dados, a qual exige planejamento detalhado, considerando material, ambiente, momento e duração. A transcrição dos dados deve ser fiel ao conteúdo e com revisão rigorosa para garantir precisão – a ambientação com os dados, por sua vez, ocorre por meio de leituras atentas e por vezes repetidas. Os autores fizeram uma organização dos dados em uma planilha com quatro colunas: “Tema”, “Núcleo de Sentido”, “Unidade de Contexto” e “Unidade de Registro/Fragmento”. A identificação dos fragmentos foi feita com códigos, respeitando a ética, e cada fragmento é contextualizado e analisado para gerar núcleos de sentido, os quais foram agrupados em temas.

Em uma pesquisa recente que relaciona a Análise Temática à Educação, Santos e Santos (2023) destacam a importância dos saberes docentes e das práticas pedagógicas voltadas para a autotranscendência e o sentido da vida. O estudo evidencia como a AT pode ser utilizada para identificar os saberes próprios dos docentes, o educar para a responsabilidade, o sentido da vida e aguçar a consciência crítica dos alunos. Para isso, foram analisados documentos coletados a partir de casos de ensino escritos pelos próprios participantes. Além disso, a pesquisa explorou as práticas pedagógicas dos docentes, evidenciando a ligação entre o desenvolvimento do sentido de vida e a ação educativa.

De forma resumida, o esquema visual abaixo registra as fases em uma sequência organizacional, no qual a figura “ $\leftarrow \rightarrow$ ” indica que o trabalho do pesquisador ocorre na dinâmica de idas e vindas entre as fases:

Figura 2: Esquema visual das fases da análise temática



Fonte: Elaborado pela autora (2025).

Conforme observado, o processo de análise temática segue etapas interligadas que garantem uma investigação sistemática e aprofundada dos dados qualitativos. No caso desta pesquisa, inicialmente foi necessário se familiarizar com os dados, o que envolveu uma leitura cuidadosa e repetida dos diários formativos e o registro de ideias preliminares e reflexões iniciais. A partir disso, passou-se à geração de códigos iniciais que são palavras, frases curtas que resumem um conjunto de dados ou uma ideia específica presente no material estudado. Aqui, as características relevantes dos dados foram identificadas e codificadas de forma sistemática, agrupando-se informações pertinentes a cada “código”, que funcionam como uma forma de organizar os dados de maneira a facilitar a identificação de temas recorrentes e a análise subsequente. Em seguida, iniciou-se a busca por temas, organizando-os em agrupamentos que representavam ideias centrais e reuniam dados relevantes para cada um. Esse processo levou à revisão daqueles já identificados, etapa essencial para verificar sua

consistência. Essa revisão ocorreu em dois níveis: o primeiro analisou a coerência dos temas em relação aos trechos codificados, enquanto o segundo avaliou sua adequação no conjunto geral dos dados.

Posteriormente, os temas passaram por um refinamento, com o objetivo de definir e nomear cada um, de forma clara e precisa. Nesse ponto, foram aprofundadas as especificidades de cada um e foi construída a narrativa que eles representavam, garantindo que os nomes escolhidos fossem representativos e refletissem a essência dos achados. Por fim, chegou-se à etapa de produção do relatório, na qual os estudos são consolidados. Esse momento final incluiu a seleção de exemplos vívidos e representativos, a interpretação dos dados em relação à questão de pesquisa e a organização dos resultados em um texto acadêmico. Ao longo de todo o processo, houve um movimento contínuo de revisão das etapas, permitindo que a análise se desenvolvesse de maneira consistente e detalhada, conectando os dados à questão central da pesquisa e aos objetivos do estudo.

A AT é aplicável à educação, pois possibilita a compreensão dos significados e das experiências dos sujeitos envolvidos no processo educativo. Com efeito, no campo educacional, ela se configura como um caminho para investigar as práticas pedagógicas, os saberes docentes e as experiências dos educadores e educandos, favorecendo o contínuo diálogo, a escuta ativa e o encontro do pesquisador com seu objeto de pesquisa. Em síntese, ao utilizar a AT em um campo de estudo como a educação, é possível não só descrever, mas também interpretar continuamente as complexas dinâmicas presentes na temática estudada.

5 APRESENTAÇÃO E ESTUDO DOS DADOS REGISTRADOS NO CONTEXTO DA PESQUISA

A produção dos dados registrados que se constituíram materialidade para esta pesquisa se deu sob orientação da professora doutora Sandrelena da Silva Monteiro, na Faculdade de Educação da Universidade Federal de Juiz de Fora (FACED/UFJF), e ocorreu ante uma intervenção de curta duração nomeada “Ateliê Formativo: educação, saúde e sentido de vida na formação docente”. Essa foi realizada com dois grupos distintos, sendo o primeiro composto por participantes do Programa Institucional de Bolsas de Iniciação à Docência – Pedagogia/2024-2026 (PIBID-Pedagogia/2024-2026) e o segundo, por alunos matriculados na disciplina: Educação, Espiritualidade e Saúde: estudos sobre a integralidade humana/2024.3. Cabe destacar que o Ateliê Formativo aconteceu em períodos de tempos distintos, conforme será apresentado nos próximos itens.

5.1 Sobre os e as participantes do Ateliê Formativo: Educação, Saúde e Sentido de Vida na Formação Docente

O “Ateliê Formativo: Educação, Saúde e Sentido de Vida Na Formação Docente” foi desenvolvido em dois grupos distintos, sendo o Grupo 1 composto por estudantes selecionados para participar como bolsistas do Programa Institucional de Bolsas de Iniciação à Docência no subprojeto Pedagogia (PIBID - Pedagogia) entre os dias 02 de dezembro de 2024 e 15 de janeiro de 2025, em um total de oito encontros que aconteceram na Faculdade de Educação da Universidade Federal de Juiz de Fora. O Grupo 2, por sua vez, foi constituído por alunos da disciplina: Educação, Espiritualidade e Saúde: estudos sobre a integralidade humana (EDU 414), ministrada pela professora Sandrelena da Silva Monteiro, na Faculdade de Educação da Universidade Federal de Juiz de Fora, no semestre 2024.3. Os encontros referentes ao Ateliê Formativo aconteceram no período de 10 de dezembro de 2024 a 11 de fevereiro de 2025.

Embora o Ateliê Formativo tenha sido realizado em dois grupos diferentes, cabe ressaltar que não há interesse em comparação entre eles. Desta forma, os diários serão estudados em conjunto.

No dia do primeiro encontro com os e as participantes do Ateliê Formativo foi encaminhado um formulário¹⁴ (*Google Forms*) para que os estudantes de ambos os grupos

¹⁴ O formulário indicado e a sistematização dos resultados em quadros está disponível nos apêndices A e B da dissertação.

respondessem às questões relativas a dados sociodemográficos e à questão de “Percepção de si e Autocuidado”. Ao todo, 17 estudantes do gênero feminino concordaram com o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido proposto no formulário, sendo todas selecionadas para o estudo. Esta pesquisa atende aos requisitos éticos, conforme parecer n.6.640.517 do CEP-UFJF.

Neste trabalho as participantes tiveram suas identidades preservadas e foram identificadas usando nome de flores: Lavanda, Gerânio, Lótus, Violeta, Azaleia, Begônia, Tulipa, Orquídea, Lírio, Rosa, Margarida, Girassol, Hibisco, Hortênsia, Crisântemo, Dália e Jasmim. Os nomes de flores foram escolhidos a partir do interesse pessoal da pesquisadora por plantas, especialmente as ornamentais. Entendemos que cada participante assim como as flores são únicas e insubstituíveis.

A partir dos dados registrados no questionário, foi possível desenhar um perfil, ainda que aproximado, das participantes desta pesquisa, conforme apresentado a seguir. A primeira parte do formulário buscava conhecer um pouco sobre o perfil sociodemográfico das participantes. A segunda, visava ao registro de informações sobre questões relacionadas mais especificamente à saúde mental, às percepções de autocuidado, à tomada de decisões e à realização de escolhas na vida cotidiana dentre outras.

Dentre as participantes, 16 são alunas do curso de Pedagogia e apenas 1 do curso de História. Em relação ao período cursado, 6 estão desperiorizadas¹⁵, 6 estão entre o primeiro e terceiro períodos, 3 estão entre o quarto e sexto períodos e 2 estão no sétimo e oitavo períodos. Em relação à idade, 14 participantes têm entre 17 e 29 anos, 1 tem entre 30 e 39 anos, 1 participante tem entre 40 e 49 anos de idade e 1 tem mais de 50 anos. Entre todas, 13 se identificam como brancas, 2 como pardas e 2 como pretas. No que diz ao estado civil, 2 estudantes são casadas, 1 é divorciada, 4 namoram e 10 estão solteiras. Em relação à moradia, 2 moram com os amigos, 1 sozinha, 12 com os pais/família e 2 com cônjuges. Em relação à cidade de origem, 12 são de Juiz de Fora e 5 são de outras cidades de Minas Gerais. Em relação ao trabalho, 9 não trabalham atualmente, 1 trabalha de 10 a 20 horas semanais, 4 trabalham de 21 a 30 horas semanais e 3 trabalham menos de 10 horas semanais.

Em relação ao sustento financeiro para se manter na universidade, podendo selecionar mais de uma opção, 10 afirmaram receber apoio familiar, 5 indicaram possuir trabalho regular, 4 disseram trabalhar de forma *freelancer*, 3 afirmaram receber bolsa de

¹⁵ O aluno desperiorizado é aquele que não está no período da turma em que entrou, em função do não progresso e não acompanhamento curricular em tempo estipulado para o curso.

extensão/pesquisa/treinamento profissional¹⁶, 2 afirmaram receber a bolsa PNAES e 1 indicou apresentar “outros” como meio de sustento financeiro na universidade.

É possível perceber que o sustento financeiro para permanência na universidade está vinculado a diversas opções, como apoio estudantil, trabalho regular, trabalho freelancer, mas, principalmente, ao apoio familiar. Ao tratar sobre aspectos financeiros, a Associação Nacional dos Dirigentes das Instituições Federais de Ensino Superior (ANDIFES) apresentou a quinta edição da Pesquisa Nacional de Perfil Socioeconômico e Cultural dos(as) Graduandos(as) das IFES – 2018. A “V Pesquisa sobre o perfil socioeconômico e cultural dos(as) estudantes das instituições federais de ensino superior brasileiras”¹⁷, publicada em 2019, informou que “Cresceu o percentual de estudantes com renda mensal familiar per capita de até 1 e meio SM – de 66,2% em 2014 para 70,2% em 2018 -, um aumento de 4 p.p., ou seja, em 2018, 7 a cada 10 discentes estão incluídos neste perfil de renda coberto pelo PNAES” (Andifes, 2019, p. 37).

A questão socioeconômica é um fator que precisa estar sempre em pauta, principalmente no que se refere a ser agravante ou promotor de saúde e bem-estar. Por isso, vamos abrir um parêntese para uma, ainda que pequena, reflexão sobre ele. Fernandes (2019, p. 19), ao abordar fatores estressores entre universitários, aponta um dentre aqueles avaliados como cruciais para a trajetória acadêmica: o fato de que muitos estudantes “perpassam por dificuldades financeiras quando os discentes são obrigados a gerenciar os seus recursos econômicos”. Para a autora,

Um outro desafio enfrentado são os fatores socioeconômicos. Muitos (as) estudantes quando ingressam no ensino superior se deparam com a multiplicação das vulnerabilidades, como as dificuldades para morar, comer e comprar material didático. Esses fatores afetam significativamente o rendimento acadêmico e a saúde mental dos sujeitos. Assim que se deparam com tamanha adversidade financeira, vários (as) discentes são obrigados a desenvolver uma atividade laboral, fator que dificulta a afiliação pois, significa ter que conciliar a vida acadêmica com o trabalho. Pode-se dizer que muitos (as) estudantes do ensino superior não conseguem ter um tempo para socialização e atividades de lazer, ou pelo excesso de atividades acadêmicas, ou pela falta de recursos financeiros, sendo esse fator extremamente prejudicial a sua saúde mental (Fernandes, 2019, p. 21).

¹⁶ Dentre as 17 participantes, 6 são bolsistas do Programa Institucional de Bolsas de Iniciação à Docência no subprojeto Pedagogia, contudo, na pesquisa, não se reconheceram enquanto tal.

¹⁷ A V Pesquisa Nacional de Perfil Socioeconômico e Cultural dos(as) Graduandos(as) das IFES – 2018 foi realizada pela Associação Nacional dos Dirigentes das Instituições Federais de Ensino Superior (ANDIFES) e o Fórum Nacional de Pró-Reitores de Assistência Estudantil (FONAPRACE). Até o momento de realização desta pesquisa, o último relatório completo publicado foi em 2019.

Torna-se inquestionável que as condições socioeconômicas são fatores de fundamental relevância na vida universitária, visto que é um fator que pode influenciar na qualidade de vida dos estudantes. Em sua pesquisa, Souza (2020, p.25) encontra que “a ansiedade que acomete alunos do Ensino Superior tende a ser oriunda da dificuldade de adaptação ao novo ambiente, problemas financeiros, conciliação entre trabalho e estudo, problemas familiares”, sendo que, por vezes, os desafios financeiros acabam minando a saúde mental de muitos universitários. Corroborando tais dados, Oliveira (2020, p.16), aponta que entre “as dificuldades enfrentadas pelos discentes estão a ausência e distanciamento familiar, dificuldades financeiras, intensas cobranças profissionais em um meio marcado pela competitividade, frágeis relações sociais e sinais constantes de estresse”. Tal afirmativa assinala o fato de que os aspectos financeiros estão interligados ao desempenho acadêmico e à saúde mental. Em pesquisa realizada sobre imigração e saúde mental entre estudantes universitários, Ferreira (2019, p. 66) identificou que:

[...] a renda dos entrevistados no período da pesquisa, oscilava em torno de um salário mínimo brasileiro, e quase a totalidade desta renda era oriunda dos auxílios do Programa de Assistência Estudantil da Universidade, sendo eles: auxílio moradia (R\$300,00 mensais), auxílio alimentação (R\$300 reais mensais) e vale transporte, que corresponde a duas passagens por dia letivo (UNILA¹⁸, 2016a). Não obstante, alguns estudantes declararam receber ajuda orçamentária dos familiares para auxiliar no pagamento das despesas, assim como a realização de trabalho remunerado nas férias; somente uma participante tinha sua renda exclusivamente do apoio familiar, porém recebendo menos de um salário mínimo.

Como visto, a necessidade de recursos financeiros exige que a pessoa busque alternativas de sustento, seja através do trabalho regular, dos trabalhos temporários, e/ou dos auxílios familiares e universitários para a permanência na universidade.

Quanto ao meio de transporte utilizado para chegar na universidade, 1 participante declara ir de carona, 1 de carro próprio, 1 afirma usar tanto o carro próprio quanto o transporte coletivo público ou ir a pé/caminhando, 3 participantes alternam entre o coletivo público e a pé/caminhando e 1 participante alterna entre o coletivo público e carona. Por fim, 10 participantes utilizam apenas o transporte coletivo público, o que aponta para a grande importância de políticas públicas nesta perspectiva.

No que se refere a essa questão, no dia 26 de março de 2025, fruto do movimento estudantil, foi aprovada e sancionada, na cidade de Juiz de Fora- MG, lócus de pesquisa, a lei 15.077/2025. A partir dela, fica instituído o Passe Livre Estudantil, assegurando o direito à

¹⁸ Universidade Federal da Integração Latino-Americana.

gratuidade no sistema de transporte coletivo urbano municipal a todos os estudantes regularmente matriculados em toda a rede pública de ensino no município de Juiz de Fora. De acordo a Câmara Municipal de Juiz de Fora, a lei 15.077 foi regulamentada pelo Decreto nº 17191/2025, de 03 de abril de 2025. A lei do

Passe Livre Estudantil foi sancionada nesta quarta-feira, 26 de março, garantindo gratuidade no transporte coletivo urbano para os estudantes de Juiz de Fora. A medida beneficia todos os alunos regularmente matriculados nas redes públicas municipal, estadual e federal. Além disso, contempla os acompanhantes de estudantes com deficiência¹⁹ (JUIZ DE FORA. Lei n. 15.077/2025).

Tal lei se configura como um grande avanço para os alunos de redes públicas, visto que contribui para o acesso, a frequência e a permanência dos discentes em suas respectivas instituições. Santos (2020, p.16), afirma que a “permanência do estudante de graduação perpassa pelas condições que lhe são ofertadas pela realidade social em que estão inseridos” e identifica que entre as necessidades estudantis estão as despesas com alimentação, habitação e transporte.

Quanto à alimentação na universidade, a maioria das participantes apontaram que usam de diferentes estratégias, a exemplo da alimentação no Restaurante Universitário (RU), lanches trazidos de casa ou, ainda, comprando lanche na cantina da faculdade. Podendo selecionar mais de uma opção, dentre as estudantes, 12 disseram se alimentar através de lanches trazidos de casa, 9 se alimentam no RU, 3 compram lanche na cantina e 2 se alimentam de outras formas.

Em relação ao cuidado com a própria saúde, 8 participantes utilizam o Sistema Único de Saúde (SUS) e, dentre elas, 3 dizem pagar atendimento particular quando necessário. Ainda, 8 têm plano de saúde e afirmam não fazer uso do SUS e apenas 1 diz fazer uso apenas de atendimento particular.

Na segunda parte do questionário, buscamos aproximar de questões referentes à saúde e ao bem-estar dos respondentes. Ao se tratar de autocuidado, Silva (2020, p. 83) dedicou uma categoria de sua pesquisa para tratar sobre “ações e sugestões dos participantes relacionadas ao seu autocuidado, como a prática de exercícios físicos, atividades de relaxamento e meditação, a expressão de sentimentos, busca de propósitos e motivação e a valorização da saúde mental.” Nessa categoria, a autora destaca (p. 83) que, “em relação as ações promotoras da saúde, houve

uma prevalência das respostas relacionadas a busca de propósito, demonstrando uma condição motivacional pessoal”, e como sugestão apontou (p. 84) para “a ampliação dos espaços de escuta, valorizando e validando as reais necessidades e angústias dos acadêmicos, além da criação de ações voltadas para a conscientização da saúde mental.”

Quanto à capacidade de se relaxar, Oliveira 2020 (p. 84) identificou entre os participantes de sua pesquisa, na resposta à Escala de Ansiedade proposta, que

[...] a capacidade de relaxar apresentou a menor média, dessa forma esse item evidencia preocupação por influenciar o sentimento da ansiedade e consequentemente a SM²⁰ dos estudantes. Nesse item identifica-se que 595 relaxam sem dificuldade, diante de 285 estudantes que indicaram apresentar algum nível de dificuldade para relaxar, chegando a não conseguirem relaxar.

O relaxamento é um momento especial e necessário durante o dia, visto que permite diminuir as tensões diárias e colaborar para a qualidade de vida da pessoa. Ao não conseguir relaxar, o indivíduo acumula as tensões dos desafios encontrados durante o dia, sobrecarregando sua saúde mental e interferindo diretamente na sua qualidade de vida.

Ferreira (2019, p. 117) destaca que dedicou uma unidade temática de seu trabalho para abordar sobre esporte e lazer. Segundo os participantes, essas atividades

[...] propiciavam uma diminuição do estresse e da tensão do dia a dia. Importante destacar que boa parte destas atividades eram disponibilizadas por projetos da universidade desenvolvidos pelos técnicos, professores e os próprios estudantes, sendo também citados os projetos de yoga e jiu-jitsu como formas de relaxamento e catarse.

Estas atividades propiciam sociabilidade e integração com outros grupos, favorecendo a construção de vínculos diversos e de rotinas com espaço para o autocuidado. Dedicar um tempo para o autocuidado demonstra responsabilidade diante da própria vida, no entanto, por vezes, as demandas acadêmicas e sociais minam o tempo do estudante, colocando-o no desafio de escolher cumprir as obrigações acadêmicas ou dedicar um momento para se cuidar – quando, na verdade, deveria existir tempo e organização para ambos. Ao estudar sobre autocuidado, Santos (2020, p. 69) identificou que muitos estudantes descreveram a “dificuldade em conciliar inclusive necessidades de cuidado médico com sua rotina, muitas vezes deixando o autocuidado

²⁰SM: Saúde Mental

em segundo plano”. No contexto desta pesquisa, quando perguntadas acerca de momentos de descanso e relaxamento, a maioria das participantes afirmaram “ouvir música” e “assistir filmes e séries”.

No que se refere aos dados desta pesquisa e à temática do uso do tempo e autocuidado, algumas questões foram feitas, conforme apresentado no quadro a seguir (Quadro 4).

Quadro 4: Quanto ao uso do tempo e autocuidado

Questões	Não	Sim - diariamente	Sim - semanalmente	Sim - mensalmente	Sim - raramente
Você tem o costume de disponibilizar tempo para atividades físicas que promovam saúde e bem-estar a você?	1	7	6	0	3
Você tem o costume de dar atenção ao seu momento de alimentação, observando o que está comendo e como está comendo?	5	10	1	0	1
Você tem o costume de disponibilizar tempo para o exercício da respiração consciente buscando perceber como seu corpo está respondendo aos desafios da vida?	5	3	3	2	4
Você tem o costume de disponibilizar tempo para o exercício da autorreflexão envolvendo seus dilemas e desafios pessoais?	2	8	4	0	3
Em relação ao(s) seu(s) propósito(s) de vida, você pensa sobre ele(s)?	0	17	0	0	0

Fonte: Elaborado pela autora (2025).

Quanto à disponibilização de tempo e atenção ao autocuidado, 13 participantes afirmaram que diariamente ou semanalmente costumam disponibilizar tempo para atividades físicas que promovam saúde e bem-estar. Em relação à alimentação, 10 sinalizaram que diariamente costumam dar atenção a esse momento, observando o que está comendo. Em relação a exercícios de autocuidado, como respiração consciente, as respostas são mais diversificadas, indicando que essas atividades ainda não são uma constante na vida cotidiana. No que se refere a autorreflexões envolvendo os dilemas e desafios diários, apesar de 8

participantes terem dito que o fazem diariamente, ainda não é unânime quanto o pensar sobre o propósito de vida.

Em outra questão, foi perguntado sobre o(s) propósito(s) de vida, buscando conhecer se as participantes têm discernimento quanto a esse tópico e quanto ao que a vida espera que elas realizem. A essa pergunta, 15 participantes responderam positivamente, o que sinaliza que a temática “propósito de vida” é uma constante na vida dessas estudantes.

Umas das questões do formulário fazia referência ao desafio de fazer escolhas. Foi perguntado às alunas se tinham facilidade em decidir diante de duas ou mais opções. As respostas a essa proposição ficaram bem divididas: 9 disseram que sim, enquanto 8 responderam que não. Essa divisão revela que, mesmo já sendo jovens-adultas, o exercício de fazer escolhas e tomar decisões é um aprendizado em formação que precisa ser colocado em pauta. Escolher entre duas ou mais opções nem sempre é fácil e, frequentemente, refletir sobre as implicações imediatas e consequências possíveis demanda tempo. Para Frankl (2023, p. 50), “Sempre e em toda parte a pessoa está colocada diante da decisão de transformar a sua situação”. Allport (1984, citado por Frankl 2023, p. 4), no prefácio ao livro *Em Busca de Sentido*, de Viktor Emil Frankl, destaca que, no campo de concentração,

[...] todas as circunstâncias conspiram para fazer o prisioneiro perder seu controle. Todos os objetivos comuns da vida estão desfeitos. A única coisa que sobrou é "a última liberdade humana" - a capacidade de escolher a atitude pessoal que se assume diante de determinado conjunto de circunstâncias.

As circunstâncias propostas pela vida, muitas vezes, estão para além de nossa capacidade de mudá-las, mas a opção de escolha é inteiramente de cada pessoa frente a elas. “Sem dúvida, o ser humano é um ser finito e sua liberdade é restrita. Não se trata de estar livre de fatores condicionantes, mas sim da liberdade de tomar uma posição frente aos condicionantes” (Frankl, 2023, p. 85). Desse modo, escolher se constitui como um desafio e tomar decisões diante de situações cotidianas é um exercício humano diário que exige responsabilidade e iniciativa de cada pessoa.

Em relação ao(s) sentido(s) de ser/estar estudante na universidade, nessa faculdade e no curso de licenciatura, a maioria das participantes indicaram que sempre pensam sobre a temática. No entanto, os números não nos dizem sobre o que pensam e como tal fato se implica à vida de cada uma.

Dando sequência ao questionário proposto, algumas questões trataram sobre a percepção quanto ao adoecimento físico e/ou emocional. Aqui, as estudantes indicaram que, na

maior parte das vezes, reconhecem que precisam de ajuda para se cuidar e costumam, assim, buscar atendimento profissional. Quando perguntadas sobre a autopercepção do adoecimento físico e a capacidade de buscar por ajuda profissional, 12 disseram que, na maioria das vezes, buscam ajuda profissional, enquanto 3 apontaram que poucas vezes profissionais fazem, 1 afirmou raramente buscar e outra relatou ficar esperando que outra pessoa busque por ela a ajuda. Quanto à autopercepção do adoecimento emocional e a capacidade de buscar por ajuda profissional, 9 participantes afirmaram buscar, na maior parte das vezes, ajuda, 7 disseram buscar pelo profissional poucas vezes e 1 afirmou raramente procurar por essa ajuda. Entre as participantes, apenas 1 indicou que fica esperando que outra pessoa busque ajuda por ela quando adoecida fisicamente. Em relação tanto ao adoecimento físico quanto emocional, 1 participante, indicou que raramente busca ajuda, apesar de estatisticamente não ser um quantitativo significativo, aqui se constitui como objeto de nossa atenção.

Quanto à percepção do adoecimento físico ou mental e do auto acolhimento e cuidado, 11 participantes indicaram que, na maioria das vezes, conseguem se auto acolher e se cuidar quando se percebem adoecidas fisicamente. Por outro lado, 10 estudantes indicaram que, habitualmente, conseguem se perceber adoecidas emocionalmente e se auto acolher/ se cuidar.

Quanto à percepção do adoecimento físico e da capacidade de se auto acolher e se cuidar, 4 participantes afirmaram que poucas vezes conseguem, enquanto 2 afirmaram que raramente. Quanto à percepção do adoecimento emocional e da capacidade de se auto acolher e se cuidar, 7 participantes afirmaram que poucas vezes conseguem, superando a quantidade de participantes na mesma categoria de resposta em relação ao adoecimento físico.

É perceptível que todas as participantes reconhecem quando estão adoecidas fisicamente ou emocionalmente. Porém, um dado que chama a atenção é a menor frequência quanto à capacidade de se auto acolher e se cuidar.

Uma das questões do formulário buscou conhecer o comportamento das participantes diante da percepção de que cometeram algum erro. A essa questão, 11 participantes apontaram que conseguem se auto acolher e encontrar alternativas à automartirização, enquanto 3 registraram que não conseguem encontrar alternativas, caindo no processo da auto culpabilização.

Errar faz parte da vida, visto que nem sempre conseguimos compreender e tomar as decisões mais assertivas em todos os momentos. O erro pode ser visto e experimentado de diferentes formas, imobilizando a pessoa culpada ou ensinando algo a partir dali. Frankl (2023) aborda sobre o conceito de “culpa” na Logoterapia e Análise Existencial. Para ele (2023, p. 89), é viável entender “otimismo trágico”, visto que “em resumo significa que a pessoa é e

permanece otimista apesar da ‘tríade trágica’, como é chamada em logoterapia a tríade daqueles aspectos da existência humana que podem ser circunscritos por: 1. dor; 2. culpa; 3. morte”. Frankl (2023, p. 95) afirma que, ao elaborar e enfocar o segundo aspecto da tríade trágica,

[...] a culpa, gostaria de partir de um conceito teológico que para mim sempre foi fascinante. Refiro-me ao chamado *mysterium iniquitatis*, que significa, segundo a minha visão, que em última análise um crime permanece inexplicável na medida em que não pode ser completamente investigado em suas origens biológicas, psicológicas e/ou sociológicas. Explicar totalmente o crime de alguém seria o mesmo que eliminar sua culpa e vê-lo não como uma pessoa humana livre e responsável, mas como uma máquina a ser consertada.

A culpabilização pode levar a situações diferentes, como a automartirização, na qual a pessoa se sente culpada excessivamente e prolonga o sofrimento por erros ou fracassos cometidos em momentos anteriores; ou ainda, a pessoa pode “retirar da culpa a oportunidade de mudar a si mesmo para melhor” Frankl (2023, p. 89). A consequência da decisão da pessoa por uma dessas alternativas está diretamente ligada à qualidade de vida a partir dali.

Em uma das questões foram apresentadas diversas palavras-conceitos que representam temas importantes ao se pensar sobre saúde e qualidade de vida. Em relação a esses temas, foram feitas perguntas simples como se já eram conhecidos, lidos e/ou estudados. O quadro abaixo apresenta as palavras-conceitos e as respostas das participantes.

Quadro 5: Quanto aos temas relacionados à proposta do Ateliê Formativo

Em relação aos temas abaixo, assinale a opção que melhor lhe atende:	Não conheço	Gostaria de conhecer	Não tenho necessidade de conhecer	Já li sobre	Nunca estudei	Já estudei
Acolhimento	1	3	0	6	2	5
Alegria	0	4	1	7	2	3
Ansiedade	1	3	0	7	0	6
Autoconhecimento	1	4	0	6	0	6
Autocuidado	0	3	0	7	2	5
Autoestima	0	4	1	9	0	3
Autorreflexão	0	5	0	6	0	6
Autotranscendência	4	2	1	2	4	4
Depressão	1	2	1	7	0	6
Direitos Humanos	0	2	3	8	0	4
Educação em Saúde	1	6	0	3	3	4
Empoderamento	1	5	0	7	3	1
Espiritualidade	1	4	1	2	2	7
Estresse	1	3	2	6	0	5

Liberdade	0	5	0	8	0	4
Propósito de vida	1	4	0	4	1	7
Resiliência	2	2	1	6	2	4
Responsabilidade	0	2	1	5	1	8
Saúde mental	1	3	1	6	0	6
Sentido de vida	0	7	1	6	0	3
Tédio	3	4	2	5	1	2
Tristeza	0	4	2	9	0	2
Vazio existencial	2	4	0	6	1	4
Respostas	21	85	18	138	24	105

Fonte: Elaborado pela autora (2025).

As alternativas possíveis para essa questão eram: “Não conheço”, “Gostaria de conhecer”, “Não tenho necessidade de conhecer”, “Já li sobre”, “Nunca estudei” e “Já estudei”. Nela, as 17 participantes precisariam dar uma única resposta em relação a cada um dos 23 temas. Esse quadro revela que, de forma geral, os temas são conhecidos, lidos ou estudados. No entanto, a opção de resposta “Não conheço” revela que temáticas importantes e promotores da saúde mental são desconhecidos. Chama atenção a coluna do “Não tenho necessidade de conhecer”, uma vez que são temas fundamentais à saúde e qualidade de vida, enquanto a opção “Gostaria de conhecer” aponta para a importância de formação que aborde esses temas. A coluna “Já li sobre” destaca que há mais o movimento de leitura do que o de estudos sistematizado em relação a maior parte dos temas.

Silva (2020, p. 22) identifica que, devido ao surgimento, crescimento e às intensas transformações tecnológicas, a dimensão cultural ganhou destaque em toda a sociedade, sendo reconhecida como “cultura digital”. Em sua pesquisa, a autora ressalta que

Alguns autores afirmam que em decorrência da grande inserção da internet no cotidiano da população, houve alterações subjetivas e comportamentais nos sujeitos, criando por vezes o sentimento de uma falsa realidade. E neste novo espaço cibernético as informações passaram a acontecer com maior fluidez, sem barreiras ou divisões espaciais e físicas, e com isso, a internet ganhou a popularidade passando a fazer parte do dia a dia da sociedade [...]. Com a atual notoriedade da Internet, as relações mediadas pela tecnologia, se constituem em uma ambiência peculiar em que novos hábitos e costumes se desenvolvem. E nesta nova configuração relacional encontram-se os principais utilizadores destas mídias, os nativos digitais, aqueles considerados Geração Z, que nasceram envolvidos pelas mídias e tecnologias. Esta população em especial passou por modificações na sua forma de interação social, comercial e cultural (Silva, 2020, p. 22).

Considerando a faixa etária, a maior parte das participantes desta pesquisa estão na faixa etária dos nativos digitais, o que condiz com suas opções de lazer.

Podendo selecionar mais de uma das opções, várias atividades foram apontadas como promotoras de momentos de descanso e relaxamento. A seguir, apresentamos as opções e o número que segue cada opção se refere às respostas: ouvir música (13), assistir filmes/séries (10), atividades físicas (9), ler, (9), passear (9), cozinhar (8), cantar (5), escrever (5), meditação (5), mexer com plantas (5), “mexer” nas redes sociais (5), dançar (4), Yoga (4), desenhar (3), pintar (1). Quanto à participação em curso/oficina/atividade que tivesse como temática o autocuidado ou saúde mental, a maior parte (8) das participantes responderam que ainda não participaram. Esse dado aponta a necessidade e a urgência de oferecimento de cursos com essa temática aos estudantes do ensino superior.

Os dados registrados no formulário desta pesquisa apontam que temas como saúde mental e qualidade de vida não são abordados de forma ampla dentro do contexto universitário e nos cursos de licenciatura, ainda que muitos discentes têm interesse em conhecer a temática e participar de ações que abordem a mesma.

A terceira parte do formulário traz questões mais amplas sobre a percepção da viabilidade de ações de educação em saúde com foco na saúde mental no contexto escolar, além de tratar sobre a eficácia de cursos extracurriculares como ação de educação em saúde e promoção de saúde mental no processo formativo na universidade. O quadro seis apresenta os resultados quantitativos relacionados a essas questões.

Quadro 6: Questões gerais sobre formação e educação em saúde

Questões	Sim	Não
Você já pensou sobre a viabilidade de ações de educação em saúde com foco na saúde mental na escola/universidade?	13	4
Você acredita que um curso de média duração possa te ajudar a (re)pensar as questões apresentadas nesse questionário e contribuir para melhoria da sua qualidade de vida e saúde mental?	16	1
Se um curso dessa natureza fosse oferecido, você faria?	16	1

Fonte: Elaborado pela autora (2025).

É viável identificar que a maioria das participantes já pensaram sobre a viabilidade de ações de educação em saúde no contexto escolar e universitário. Dezesesseis apontaram que um curso de média duração poderia ajudar a pensar questões apresentadas no formulário e contribuir para a melhoria da qualidade de vida e promoção de saúde mental.

A formação em educação e saúde pode promover um ambiente mais acolhedor e saudável. Por promover práticas cotidianas de autocuidado, pode configurar-se como uma

estratégia eficaz para a qualidade de vida e saúde mental de estudantes de licenciatura, seja na vida cotidiana, acadêmica ou em ambiente profissional. A formação inicial de licenciandos aborda muitos aspectos pedagógicos e metodológicos, ensinando fundamentos teóricos e práticos, mas não abarca a integralidade do aluno. Por vezes, aspectos emocionais, psicológicos e sociais escapam à matriz curricular da formação universitária. Desse modo, a formação inicial se concentra na entrega de novos profissionais para o mercado de trabalho, não se atentando ao ser integral que é cada um.

5.2 Ateliê Formativo e Diário Formativo: entre estudos, reflexões, ações e sentidos

No contexto do segundo e terceiro objetivos desta pesquisa, a saber, acompanhar a realização de uma intervenção de curta duração com discentes do curso de licenciatura, acompanhamos o nomeado “Ateliê Formativo: educação, saúde sentido de vida na formação docente”. Realizado com o Grupo de bolsistas do PIBID-Pedagogia e na disciplina Educação, Espiritualidade e Saúde: estudos sobre a integralidade humana (EDU 414), o Ateliê Formativo buscou promover momentos de formação em “Educação, Saúde e Sentido de Vida na Formação Docente”. Para o estudo de possíveis contribuições dessa ação para a promoção de saúde mental na vida acadêmica, foi solicitado, aos participantes, um registro nomeado “Diário Formativo”. Eles deveriam elaborar reflexões individuais a partir de suas vivências e percepções ao longo do processo formativo. Os diários formativos, entregues com a possibilidade de ser material de estudo, demonstraram uma variedade de temas que serão estudados de forma sistematizada nesta pesquisa.

A partir do Diário Formativo, foi possível identificar a percepção dos discentes em relação ao processo de formação e seus possíveis impactos na promoção de saúde mental e qualidade de vida no âmbito acadêmico. Para a participante Hortênsia, “as aulas foram a primeira oportunidade de abordar temas como saúde mental e autorreflexão na faculdade, principalmente relacionando com a área profissional”. Nota-se que o Ateliê Formativo abriu caminhos na Faculdade de Educação da Universidade Federal de Juiz de Fora para o estudo sistematizado de temas pertinentes, como Educação, Espiritualidade e Saúde Mental. A estudante Orquídea destaca que “na disciplina vi a primeira experiência na faculdade onde os alunos de fato são escutados, onde os estudantes são o centro de discussão, e que o olhar é totalmente voltado para o estudante”.

A participante Girassol ressalta que a “disciplina como primeiro meio de estudar sobre a temática de saúde mental e autocuidado”. Enquanto Margarida afirma que foi “a primeira

formação que aborda sobre essa temática de saúde mental e bem-estar e através das aulas”. Tratar sobre saúde mental com estudantes de licenciatura, não é um tema recorrente. Assim sendo, foram notórias, durante os encontros no Ateliê Formativo, falas como essas, o que confirma a necessidade de abordar essas temáticas, visto que muitos desafios são enfrentados pelos alunos, independente da área de formação.

Quanto ao Diário Formativo, os registros das participantes apresentam o “Diário como ferramenta necessária para analisar o processo e perceber as reflexões profundas e importantes para o participante durante as aulas (Hortênsia)”, “Liberdade para escrita no diário (Lírio)”, “O diário promoveu a reflexão de aspectos tocantes (Tulipa)”, “Diário formativo como possibilidade de reflexões a partir da própria leitura das idas e vindas das escritas (Hortênsia)”, “Diário formativo como meio de registro para reflexões pessoais (Azaleia)”. Tais depoimentos corroboram o que foi apontado em outra pesquisa por Muniz e Oliveira (2023, p. 10): “O diário é uma ferramenta que permite a investigação sobre a própria prática vivida, o desenvolvimento curricular e autoformação pelos conhecimentos (re)significados, tornando-se guia para novas experiências”.

A profundidade dos relatos apresentados pelas participantes está na forma como elas reconheceram o diário não como um instrumento avaliativo, mas como algo existencial, isto é, a busca por perceber os sentidos que há na própria formação. Nesse contexto, a liberdade de escrita proporcionada durante o processo formativo abriu espaço para que se colocassem com autenticidade, explorando pensamentos, sentimentos e memórias que, muitas vezes, não ganham voz em espaços mais formais. O diário, nessa formação, tornou-se um dispositivo que favoreceu a escuta de si, permitindo que cada uma revisse suas próprias experiências à medida que escrevia, em um movimento de ida e volta entre o vivido e o pensado.

Ao apresentar o movimento de estudo dos dados registrados no contexto da pesquisa, vale retomar o processo construído a partir das orientações aprendidas no contexto da análise temática com Braun e Clarke (2006). Sabendo que temas ou padrões dentro de dados podem ser identificados de duas maneiras principais, optamos pela forma indutiva, ou seja, sendo orientada pelos dados. Os registros das participantes nos Diários Formativos delinearão-se como o *corpus* de estudo para este trabalho.

Ao iniciar, a primeira fase é a imersão e familiarização com os dados. Para as autoras Braun e Clarke (2006, p. 15), “a imersão geralmente envolve ‘leitura repetida’ dos dados, e ler os dados de maneira ativa - procurando significados, padrões e assim por diante”. Como recomendação dessa metodologia, buscamos ler atentamente todo o conjunto de dados antes de começar a codificação, pois, assim como as ideias, a identificação de possíveis padrões poderia

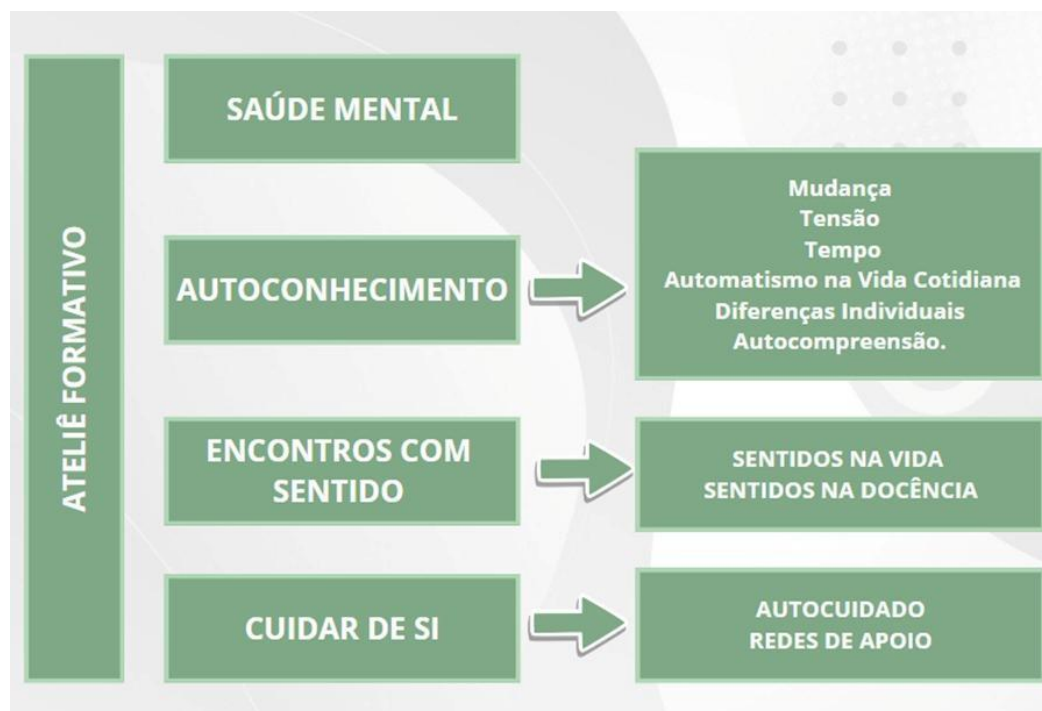
acontecer durante a leitura. No processo de familiarização, grifamos relatos de experiências parecidas de mesma cor em todas as participantes, visto que ocorria por vezes uma circularidade no discurso e, ao mudar o assunto, mudava também a cor, seguindo essa orientação adiante.

Após ter gerado uma primeira lista de ideias sobre o que estava nos dados e o que era interessante sobre eles, seguimos para a segunda fase. Os extratos (registros individuais das discentes) eram muito ricos. Dessa forma, foi possível perceber códigos iniciais, “os códigos identificam uma característica dos dados (conteúdo semântico ou latente) que parece interessante para o analista” (Braun e Clarke, 2006, p. 16). Ao explorar o conjunto de dados estudados e compreender que eles foram inicialmente codificados e agrupados, minha orientadora e eu identificamos uma longa lista de códigos diferentes. Iniciamos, assim, a terceira fase, na qual procuramos por temas possíveis. Aproveitando da estratégia utilizada com a diversificação de cores para assuntos recorrentes, tornou-se viável perceber códigos que se aproximavam e, assim, a busca por temas se deu na relação de encontros entre os códigos identificados.

Seguindo as fases da análise temática, passamos para a quarta fase, em que revisamos os temas obtidos. Sabendo que na fase anterior “alguns códigos iniciais podem passar a formar temas principais, enquanto outros podem formar subtemas, e outros ainda podem ser descartados” (Braun e Clarke, 2006, p. 18), começamos a refinar e definir os temas que posteriormente seriam apresentados. Reconhecendo que a metodologia de análise temática “não é um processo linear onde simplesmente vamos de uma fase para a seguinte. Em vez disso, é mais um processo recursivo, no qual você move-se para frente e para trás, conforme necessário, ao longo das fases (Braun e Clarke, 2006, p. 14), constantemente voltávamos à fase anterior, buscando identificar elementos necessários para as nossas decisões. Selecionar/descartar foi uma tarefa difícil, visto que os registros das participantes foram muito significativos. A fase cinco é caracterizada por ser o momento de definir e nomear os temas. Neste momento, eu e minha orientadora, após estudo minucioso realizado nas fases anteriores, delimitamos os temas encontrados e seus respectivos subtemas. Para nomear buscamos por nomes objetivos que indicassem o que seria abordado. Nesse sentido, identificamos quatro temas, sendo eles: Saúde Mental, Autoconhecimento, Encontros com Sentido e Cuidar de si.

Para melhor visualização dos temas e subtemas encontrados durante o estudo dos diários formativos, foi construído um mapa, o qual também ajuda a organizar o processo de escrita nos próximos itens.

Figura 3: Mapa de temas e subtemas



Fonte: Elaborado pela autora (2025).

Na primeira coluna, na vertical, temos a nomeação da ação desenvolvida: Ateliê Formativo. Na segunda coluna, na horizontal, temos cada um dos temas escolhidos para estudo, e, seguindo esses, indicado por uma seta, seus respectivos subtemas, a saber: Saúde Mental (não há subtema); Autoconhecimento, com os subtemas Mudança, Tensão, Tempo, Automatismo na Vida Cotidiana, Diferenças Individuais e Autocompreensão; Encontros com sentido, com os subtemas Sentidos na Vida e Sentidos na Docência; Cuidar de si, com os subtemas Redes de Apoio e Autocuidado. O Diário Formativo se constituiu como um espaço reflexivo autoral e autônomo, cada participante o explorou de forma particular. No quadro 7, é possível identificar a organização dos temas, subtemas e os fragmentos das narrativas construídas pelas estudantes corroborando o estudo aqui apresentado.

Quadro 7: Temas, subtemas e extratos com identificação das participantes

Temas	Subtemas	Extratos
Saúde mental		<p>Lavanda: Abordar sobre saúde mental ainda é um tabu para muitas pessoas. Ela é como um mimimi para quem não sofre na pele as doenças psicossomáticas ou vê a vulnerabilidade como fraqueza.</p> <p>Tulipa: O adoecimento psíquico é visto como uma fraqueza ou então uma bobagem.</p>

		<p>Orquídea: É necessário que a sociedade comece a normalizar conversas de temas que são tabus.</p> <p>Lírio: É muito necessário falar a respeito, conversar sobre estratégias para lidar com o estresse, simplesmente falar sobre o tema com naturalidade e sem todo o estigma por trás do adoecimento psíquico.</p> <p>Lavanda: Essa formação de saúde mental agregou muito à minha reflexão sobre diversos assuntos e vou conseguir utilizar em sala de aula futuramente, aspectos para relaxamento como a respiração e atenção plena.</p>
Autoconhecimento	Mudança	<p>Rosa: Angústia experimentada no período de transformações.</p> <p>Gerânio: As mudanças são desafiadoras e necessárias.</p>
	Tensão	<p>Margarida: É saudável ter uma tensão contrária para que você também exerça força para não cair no ‘Conformismo de ficar no chão’.</p> <p>Lótus: Acredito que para dar esse propósito a minha vida foi necessário passar pela frustração existencial, um vazio existencial de quem sou eu, e, o que quero ensinar aos meus filhos que cheguei onde estou.</p> <p>Violeta: O momento de dor, ensina.</p> <p>Lavanda: Quando vemos sentido em nossos atos cotidianos e obrigações do dia a dia tudo fica mais leve.</p>
	Tempo	<p>Lavanda: Eu consigo nomear e compreender as emoções em situações adversas apenas após uma pausa.</p> <p>Gerânio: Por vezes, estamos vivendo no automático.</p> <p>Girassol: Pelo hábito sem sentir as coisas e sem valorizar o processo</p> <p>Lírio: Passei muito tempo só existindo dia após dia, sem dar valor para as pequenas coisas, só esperando o tempo passar.</p>
	Automatismo na Vida Cotidiana	<p>Rosa: Abordar sobre o tema de automatismo e da aceleração da vida são os mais sensíveis para mim às vezes me sinto impotente.</p> <p>Lírio: As reflexões propostas no Ateliê nos ajudam a sair do automatismo da rotina transformando tarefas simples em ações cheias de significado.</p>
	Diferenças Individuais	<p>Lírio: Na dinâmica: A minha maçã assim como eu é um “cado” diferente e causa um certo estranhamento inicialmente, mas depois que vai se acostumando percebe que ela não é tão diferente assim.</p>
	Autocompreensão	<p>Rosa: Nomear as emoções é fácil, o difícil é saber o que fazer com elas, como acolhê-las.</p> <p>Hibisco: Há emoções que são incontroláveis.</p> <p>Gerânio: Eu sei nomear minhas emoções e tanto elas como sentimentos oscilam o tempo todo.</p>

		Lavanda: A dor emocional me causa reação de defesa fico com raiva e me fecho para a situação.
Encontros com Sentido	Sentidos na Vida	<p>Hortênsia: Quando temos o sentido na vida vivemos melhor.</p> <p>Crisântemo: Não banalizar a vida.</p> <p>Rosa: O sentido da vida precisa ser encontrado e é encontrado pela realização de valores.</p> <p>Tulipa: Meu sentido de vida é poder viver tudo o que ainda tenho Esperança de viver.</p> <p>Lírio: Ânsia de viver alguma coisa aproveitar a vida fazendo algo de verdade.</p> <p>Orquídea: Por vezes a situação fica mais intensa por não entendermos o sentido que há nela.</p> <p>Lírio: A ausência de sentido gera um vazio existencial.</p>
	Sentidos na Docência	<p>Azaleia: Ser docente é sobre formar pessoas.</p> <p>Begônia: Dentro do contexto escolar serão muitos os desafios. É importante parar, pensar nos propósitos e focar no presente no que podemos controlar e solucionar de imediato.</p> <p>Violeta: Estar na docência hoje foi uma forma de recomeçar a vida ressignificando através de um desejo antigo.</p> <p>Azaleia: Busquei pela docência porque quero fazer a diferença na educação.</p> <p>Gerânio: Ser estudante de licenciatura e futuro docente é uma escolha. Acredito que seja muito importante encontrar sentido na docência.</p>
Cuidar de si	Autocuidado	<p>Dália: Relaxamento e yoga pela manhã, encontrar os amigos, estar ativo nos estudos.</p> <p>Gerânio: Cuidar das minhas plantas, pegar frutas no pé, adubar as plantas.</p> <p>Lavanda: Corrida, musculação, sair com pessoas que amo, ouvir podcast de saúde mental.</p> <p>Violeta: Foi interessante entender como autocuidado é importante para que possamos tirar alguns minutos para cuidarmos de nós mesmos.</p> <p>Lótus: No Ateliê compreendi que para cuidar de outra pessoa é necessário cuidar de mim mesmo.</p> <p>Margarida: A importância de práticas diárias de bem-estar.</p>
	Redes de Apoio	<p>Lírio: O ambiente do Ateliê como espaço de troca e reflexão foi muito valioso e permitiu abrir e dividir experiências de vida de forma genuína no contexto acadêmico e pessoal.</p> <p>Lírio: O simples fato de falar e ser ouvido já faz a diferença.</p> <p>Lírio: A importância de conversar com os colegas e compartilhar experiências que foram semelhantes e ouvir estratégias de enfrentamento dos demais.</p>

		<p>Dália: Importância de ouvir os colegas relatando sobre experiências semelhantes, reviver as experiências próprias e ter a capacidade de não sofrer ao relembrar as situações vividas.</p> <p>Violeta: Falar um pouco sobre o que sentíamos e escutar vários pontos de vista diferentes.</p> <p>Jasmim: Espaço do Ateliê como promotor de troca de experiência e relatos de vida que contribuiu para a sensação de se sentir menos sozinho.</p>
--	--	--

Fonte: Elaborado pela autora (2025).

Seguindo para a fase seis, a produção do relatório, cada um dos temas e seus respectivos subtemas foram estudados e serão apresentados nos próximos itens.

5.3 Saúde mental: superando tabus e preconceitos sociais

Concluir a graduação para exercer a profissão é o objetivo de muitos discentes universitários. Ingressar no mercado de trabalho e realizar sonhos e conquistas projetados, por vezes, configura-se como alcançar as metas traçadas. Contudo, o mercado de trabalho nem sempre é como esperado, frequentemente as tensões e os desafios são alarmantes e interferem diretamente na saúde mental do trabalhador. Ao abordar sobre saúde mental no contexto do exercício profissional, o cenário é preocupante. Para Ferreira et al (2024, p. 175), “No contexto do trabalho, pesquisas indicam que a intensidade, a pressão e a insegurança no emprego são fatores cruciais para o aumento de casos de esgotamento e transtornos psicossomáticos”. Lidar com o cotidiano profissional exige do trabalhador estratégias de promoção de saúde que possam favorecer a qualidade de vida no ambiente laboral. Dessa forma, abordar a saúde mental durante a formação inicial pode favorecer o exercício profissional à medida que contribui para a identificação de sentimentos e emoções e aponta para práticas de autocuidado, favorecendo a permanência saudável em ambientes trabalhistas.

Tendo esse cenário em vista, inadiável se fazem ações de promoção em saúde mental que contemplem a população em geral e, em prioridade, grupos de risco. Em suas pesquisas, Ferreira et al (2024, p. 175) encontraram que, no “contexto contemporâneo, a OMS destaca a importância de investir em prevenção e promoção da saúde mental, reconhecendo que tais iniciativas devem abranger os aspectos social, biológico e psicológico, assegurando uma vida digna e saudável”. A Logoterapia e Análise Existencial proposta por Viktor Frankl (1905-1997) se faz pertinente nesse contexto, uma vez que, ao tratar sobre saúde mental através da busca de sentidos na vida, considera-se o ser humano de forma integral. Dessa forma, intervenções

embasadas teoricamente nesse autor se destacam pelo potencial formativo e protetivo. Contribuindo para isso, Ferreira et al (2024, p. 179) afirmam que “pesquisadores destacaram a importância de programas de promoção de saúde abordarem a questão do sentido da vida, salientando que a realização de sentido constitui um fator de proteção contra transtornos depressivos”.

Ainda em suas palavras, Ferreira et al (2024, p. 179) salientam que “paralelamente a essas discussões, a importância da saúde mental tem se tornado cada vez mais evidente, demandando diálogos, reflexões e a implementação de programas de saúde para cuidar da saúde mental de indivíduos e comunidades”. Diante dessa realidade, abrir espaço de diálogo e reflexão em torno de saúde mental, através de encontros com significados e sentidos para os estudantes dentro das universidades, se faz uma estratégia potente para contribuir com a qualidade de vida.

É reconhecido que muitos fatores interferem na saúde mental do universitário. No início, com os desafios da adaptação, no decorrer, com os desafios de afiliação e aprendizagem, e até à conclusão, com os desafios do encerramento do ciclo universitário e da inserção no mercado de trabalho. Assim sendo, a saúde mental é, frequentemente, minada pelo distanciamento de pessoas queridas, pela carga horária do curso e pelo excesso de atividades diárias, como apontam Fernandes (2019), Santos (2020) e Souza (2020). A V Pesquisa Nacional de Perfil Socioeconômico e Cultural dos Graduandos das Instituições Federais de Ensino Superior (FONAPRACE, 2018)

visou levantar um conjunto de informações relativas ao perfil socioeconômico e cultural dos graduandos das IFES brasileiras, mais precisamente sobre perfil básico, moradia, origem familiar, trabalho, histórico escolar, vida acadêmica, atividades culturais, saúde e qualidade de vida e, finalmente, dificuldades estudantis e emocionais.

Ao tratar sobre saúde mental, a V Pesquisa (FONAPRACE, 2018, p. 219) destaca que é possível saber “que a rotina de estudos na universidade contribui para amplificar os problemas relativos à saúde mental, exigindo dos estudantes posturas flexíveis e resilientes no ambiente acadêmico”. Desse modo, abordar sobre saúde mental no contexto universitário, mais especificamente na formação inicial de discentes de licenciatura, como se propôs no Ateliê Formativo, se faz cada vez mais relevante e urgente.

Na sociedade atual, falar sobre saúde e adoecimento mental, muitas vezes, constitui-se como um grande desafio ou tabu, uma vez que o tema carrega consigo um percurso histórico marcado por violências, discriminações e reclusões. Ao serem questionadas sobre esse tema durante um dos encontros no Ateliê Formativo, a participante Lavanda afirmou que “Abordar

sobre saúde mental ainda é um tabu para muitas pessoas. Ela é como um mimimi para quem não sofre na pele as doenças psicossomáticas ou vê a vulnerabilidade como fraqueza”. Dessa forma, nota-se que, culturalmente, abordar essa temática perpassa situações complexas e provocadoras que são vistas de diferentes formas entre as pessoas. Factível se faz perceber tal desafio também na procura por auxílio, dado que muitas pessoas buscam de forma tardia por ajuda visto que, ainda hoje “O adoecimento psíquico é visto como uma fraqueza ou então uma bobagem”, como destaca Tulipa.

Não tratar temas necessários por conta de preconceitos sociais se torna grave a partir do momento em que interfere na saúde mental e na qualidade de vida das pessoas. Assim, abrir momentos de diálogos e orientações sobre saúde mental e qualidade de vida se torna cada dia mais inadiável. No Ateliê Formativo, foi destacado, pelas participantes, que “É necessário que a sociedade comece a normalizar conversas de temas que são tabus (Orquídea)”. “Normalizar” esses temas significa tornar público, amplo e acessível, garantindo que as pessoas tenham direito de conhecer e se cuidar. Corroborando, a participante Lírio destaca que “é muito necessário falar a respeito, conversar sobre estratégias para lidar com o estresse, simplesmente falar sobre o tema com naturalidade e sem todo o estigma por trás do adoecimento psíquico”.

Fundamentado na Logoterapia e Análise Existencial proposta por Viktor Frankl, o Ateliê Formativo buscou contribuir enquanto dispositivo de formação para a promoção de saúde mental das participantes. Ao compreender que a formação universitária se constitui enquanto um processo desafiador e necessário para a formação profissional, encontrar sentidos na vida e realizá-los se faz fundamental para se viver uma vida com significados e razões. De acordo Ferreira et al (2024, p. 181),

As pesquisas e estudos indicam que a descoberta pessoal e concreta do sentido da vida promove um estado de bem-estar psicológico e esperança, ao mesmo tempo em que estimula a responsabilidade pelo próprio caminho, predispondo o indivíduo a se relacionar com os outros e o mundo ao seu redor. Há uma relação direta entre o sentido da vida e a realização existencial, além de uma redução do vazio existencial e da desesperança. Portanto, o sentido da vida emerge como um elemento crucial na promoção da saúde mental e na prevenção de diversos transtornos psíquicos associados à falta de sentido.

Contudo, “a busca por sentido certamente pode causar tensão interior ao invés de equilíbrio interior” (Frankl, 2023, p. 129). Os desafios e tensões encontrados no percurso vivido por cada pessoa são necessários para a realização de valores e encontros de sentido. Ao abordar sobre saúde mental, Frankl (2023, p. 129) aponta que “a saúde mental está baseada em certo grau de tensão, tensão entre aquilo que já se alcançou e aquilo que ainda se deveria alcançar,

ou o hiato entre o que se é e o que se deveria vir a ser”. Dessa forma, pode-se compreender que a tensão e os desafios são indispensáveis para a saúde mental. Vale ressaltar, todavia, que é necessário o autoconhecimento para que o indivíduo tenha a capacidade de compreender aquilo que ela atribui sentido.

Desse modo, ao encontrar sentidos nas situações, a pessoa encontra, também, motivos para permanecer firme e saudável diante da vida. Através do Ateliê Formativo realizado com um grupo de licenciandos na Faculdade de Educação da UFJF, foi viável construir um espaço de diálogo, estudo e reflexão em torno do tema da saúde mental. Através dos registros das participantes no “Diário Formativo”, conseguimos compreender a relevância do dispositivo formativo, o que pode ser visto quando Lavanda relata que “Essa formação de saúde mental agregou muito à minha reflexão sobre diversos assuntos e vou conseguir utilizar em sala de aula futuramente, aspectos para relaxamento como a respiração e atenção plena”. Notam-se as reverberações em torno do cuidado com a saúde mental, atualmente na vida da estudante e em possíveis ações futuras, enquanto profissional.

5.4 Autoconhecimento: nem sempre fácil, mas necessário

A saúde mental é nutrida de diferentes formas. Contudo, há também situações que minam esse aspecto tão importante da constituição humana. O autoconhecimento, portanto, é necessário para que a pessoa tenha capacidade de perceber aquilo que favorece a saúde mental e aquilo que adoce mentalmente. Durante o Ateliê Formativo o tema “Autoconhecimento” foi destacado com grande relevância e constância nos Diários Formativos. Como subtema, foram encontrados: mudança, tensão, tempo, automatismo na vida cotidiana, diferenças individuais e autocompreensão.

As mudanças, como abordado ao longo desta dissertação, são imprescindíveis. Ao concluir o ensino básico e ingressar no ensino superior, diversas mudanças são vividas, seja no âmbito pessoal, social ou familiar. Por vezes, essas transformações inquietam e provocam sentimentos diversos. Ao comentar sobre esse momento, Rosa revela a sensação de “angústia experimentada no período de transformações”. As transformações ocorrem quando a mudança se faz necessária e, muitas vezes, ela é marcada por sofrimentos e tensões. Nesse momento, Frankl (2023, p. 50) ressalta que “Sempre e em toda parte a pessoa está colocada diante da decisão de transformar a sua situação de mero sofrimento numa produção interior de valores.” O encontro de sentido na vida se dá a partir da realização de valores que podem acontecer a partir das situações mais desafiadoras experimentadas. Canevarolo et al (2024, p. 6) destacam

que, “Diante de qualquer acontecimento que gere mudança repentina dos planos, somos também chamados a dar uma resposta para a vida.”

Para o Frankl (2023), a vida potencialmente tem um sentido independente das circunstâncias, mesmo nas mais adversas. Nas palavras do autor, “isso, por sua vez, pressupõe a capacidade humana de transformar criativamente os aspectos negativos da vida em algo positivo ou construtivo. Em outras palavras, o que importa é tirar o melhor de cada situação dada (p. 89)”. Permitir que a transformação seja encarada de forma construtiva é uma postura que deve ser adotada pela pessoa para que os momentos de mudanças sejam vividos com a tensão pertinente e com sentido para a vida. Viver com sentido revela uma existência saudável e autêntica.

Ao tratar sobre tensão, vemos que ela é indispensável na vida das pessoas, como estudado no tema “Saúde Mental”. Ao abordar desafios e tensões, as mudanças novamente aparecem, visto que, por vezes, são por meio delas que a tensão se constitui. Ao comentar sobre isso, Gerânio destaca que “As mudanças são desafiadoras e necessárias”. Romper com a vida conhecida e buscar novos horizontes pode gerar significativas mudanças e experiências, provocando sentimentos diversos. Contudo, tais mudanças são necessárias para a realização de sonhos e planejamentos. Ao tratar sobre isso durante o Ateliê Formativo, foi ressaltado por Margarida que “É saudável ter uma tensão contrária para que você também exerça força para não cair no ‘Conformismo de ficar no chão’”.

Ao comentar sobre “Sentido na Vida”, um dos temas principais do Ateliê Formativo, tratar sobre equilíbrio e tensão se fez pertinente. O equilíbrio, habitualmente, é visto como favorável e agradável, porém se acomodar em uma vida livre de tensão pode inibir muitas experiências ao discente, seja dentro ou fora do contexto acadêmico. Ferreira (2025, p. 21) destaca que “o equilíbrio é importante e uma certa quantidade de tensão é necessária à saúde psicológica, pois essa tensão nos impulsiona a buscar sentido e propósito na vida. Assim, a vontade de sentido poderá provocar uma tensão interior em vez de um estado de equilíbrio”. Falando sobre as tensões na vida, Aquino (2013, p. 54-55) destaca quatro teses sobre o homem em sua busca pela vontade de sentido quando explica que a pessoa:

- 1) (...) precisa de tensões, ou seja, precisa de certa dose saudável de tensão – a ausência e o excesso de tensão podem provocar mal estar subjetivo; 2) ela busca tensões, entretanto, não se trata de qualquer tensão, mas aquelas pelas quais configurem um sentido para a sua existência; 3) atualmente ela encontra pouca tensão, ou seja, encontra pouco sentido na vida, gerando tédio e vazio existencial; 4) sendo assim, ela cria tensões.

A tensão é uma marca da busca de sentido. Costa et al (2024, p. 9) afirma que

Todos estão em busca de sentido, mas não são capazes de encontrar o sentido neles mesmos. A superação dessa frustração não está na aceitação das condições nas quais o homem se encontra, mas no confronto do arco de tensão entre aquilo que somos (o ser) e o dever ser (realização do sentido), tendo o sentido como algo fora de si mesmo, como um elemento orientador da nossa vida, como algo a ser compreendido e conquistado.

Corroborando, Ferreira (2025, p. 50) afirma que

Diferente dos animais, o ser humano tem uma necessidade natural de dar sentido à própria existência [...]. Segundo Frankl, a busca pelo sentido da vida é única para cada pessoa e traz a responsabilidade de fazer escolhas que ajudem a encontrar esse sentido, o que é essencial para satisfazer nossos desejos mais profundos. Embora possa gerar um vazio e conflitos internos, é essa tensão entre o que somos e o que deveríamos ser que é fundamental para nossa saúde mental. Mesmo em tempos difíceis, Frankl acredita que podemos encontrar um propósito na vida.

Ao discutirmos sobre o propósito de vida no Ateliê Formativo, Lótus registrou no Diário Formativo a questão da frustração existencial: “Acredito que para dar esse propósito a minha vida foi necessário passar pela frustração existencial, um vazio existencial de quem sou eu, e, o que quero ensinar aos meus filhos que cheguei onde estou”. Falar sobre propósitos e sentidos na vida implica em um outro lado, que é o vazio, ou a ausência de sentido. Frankl (2023, p. 72) destaca que

Uma vez mostrado o impacto benéfico da orientação para o sentido, volto-me agora para a perniciosa influência daquela sensação da qual se queixam tantos pacientes hoje em dia, ou seja, da total e extrema falta de significado de suas vidas. Eles carecem da consciência de um sentido pelo qual valesse a pena viver. Sentem-se perseguidos pela experiência de seu vazio interior, de um vazio dentro de si mesmos; estão presos na situação que tenho chamado de "vácuo existencial".

O vazio existencial ocorre quando o ser humano é tomado por um sentimento de falta de sentido. Por vezes, buscar viver uma vida intensa de prazeres também pode gerar tal sentimento. Canevarolo et al (2024, p. 5) apontam que

Vivendo em uma “ditadura” do prazer e do relativismo, onde só interessa aquilo que traz bem-estar e está de acordo com a verdade concebida por cada sujeito, a pessoa acaba por ter um olhar demasiadamente voltado para si. Isto produz no indivíduo um vazio existencial, pois quem existe, existe para algo ou alguém, existe para realizar valores criativos, vivenciais e atitudinais, e assim encontrar sentido para a própria vida.

Não assumir as responsabilidades diante da vida cotidiana, viver segundo as pessoas e para que elas vejam e não tomar decisões frente àquilo que se faz necessário tem sido o comportamento de muitos na atualidade. Tal comportamento pode levar diretamente ao vazio existencial. De acordo Frankl (2023, p. 73), o vazio existencial

pode ser atribuído a uma dupla perda sofrida pelo ser humano desde que se tornou um ser verdadeiramente humano. No início da história, o homem foi perdendo alguns dos instintos animais básicos que regulam o comportamento do animal e asseguram sua existência. Tal segurança, assim como o paraíso, está cerrada ao ser humano para todo o sempre. Ele precisa fazer opções. Acresce-se ainda que o ser humano sofreu mais outra perda em seu desenvolvimento mais recente. As tradições, que serviam de apoio para seu comportamento, atualmente vêm diminuindo com grande rapidez. Nenhum instinto lhe diz o que deve fazer e não há tradição que lhe diga o que ele deveria fazer; às vezes ele não sabe sequer o que deseja fazer. Em vez disso, ele deseja fazer o que os outros fazem (conformismo), ou ele faz o que outras pessoas querem que ele faça (totalitarismo).

Viver uma vida regida pelos outros é uma marca profunda da impessoalidade e da inautenticidade. Uma vida na qual as escolhas são feitas por outrem não respeita os limites individuais e os sentimentos próprios, o que pode levar a momentos intensos de sofrimentos psíquicos e até ao adoecimento mental, marcado pela constância e intensidade da dor.

Lidar com a dor e com o sofrimento é também necessário à existência humana. Para identificar fatores que causam sofrimento e dor, o autoconhecimento é imprescindível e fundamental. Conhecer os limites e potências próprios perpassa um exercício de autorreflexão e experiências cotidianas e contínuas. Ferreira (2025, p. 46), ao tecer reflexões sobre a dor, o sofrimento e a sociedade atual, afirma que

Em sua relação com a dor, o sofrimento é totalmente excluído da sociedade contemporânea, que não oferece tempo nem espaço para reflexão e superação. Em vez disso, a dor é frequentemente abordada com medicamentos e soluções prontas, destinadas apenas a aliviar a tensão e o desconforto que ela provoca, superando o sofrimento com soluções e fórmulas prontas que a sociedade do desempenho oferece. Nesse sentido, o indivíduo não vivencia o processo de superação e aprendizado necessários, uma vez que, ao se deparar com novas adversidades, ele pode não estar preparado para enfrentá-las, perpetuando um ciclo vicioso de fuga.

Lidar com o sofrimento é imprescindível e, assim como em outras experiências na vida, é possível encontrar sentido no sofrimento. Frankl (2023, p. 76) destaca que

Não devemos esquecer nunca que também podemos encontrar sentido na vida quando nos confrontamos com uma situação sem esperança, quando enfrentamos uma fatalidade que não pode ser mudada. Porque o que importa,

então, é dar testemunho do potencial especificamente humano no que ele tem de mais elevado, e que consiste em transformar uma tragédia pessoal num triunfo, em converter nosso sofrimento numa conquista humana. Quando já não somos capazes de mudar uma situação - podemos pensar numa doença incurável, como um câncer que não se pode mais operar - somos desafiados a mudar a nós próprios.

Passar por momentos de dor e sofrimento é comum à vida e, sobre isso, Canevarolo (2024, p. 3) aponta que “o sofrimento é parte indissociável da existência humana e é interpretado de maneira individual”. Cabe ressaltar, de acordo com Frankl (2023, p. 94), que se o sofrimento for evitável “o que faz sentido é remover a sua causa, porque sofrimento desnecessário é masoquista e não heroico. Por outro lado, mesmo se a pessoa não puder mudar a situação que causa seu sofrimento, pode escolher a sua atitude”. Encontrar sentidos nos momentos de dor e sofrimento demanda um querer pessoal. Em seu Diário Formativo, Violeta destaca que “O momento de dor, ensina”. Ao dialogar sobre isso, Canevarolo et al (2024, p. 9) afirma que

Em situações que não possam ser mudadas e que não permitam acesso a realização de valores criativos ou vivenciais, sempre haverá a liberdade interior que possibilita o homem sofrer com dignidade. E o fruto desta decisão, traduzida em atitudes, é a mudança de si mesmo, o que forja a pessoa humana e a engrandece em alguém melhor não do que os outros, mas melhor para os outros.

Tomar decisões diante da própria vida é uma responsabilidade que deve ser assumida para uma existência com sentido. Buscar a própria mudança revela uma compreensão da situação, do potencial pessoal e da implicação disso para a saúde mental. Desse modo, encontrar sentidos diante das mais diversas situações cotidianas, inclusive das que causam sofrimento, pode promover o bem-estar, como pode ser visto na fala de Lavanda: “Quando vemos sentido em nossos atos cotidianos e obrigações do dia a dia tudo fica mais leve.”

Na sequência, no tema “Autoconhecimento”, foi encontrado um subtema relacionado ao tempo. A participante Lavanda revela que “Eu consigo nomear e compreender as emoções em situações adversas apenas após uma pausa”. A autorreflexão é algo que demanda a disposição para se demorar em reflexões complexas e desafiadoras. Compreender as próprias emoções é um passo no caminho para o autoconhecimento. “Dar uma pausa” revela a necessidade de romper com as atividades cotidianas e pensar sobre as experiências vivenciadas, que, muitas vezes, são atropeladas no automatismo da rotina e não podem ser refletidas.

Falar sobre tempo em uma sociedade imediatista é desafiador. Não raro, as agendas pessoais são marcadas por compromissos que se sobrepõem e por atividades que reforçam comportamentos de massa. No Diário Formativo, Gerânio registrou que “Por vezes, estamos vivendo no automático”, uma fala que se deu de maneira repetida entre outras participantes, relevando um modo de vida na sociedade contemporânea. Ao tratar sobre automatismo, Rodrigues (2022, p. 3) afirma que “Em nossa vida, no cotidiano, agimos automaticamente e não nos damos conta disso”. Agir no automático revela uma vida que não possui reflexão nos atos diários, podendo reforçar comportamentos e sentimentos estressores e de sofrimento. A participante Girassol revela que vive “pelo hábito sem sentir as coisas e sem valorizar o processo”. Alcançar as metas projetadas, por vezes, se constitui em uma difícil tarefa.

O processo experimentado durante todo o percurso desde a elaboração, a execução e até a conclusão dos objetivos precisa ser vivido e valorizado. Ao longo desse processo, sentimentos de frustrações e êxtases serão experimentados, causando sentimentos diversos e exigindo decisões e atitudes responsáveis. Implicando diretamente na saúde mental, a relação da pessoa com o tempo requer cuidados e atenção, interferindo diretamente no modo e na qualidade de vida. Usufruir com qualidade do tempo vivido é uma atitude responsável e necessária, todavia, nem sempre fácil. A estudante Lírio destaca: “Passei muito tempo só existindo dia após dia, sem dar valor para as pequenas coisas, só esperando o tempo passar”. É necessário apontar que o tempo marcado pelo relógio passa de forma igual para todos, mas a experiência com ele é tida de forma individual. Desse modo, cada pessoa tem uma relação com ele distinta, seja para seu proveito ou desperdício.

O subtema “Automatismo na Vida Cotidiana” também foi amplamente registrado pelas participantes. No Ateliê Formativo, foi abordada a perspectiva de tomar consciência das ações realizadas e sua importância para a existência autêntica e com saúde mental. Sobre isso, Rosa aponta que “Abordar sobre o tema de automatismo e da aceleração da vida são os mais sensíveis para mim às vezes me sinto impotente”. Viver exige escolhas e refletir sobre a vida é um ato que a pessoa precisa conscientemente realizar. Ter consciência dos próprios atos permite que as mudanças sejam feitas de forma intencional e refletida. Dessa forma, buscar sair do automatismo torna-se uma ação fundamental para assegurar autenticidade e qualidade de vida. Ao registrar sobre esse tema, Lírio enfatiza que “As reflexões propostas no Ateliê nos ajudam a sair do automatismo da rotina transformando tarefas simples em ações cheias de significado”, sendo possível perceber as contribuições do Ateliê Formativo para as estudantes que participaram.

Durante o Ateliê Formativo, diversas dinâmicas foram utilizadas como forma de aguçar a consciência ou contribuir para a compreensão dos conceitos estudados. Uma delas consistia em

cada participante pegar uma maçã e observá-la para, por fim, em roda, falar sobre a fruta. O que inicialmente parecia óbvio, foi tomando proporções diferentes à medida que cada estudante destacava um aspecto único da maçã que estava em sua mão. Assim, aquilo que parecia idêntico foi se configurando como singular. Caminhando nesse sentido, reflexões diversas foram sendo narradas. Ao registrar sobre esse momento, a participante Lírio realça que “Na dinâmica: A minha maçã assim como eu é um “cado” diferente e causa um certo estranhamento inicialmente, mas depois que vai se acostumando percebe que ela não é tão diferente assim”. Frankl (2023) reconhece o ser humano em sua tridimensionalidade, constituído pelas dimensões biológica, psicológica e noética. Nesse sentido, Kahlmeyer-Mertens e Santos (2024, p. 52) destacam que

Frankl pretende dirigir nossa atenção para a necessidade de confrontar uma noção de totalidade, frente à diferença específica dos diversos estratos do humano, já que em torno daquele centro espiritual se localizaria a outra esfera biopsíquica e, ao mesmo tempo, todo esse conjunto configuraria uma síntese do humano, como um ser total, e não parcial. Um ser multidimensional. Assim, o humano não é a mera soma de “peças”, mas algo além das suas partes, um ser no qual se integram cada um e ao mesmo tempo todos os estratos anteriores.

Dessa forma, se faz compreensível a integralidade do ser humano e as diferenças entre pessoas e da própria pessoa. Nessa dinâmica, foi possível compreender que, apesar de parecer igual, cada pessoa se desenvolve de forma diferente em sua tríplice totalidade, o que faz sermos únicos e irrepetíveis na sociedade. Conhecer-se e compreender-se torna-se um aliado para que a pessoa possa levar uma vida responsável e com sentido.

Ao tratar sobre “Autocompreensão”, o subtema despertou diversos registros relacionados às emoções, entre eles: “Nomear as emoções é fácil, o difícil é saber o que fazer com elas, como acolhê-las (Rosa)”, “Há emoções que são incontrolláveis (Hibisco)”, “Eu sei nomear minhas emoções e tanto elas como sentimentos oscilam o tempo todo (Gerânio)”, “A dor emocional me causa reação de defesa fico com raiva e me fecho para a situação (Lavanda)”. Sentir, pensar e agir configuram-se como uma parte essencial do ser humano. As emoções são expressas de forma natural pelo corpo, visto que despertam sentimentos que nem sempre são acessados cotidianamente. De acordo Ferreira (2025, p. 15),

o ser humano não se limita apenas às suas emoções ou pensamentos, já que possui a capacidade de transcender essas reações, buscando um propósito maior, uma vontade de sentido. Essa capacidade está na dimensão espiritual, que eleva e integra o que o psiquismo oferece. Assim, essa capacidade única de refletir transcende essas emoções e pensamentos, que nos leva a observar nossos próprios sentimentos, entender o porquê estamos reagindo de determinada forma e, o mais importante, decidir como agir.

Assim, acolher as emoções se faz pertinente e necessário, contudo, vale ressaltar que é necessário ultrapassar os simples momentos emotivos e buscar encontros de sentidos que valham a pena ser vividos.

5.5 Encontros com Sentido: Sentidos na Vida e Sentidos na Docência

Durante as discussões de textos e partilhas de experiências no Ateliê Formativo, o tema “Sentido na Vida” se fez presente. Ao tratar sobre ele, a estudante Hortênsia afirma que “quando temos o sentido na vida vivemos melhor”. É imprescindível destacar que “o sentido da vida difere de pessoa para pessoa, de um dia para outro, de uma hora para outra. O que importa, por conseguinte, não é o sentido da vida de um modo geral, mas antes o sentido específico da vida de uma pessoa em um dado momento” (Frankl, 2023, p. 74). Falar sobre tal tema se faz pertinente ao passo que encontrar sentidos está ligado à saúde mental, ao bem-estar e à capacidade de enfrentar desafios, como o vazio existencial. Ter um sentido ajuda a definir objetivos, a viver de forma autêntica e a desenvolver resiliência para superar obstáculos e conflitos.

Encontrar sentidos na vida, portanto, é fundamental para que cada pessoa possa compreender o valor da vida e valorizá-la, assumindo a postura de “não banalizar a vida”, como evidenciado por Crisântemo, buscando alternativas para os desafios postos e vivendo uma vida que vale a pena ser vivida. Para Frankl (2023), a busca por sentido é uma motivação primária na vida da pessoa. Ao abordar a vontade de sentido, o autor (Frankl, 2023, p. 69) destaca que

Esse sentido é exclusivo e específico, uma vez que precisa e pode ser cumprido somente por aquela determinada pessoa. Somente então esse sentido assume uma importância que satisfará sua própria vontade de sentido. Alguns autores sustentam que sentidos e valores são "nada mais que mecanismos de defesa, formações reativas e sublimações". Mas, pelo que toca a mim, eu não estaria disposto a viver em função dos meus "mecanismos de defesa". Nem tampouco estaria pronto a morrer simplesmente por amor às minhas "formações reativas". O que acontece, porém, é que o ser humano é capaz de viver e até de morrer por seus ideais e valores!

Ao ser destacado por Rosa que “o sentido da vida precisa ser encontrado e é encontrado pela realização de valores”, pertinente se faz compreender que o sentido não é algo estático e único para a vida. Através de experiências individuais, crenças, valores e relacionamentos, a pessoa vai encontrando sentidos e vivendo de forma significativa. Entre as participantes, falas como “Meu sentido de vida é poder viver tudo o que ainda tenho Esperança de viver (Tulipa)” e “Ânsia de viver alguma coisa aproveitar a vida fazendo algo de verdade

(Lírio)” foram recorrentes, reafirmando a urgência de se perceber de forma consciente enquanto autor da própria história. Frankl (2023, p. 75) sublinha que

o sentido da vida sempre se modifica, mas jamais deixa de existir. De acordo com a logoterapia, podemos descobrir este sentido na vida de três diferentes formas: 1. criando um trabalho ou praticando um ato; 2. experimentando algo ou encontrando alguém; 3. pela atitude que tomamos em relação ao sofrimento inevitável.

Na vida, a pessoa experimenta muitas situações e nem todas são positivas. Experiências amargas também fazem parte da trajetória humana. Contudo, vale destacar que, mesmo nas situações mais adversas, existe a possibilidade de encontrar sentido, visto que ele jamais deixa de existir. Ao discutir esse tema, Orquídea afirma que “por vezes a situação fica mais intensa por não entendermos o sentido que há nela”. Para Frankl (2023), a primeira forma de encontrar sentido é pela realização de um ato, a segunda “maneira de encontrar um significado na vida é experimentando algo - como a bondade, a verdade e a beleza, experimentando a natureza e a cultura ou, ainda, experimentando outro ser humano em sua originalidade própria - amando-o” (Frankl 2023, p. 75), e a terceira, e talvez mais complexa forma de encontrar sentido, é no sofrimento. Ao analisar o sentido do sofrimento, Frankl (2023, p. 75) afirma que

Não devemos esquecer nunca que também podemos encontrar sentido na vida quando nos confrontamos com uma situação sem esperança, quando enfrentamos uma fatalidade que não pode ser mudada. Porque o que importa, então, é dar testemunho do potencial especificamente humano no que ele tem de mais elevado, e que consiste em transformar uma tragédia pessoal num triunfo, em converter nosso sofrimento numa conquista humana.

No sofrimento, é possível encontrar sentido e esse encontro permite compreender que, apesar da situação sofrível, a vida, ainda assim, vale a pena. Nesse sentido, os sofrimentos não são justificativas para atentados contra a própria vida e podem, muitas vezes, ser responsáveis por tornar a pessoa mais resiliente e forte – além de ser uma oportunidade de aprendizado, crescimento e transformação. Contudo, ao lado benéfico do encontro de sentido, existe a sensação da total e extrema falta de significado na vida. No Ateliê Formativo, Lírio comentou que “a ausência de sentido gera um vazio existencial”.

Para Frankl (2023, p. 72), ‘vácuo existencial’ é quando a pessoa se sente “perseguida pela experiência de seu vazio interior, de um vazio dentro de si mesma”. Não encontrar sentidos influencia negativamente na qualidade de vida da pessoa. A saúde mental é constantemente minada e consequências danosas podem acontecer. Segundo Frankl (2023, p. 73), “Fenômenos

tão difundidos como depressão, agressão e vício não podem ser entendidos se não reconhecermos o vazio existencial subjacente a eles”. Somado a esses, outros comportamentos decorrentes do vazio existencial também podem ser observados, como tédio, apatia, neuroses ou até mesmo ideação suicida. Tais comportamentos são vistos de forma recorrente entre estudantes universitários, situação registrada também nas pesquisas de Santos (2020), Chiarello (2019), Araújo (2020) e Junior (2020).

Tratar sobre a percepção de sentido na docência implica, necessariamente, em retomar a trajetória formativa escolar brasileira, na qual a graduação é mais um passo para aqueles que optam por continuar os estudos após a conclusão do ensino médio. Decidir o curso a ser realizado perpassa situações diversas, como apoio familiar, interesse pessoal e prestígio social e financeiro. No caso da licenciatura, não raro encontramos a influência de um professor ou uma professora que marcou positivamente a vida da pessoa que a escolhe. Ao optar por essa modalidade, o candidato assume a responsabilidade de se formar para contribuir na formação de outras pessoas, tanto na sua dimensão profissional quanto na existencial.

Azaleia compreende isso ao afirmar que “ser docente é sobre formar pessoas”. Ao falar sobre formação docente, diversos desafios aparecem, como: lacunas entre o currículo das licenciaturas e a realidade escolar (Silveira, 2025), desigualdade de acesso à tecnologia e educação (Aguiar, 2023), evasão escolar (Rosa, Silva e Novaes, 2023), violência nas escolas (Gomes e Santos, 2023), desmotivação dos professores (Silva e Santos, 2024) e desvalorização da profissão (Caminha e Freire, 2025).

Ao ser provocada a pensar sobre os desafios na e da docência, a estudante Begônia destacou “Dentro do contexto escolar serão muitos os desafios. É importante parar, pensar nos propósitos e focar no presente no que podemos controlar e solucionar de imediato”. Na mesma perspectiva, outra afirmou:

Neste encontro refletimos sobre o que nos motivou a escolher a docência e que haverá dias nos quais iremos querer desistir, e, devemos nesse momento buscar mecanismos para parar, respirar e pensar o que nos levou a escolher a docência e, todos os valores e sentidos para que mantenhamos o foco em permanecer.

Ao abordar desafios da docência, Moraes, Luna e Melo (2025, p. 19) destacam a “sobrecarga de tarefas, a instabilidade dos vínculos, a pressão por desempenho e a ausência de reconhecimento”. Enfrentar os desafios e superar os obstáculos exige responsabilidade e resiliência da pessoa/do profissional. Ao tratar sobre isso, Bruzzone (2011, p. 80) aponta que

“Essa capacidade de tomar posição sobre o próprio destino é a base da resiliência e se traduz na capacidade de resistir às influências da hereditariedade e do ambiente”. Escolher de forma consciente a atitude a ser tomada demonstra o encontro do sentido na situação vivenciada e interfere de forma positiva na saúde mental e no bem-estar. Entre as participantes, falas como “Estar na docência hoje foi uma forma de recomeçar a vida ressignificando através de um desejo antigo (Violeta)”, “Busquei pela docência porque quero fazer a diferença na educação (Azaleia)”, “Ser estudante de licenciatura e futuro docente é uma escolha. Acredito que seja muito importante encontrar sentido na docência (Gerânio)” revelam persistência, compromisso, superação de barreiras e sentidos encontrados.

Ao tratar sobre isso, Cruz e Aquino (2020) destacam que a resiliência consiste não só na superação de adversidades, mas, sobretudo, no fortalecimento que o indivíduo pode adquirir em função delas. Para Frankl, a resiliência é a força desafiadora do espírito, porque possibilita a superação dos condicionantes psicofísicos e sociais. Encontrar sentidos na docência se faz primordial para superar desafios. De acordo Moraes, Luna e Melo (2025, p. 15),

[...] em diversos contextos, docentes relataram que o envolvimento afetivo com os estudantes, a percepção de utilidade social da profissão e a convicção de que o trabalho docente promove transformação social sustentavam sua permanência, mesmo diante de condições objetivamente difíceis.

Superar desafios pode favorecer a saúde mental, o bem-estar e abrir novas possibilidades. Estratégias individuais e coletivas podem ser construídas cooperando no enfrentamento dos desafios e favorecendo encontros de sentido. Embora não eliminem fatores de sofrimento, elas “operam como recursos de sustentação subjetiva e institucional, evitando rupturas abruptas com a carreira e possibilitando a reinvenção cotidiana da docência” (Moraes, Luna e Melo, 2025, p. 17). Desse modo, ao “encontrar sentidos” na vida pessoal e na docência, através de estratégias possíveis, rede de apoio, experiências significativas e relações de acolhimento a si e ao outro, isso favorece a saúde mental e bem-estar pessoal e profissional.

5.6 Cuidar de si: Autocuidado e Redes de Apoio como estratégias de promoção de saúde mental e qualidade de vida

Ao longo desta dissertação, muitas vezes foram abordados desafios e fatores que minam a saúde mental e o bem-estar do discente. Todavia, vale ressaltar que muitos aspectos também contribuem para a vivência significativa das experiências, como o autoconhecimento

e os encontros de sentido. Durante a experiência no Ateliê Formativo, as participantes também destacaram a necessidade do “Cuidar de si”, quando o autocuidado e as redes de apoio aparecem como estratégias de promoção de saúde mental e qualidade de vida. Segundo a Organização Mundial de Saúde (2024),

O autocuidado é a capacidade de indivíduos, famílias e comunidades de promover e manter sua própria saúde, prevenir doenças e lidar com elas, com ou sem o apoio de um profissional de saúde ou cuidador. Intervenções de autocuidado podem incluir medicamentos, dispositivos, diagnósticos e ferramentas digitais. Ações de autocuidado incluem práticas, hábitos e escolhas de estilo de vida.

Cuidar de si é uma estratégia potente frente à possibilidade do adoecimento mental, visto que ela perpassa o autoconhecimento e a compreensão sobre os (des)gostos, (des)interesses, potências e limites, contribuindo de forma significativa para as escolhas e tomadas de decisões. Para Plaster, Sepulcri e Borges (2024, p. 2), “o autocuidado é um conjunto de ações voluntárias que os indivíduos realizam para manter e melhorar sua qualidade de vida. Envolve práticas diárias que visam promover a saúde, prevenir doenças e melhorar o bem-estar físico, mental e emocional”, escolher cuidar de si revela a responsabilidade com a vida própria e alheia. Vale ressaltar que diversas práticas podem ser realizadas como autocuidado. Algumas dessas foram ressaltadas pelas participantes do Ateliê Formativo: “Relaxamento e yoga pela manhã, encontrar os amigos, estar ativo nos estudos (Dália)”, “Cuidar das minhas plantas, pegar frutas no pé, adubar as plantas (Gerânio)” ou “Corrida, musculação, sair com pessoas que amo, ouvir podcast de saúde mental (Lavanda)”. Ao tratar dessas práticas de autocuidado, os autores Plaster, Sepulcri e Borges (2024, p. 2) afirmam que

Os benefícios do autocuidado são amplamente reconhecidos, abrangendo impactos positivos na saúde física, mental e emocional. Práticas de autocuidado, como a manutenção de uma dieta equilibrada, exercícios regulares e sono adequado, contribuem significativamente para a prevenção de doenças crônicas, melhorando a longevidade e a qualidade de vida. Além disso, estratégias de autocuidado voltadas para a saúde mental, como *mindfulness*, meditação e atividades de lazer, reduzem os níveis de estresse e ansiedade, promovendo um equilíbrio emocional e uma maior resiliência psicológica.

Cabe destacar que promover formações objetivando despertar e sensibilizar para o conhecimento “permite que os indivíduos tomem decisões conscientes e informadas, promovendo hábitos saudáveis e prevenindo doenças. Esse tipo de educação é um fator

fundamental para promover o bem-estar e a qualidade de vida” (Resende et al, 2025, p. 4). Discutir sobre fatores que contribuem para a saúde mental e o bem-estar durante a prática no Ateliê Formativo não foi por acaso, pois promover ações de “educação em saúde focada no autocuidado cumpre seu papel chamando as pessoas para responsabilidade pela sua saúde” (Resende et al, 2025, p. 9). Ao narrar esse fato, atrelado à formação inicial e à prática docente, Violeta evidencia que “foi interessante entender como autocuidado é importante para que possamos tirar alguns minutos para cuidarmos de nós mesmos”, enquanto Lótus afirma que “no Ateliê compreendi que para cuidar de outra pessoa é necessário cuidar de mim mesmo”. Dessa forma, nota-se que, durante a realização do Ateliê Formativo, foi destacada “a importância de práticas diárias de bem-estar (Margarida)” para a saúde mental e qualidade de vida.

Falar sobre autocuidado é falar sobre o cuidado de si, mas essas práticas de não precisam necessariamente serem realizadas de forma individual e/ou solitária. O encontro com o outro, muitas vezes, pode potencializar o cuidado de si, contribuindo para sua eficácia. Ao discutir sobre espaços de escuta e fala, a participante Lírio ressalta que “O ambiente do Ateliê como espaço de troca e reflexão foi muito valioso e permitiu abrir e dividir experiências de vida de forma genuína no contexto acadêmico e pessoal”. Refletindo sobre esses possíveis espaços, Lírio afirma que “O simples fato de falar e ser ouvido já faz a diferença”. Participar de encontros que incentivam o diálogo possibilita o fortalecimento de laços e o sentimento de pertencimento, pois escutar outros participantes falando sobre os desafios que enfrentam na vida acadêmica e profissional pode ajudar na compreensão de não estar sozinho nas dificuldades (Cordeiro et al, 2025).

Ao refletirem sobre momentos de interação com o outro, algumas participantes chamaram atenção para “A importância de conversar com os colegas e compartilhar experiências que foram semelhantes e ouvir estratégias de enfrentamento dos demais (Lírio)”, a “Importância de ouvir os colegas relatando sobre experiências semelhantes, reviver as experiências próprias e ter a capacidade de não sofrer ao lembrar as situações vividas (Dália)” e a possibilidade de “falar um pouco sobre o que sentíamos e escutar vários pontos de vista diferentes (Violeta)”. Mudar a perspectiva da situação e ouvir sobre estratégias de enfrentamento e superação contribui para a autorreflexão e tomada de decisões.

Assim sendo, há a possibilidade de entender que ter um espaço seguro para a partilha de experiências se constitui como um fator protetivo à medida que reduz o sentimento de solidão e contribui para compreensão da situação a partir de novos ângulos, permitindo novas reflexões e aprendizado. Dessa forma, as redes de apoio são essenciais para que os desafios possam ser superados de forma não adoecedora. Ao refletir sobre o Ateliê Formativo, a

participante Jasmim destacou o “Espaço do Ateliê como promotor de troca de experiência e relatos de vida que contribuiu para a sensação de se sentir menos sozinho”. A partir dos estudos realizados e dos relatos das participantes, foi possível compreender a relevância da Formação no Ateliê “Ateliê Formativo: educação, saúde sentido de vida na formação docente”.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Após acompanhar a disciplina “Educação, Espiritualidade e Saúde: estudos sobre a integralidade humana” como parte do estágio docente, os encontros formativos com as pibidianas do Subprojeto de Pedagogia no semestre 2024.3 e receber os diários formativos construídos pelas participantes, optamos pela metodologia de “Análise Temática” para estudo dos dados. Nas páginas anteriores, foi descrito o passo a passo do processo de registro e estudo dos dados, cabendo aqui, nesta escrita que se configura como algumas considerações finais deste relatório da pesquisa, fazer uma retomada dos itens de forma a verificar se a questão de pesquisa foi respondida e, ainda, se os objetivos foram alcançados.

A questão de pesquisa que motivou esta dissertação foi apresentada nos seguintes termos: a participação em ações de educação em saúde no contexto do ensino superior pode promover a saúde mental e a qualidade de vida entre estudantes de licenciatura? A essa questão podemos responder afirmativamente. Sim, os dados aqui registrados nos permitem afirmar que a participação em ações de educação em saúde no contexto do ensino superior pode promover a saúde mental e a qualidade de vida entre estudantes de licenciatura. Essa afirmativa se sustenta na resposta aos objetivos específicos, os quais foram alcançados.

Quanto ao primeiro objetivo, que se propôs a identificar, a partir da revisão de literatura, fatores de risco e protetivos associados à saúde mental dos estudantes universitários, com recorte especialmente nos trabalhos que envolvem estudantes de licenciatura, os fatores foram identificados e organizados para sua apresentação em quatro categorias de estudo. São elas: Sobre o ensino superior: possibilidades e desafios e conclusão; Sobre os Fatores de Sofrimento Psíquico e Adoecimento Mental no Ensino Superior; Sobre os Fatores de Sofrimento Psíquico e Adoecimento Mental Entre Estudantes de Licenciatura; e Sobre estratégias promotoras de saúde mental que podem ser adotadas de forma institucional, coletiva e individual. Os estudos e reflexões no contexto de cada uma dessas categorias apontou para a necessidade de as instituições de ensino superior se empenharem na promoção de um ambiente acolhedor que valorize o autocuidado entre os estudantes para que esses possam desenvolver suas formações de modo saudável. Tais ações podem se concretizar como favorecimento de espaços e tempos para práticas de atividades físicas, manutenção de uma alimentação equilibrada, cuidado com o sono de qualidade, ações institucionais que incentivem o diálogo e o suporte entre pares. São, portanto, iniciativas possíveis que podem criar uma rede de proteção que favoreça não apenas o bem-estar mental, mas também o pleno desenvolvimento acadêmico e pessoal discente.

Quanto ao segundo objetivo, a opção de acompanhar o Ateliê Formativo se deu uma vez que eu já participava do Grupo Acolhe e já conhecia o dispositivo de formação. Desse modo, saí do papel de participante do grupo para ocupar o de pesquisadora. O registro desse movimento também foi apresentado de forma minuciosa no relatório da pesquisa.

Quanto ao terceiro objetivo, esse exigiu um acompanhamento atento e cuidadoso da ação realizada. Antes de falar da resposta, faz-se importante apresentar que, na produção do relatório do estudo dos dados da pesquisa, foi possível identificar quatro temas, sendo eles: Saúde Mental, Autoconhecimento, Encontros com Sentido e Cuidar de si. O primeiro tratou sobre a saúde mental no contexto universitário, abordando a necessidade de promovê-la junto ao bem-estar dos estudantes, apresentando o Ateliê Formativo como um exemplo de iniciativa que pode contribuir para a promoção de saúde mental e qualidade de vida dentro da universidade. No segundo tema, os registros apontaram para a pessoa humana enquanto ser tridimensional considerando as dimensões biológica, psicológica e noética, salientando a importância do autoconhecimento e destacando a necessidade de o estudante compreender as próprias emoções, os pensamentos e comportamentos. Nesse tema, também foi possível identificar a relevância de encontrar sentidos na vida e de aprender a lidar com a mudança, a tensão, os desafios e sofrimentos de forma saudável. No terceiro tema, os registros afirmaram a importância de encontrar sentido na vida pessoal e na docência, além da necessidade de desenvolver estratégias para superar os desafios vivenciados através do exercício de resiliência. Por fim, o quarto tema, o cuidar de si, apontou para a relevância do autocuidado e das redes de apoio para a saúde mental e bem-estar dos estudantes, e salientou a necessidade de encontrar práticas de autocuidado significativas e potentes que possam contribuir efetivamente para o estudante.

A partir do estudo realizado, é plausível chegar à conclusão que sim, a experiência vivida durante a realização do “Ateliê Formativo: educação, saúde e sentido de vida na formação docente” foi capaz de provocar impactos positivos na promoção de saúde mental e qualidade de vida das participantes.

Por fim, este relatório de pesquisa representa não apenas o registro de um momento específico, mas também faz parte do meu percurso formativo como pessoa graduada em Pedagogia e, agora, professora na Educação Básica. Por esse motivo, em um primeiro momento, busco resgatar um pouco da minha trajetória acadêmica, apresentando alguns sentidos encontrados para a realização desta dissertação. Na revisão de literatura, ao tratar sobre o ingresso na universidade, percebeu-se o momento ímpar na vida de cada estudante, refletindo o esforço e a dedicação para alcançar a vaga esperada. Também houve a possibilidade de

registrar que este sonho, por vezes, esbarra em desafios que podem minar a saúde mental, exigindo tomadas de decisões assertivas e cuidadosas. Os fatores estressores e promotores de adoecimento mental chamaram a atenção por sua recorrência nos trabalhos e pela consequência na vida dos estudantes, o que levou à busca por fatores favoráveis à saúde mental. Os trabalhos encontrados apontavam para fatores protetivos, mas poucos apresentaram intervenções efetivas realizadas com estudantes que favorecessem a promoção de saúde mental. Por fim, o acompanhamento ao Ateliê Formativo como proposta de trabalho reafirma a possibilidade de intervenções institucionais a serem realizadas pelas universidades como estratégia de cuidado e atenção para a saúde mental dos estudantes universitários. Investigar, nos diários formativos, as possíveis contribuições do Ateliê Formativo para o autocuidado foi um movimento que possibilitou a compreensão das afetações e dos impactos registrados. Cabe destacar que muitas participantes compartilharam sentimentos de angústias e incertezas, mas, também, encontros de sentido. Desse modo, compreendemos que, ao encontrar sentido, elas também encontraram formas de enfrentar os desafios e saírem deles mais fortes e resilientes – e não sofridas e adoecidas.

Esta dissertação pode ser um ponto inicial que favoreça a realização de outros estudos em relação a fatores estressores e de adoecimento mental, fatores protetivos, visando à qualidade de vida de estudantes universitários, e à realização de intervenções, como a acompanhada na pesquisa e as reverberações que elas podem causar entre estudantes participantes.

Ao tratar sobre as limitações desta pesquisa, ressalta-se que não foi possível ouvir as estudantes após o estudo dos Diários Formativos. Isso impediu que pudéssemos retomar o diálogo e aprofundar o entendimento sobre como as estudantes interpretaram e refletiram sobre suas experiências durante o Ateliê Formativo e como isso impactou suas vidas após esse processo formativo. Novas pesquisas em torno do tema devem ser realizadas, bem como estudos comparativos, estudos com grupos maiores e grupos de outras licenciaturas.

Espera-se que este estudo sensibilize outras instituições de ensino superior para a importância de uma abordagem integrada que considere tanto os aspectos acadêmicos quanto os emocionais e psicológicos dos discentes, promovendo uma educação de qualidade que respeite a integralidade do ser humano.

REFERÊNCIAS

ACCIOLY Neto. **A Natureza das Coisas (Se Avexe Não)**. Intérpretes: Flávio José//Marina Aquino. YouTube. 20 de ago. de 2023. 1min 51s. Disponível em:

<https://www.youtube.com/watch?v=KnzyIeAfWEo>.

Acesso em: 27 fev. 2025.

ALCANTARA, Julhia Moura; CABRAL, Hiléia Maciel Monteiro. FERREIRA, Rosilene Gomes da Silva. A problemática da evasão e reprovação dos discentes do curso regular de Licenciatura em Ciências Biológicas da Escola Normal Superior-UEA/ENS. In: **Research, Society and Development**, [S. l.], v. 12, n. 1, p. e9312139042, 2023.

Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/39042>

Acesso em: 20 ago. 2024.

AGUIAR, J. J. B. Inteligência Artificial e Tecnologias Digitais na Educação: Oportunidades E Desafios. **Open Minds International Journal**, [S. l.], v. 4, n. 2, p. 183–188, 2023.

Disponível em: <https://www.openmindsjournal.com/index.php/openminds/article/view/215>

Acesso em: 18 out. 2025.

ANTUNES, A.; BRITTO, S.; FROMER, M. **Comida**. Intérprete: Titãs. YouTube, 27 abr. 2015. 4min 53s. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=ophLegbLUz8>

Acesso em: 27 fev. 2025

AQUINO, Thiago Antonio Avellar de. **Espiritualidade e Arte: o homem em busca de sentido**. In: **Interações**, v. 16, n. 1, 2021.

Disponível em:

<https://periodicos.pucminas.br/index.php/interacoes/article/view/22112/18007>.

Acesso em: 20 nov. 2024.

AQUINO, Thiago Antonio Avellar de. Logoterapia e Análise Existencial: uma introdução ao pensamento de Viktor Frankl. 1ª. ed. São Paulo: **Paulus**, 2013. ISBN 978-85-349- 3480-0.

ARAÚJO, Isadora Silva.; SANTOS, Adelaine Ellis Carbonar dos. Doentes Nos Corredores Universitários: O Espaço Da Universidade Como Impulsionador Do Adoecimento Mental De Graduandos. **Revista Territorium Terram**, [S. l.], v. 6, n. 9, p. 230–260, 2023.

Disponível em: http://www.seer.ufsj.edu.br/territorium_terram/article/view/520

Acesso em: 20 ago. 2024.

ARAÚJO, Vagner Campos de. **Ações de Assistência Estudantil em Saúde Mental Frente ao Sofrimento Psíquico em Graduandos nas Instituições Federais de Ensino Superior Brasileiras**. 2020. Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri.

Disponível em:

https://sucupira.capes.gov.br/sucupira/public/consultas/coleta/trabalhoConclusao/viewTrabalhoConclusao.jsf?popup=true&id_trabalho=9349112

Acesso em: 10 jul. 2024.

BIBLIOTECA VIRTUAL EM SAÚDE. 05/8 – **Dia Nacional da Saúde**. Organização Mundial da Saúde (OMS). 1970.

Disponível em: <https://bvsmms.saude.gov.br/05-8-dia-nacional-da-saude/>

Acesso em: 27 jul. 2024.

BIBLIOTECA VIRTUAL EM SAÚDE. “Saúde mental no trabalho” é tema do Dia Mundial da Saúde Mental. 2017.

Disponível em:

<https://bvsmis.saude.gov.br/saude-mental-no-trabalho-e-tema-do-dia-mundial-da-saude-mental-2017-comemorado-em-10-de-outubro/>

Acesso em: 27 jul. 2024.

BRASIL. Constituição (1988). **Constituição da República Federativa do Brasil**. 1988.

Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/constituicao/constituicao.htm

Acesso em: 24 jul. 2024.

_____. **Plano Nacional de Educação**. PNE. LEI Nº 010172, DE 9 DE JANEIRO DE 2001.

Disponível em: <http://portal.mec.gov.br/arquivos/pdf/L10172.pdf>

Acesso em: 25 jul. 2024.

_____. **Reestruturação e Expansão das Universidades Federais**: REUNI. Decreto nº 6.096, de 24 de abril de 2007.

Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2007-2010/2007/decreto/d6096.htm#:~:text=Decreto%20n%C2%BA%206096&text=DECRETO%20N%C2%BA%206.096%2C%20DE%2024,que%20lhe%20confere%20o%20art

Acesso em: 27 jul. 2024.

_____. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. **Política Nacional de Promoção da Saúde** / Ministério da Saúde, Secretaria de Vigilância em Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde. – 3. ed. – Brasília: Ministério da Saúde, 2010.

Disponível em:

https://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nacional_promocao_saude_3ed.pdf

Acesso em: 25 jul. 2024.

_____. **Programa Nacional de Assistência Estudantil**: PNAES. Decreto nº 7.234, de 19 de julho de 2010.

Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2007-2010/2010/decreto/d7234.htm

Acesso em: 27 jul. 2024.

BRAUN, Virginia; CLARKE, Victoria. Usando análise temática em psicologia. *Qualitative Research in Psychology*, [s. l.], v. 3, n. 2, p. 77-101, 2006.

Disponível em: <https://doceru.com/doc/xxn1vs0c>.

Acesso em: 10 nov. 2024.

BRUZZONE Daniele. **Afinar la conciencia**. Educación y búsqueda de sentido a partir de Viktor E. Frankl - 1ª ed. - Buenos Aires: San Pablo, 2011.

CABRAL, Rafaelany Almeida. QUEIROZ, Lorrany Kalliny Cardoso. PENA, Grazielle Borges de Oliveira. In: **Estudo Sobre a Motivação dos Alunos Ingressantes na Licenciatura em Química Da UFMT/CUA para Escolha e Permanência no Curso**. [S. l.], v. 1, 2020.

Disponível em:

<https://periodicoscientificos.ufmt.br/revistapanoramica/index.php/revistapanoramica/article/view/1166>

Acesso em: 12 ago. 2024.

CAIXETA, Sueli Pereira. **Sofrimento psíquico em estudantes universitários**: um estudo exploratório. 2011. 106 f. Dissertação - Universidade Católica de Brasília, Brasília, 2011. Disponível em:

<https://bdtd.ucb.br:8443/jspui/bitstream/123456789/1774/1/Sueli%20Pereira%20Caixeta.pdf>

Acesso em 26 nov. 2024

CAMINHA, Raul Vasconcelos; FREIRE, Miriam Espíndula dos Santos. Precarização Do Trabalho Docente: Neoliberalismo E Desvalorização. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, [S. l.], v. 11, n. 8, p. 887–910, 2025.

Disponível em: <https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/20562>.

Acesso em: 15 out. 2025.

CANEVAROLO, R. R.; SPOLADOR, A. B.; DIAS, B. R.; SOUZA, G Da Silva.; GIROTTO, G. M. Berti.; SILVESTRE, S. As Contribuições da Logoterapia no Enfrentamento do Sofrimento Cotidiano. Educafoco - Educação, pesquisa e formação continuada - **Revista eletrônica interdisciplinar e internacional do Programa de Pós-graduação, pesquisa e extensão do Centro Universitário Ítalo Brasileiro**, [S. l.], v. 5, n. 2, 2024.

Disponível em: <https://educafoco.italo.br/index.php/educafoco/article/view/162>

Acesso em: 20 de jul. 2025.

CAPITAL INICIAL. **Não Olhe Pra Trás**. YouTube. Capital inicial VEVO, 6 mar. 2011. 4 min 20 s.

Disponível em: <http://www.youtube.com/watch?v=pMGPz8x8wMU>.

Acesso em: 27 fev. 2025.

CHIARELLO, Carla de Oliveira Vaz. **Promoção e Prevenção da Saúde Mental na Universidade com o Auxílio da Análise Fatorial**: Uma Visão em Ciência, Tecnologia e Sociedade. Instituto Federal De Educ., Ciência E Tecnologia Do Paraná. 2019.

Disponível em: https://sucupira.capes.gov.br/sucupira/public/consultas/coleta/trabalhoConclusao/viewTrabalhoConclusao.jsf?popup=true&id_trabalho=8824758

Acesso em: 10 jul. 2024.

COELHO, Edmundo Campos. As profissões imperiais: Medicina, Engenharia e Advocacia no Rio de Janeiro nos anos de 1822-1930. Rio de Janeiro: **Record**, 1999.

Disponível em: https://www.academia.edu/48912682/As_profiss%C3%B5es_imperiais_medicina_engenharia_e_advocacia_no_Rio_de_Janeiro_1822_1930_Edmundo_Campos_Coelho

Acesso em: 21 jul. 2024.

COSTA, J. W. D; VEZZOLI, B. M.; RIBAS, J. P. De Paula.; LUCENA, J. C. Sousa De.; CHAGAS, L. C. Logoterapia do Vazio Existencial a Uma Vida Protagonista

A. EDUCAFOCO - Educação, pesquisa e formação continuada - **Revista eletrônica interdisciplinar e internacional do Programa de Pós-graduação, pesquisa e extensão do Centro Universitário Ítalo Brasileiro**, [S. l.], v. 5, n. 2, 2024.

Disponível em: <https://educafoco.italo.br/index.php/educafoco/article/view/166>.

Acesso em: 20. ago. 2025.

COULON, Alain. O ofício de estudante: a entrada na vida universitária. **Educação e Pesquisa**, São Paulo, v. 43, n. 4, out./dez., 2017.

Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ep/a/Y8zKhQs4W7NYgbCtzYRP4Tb/abstract/?lang=pt>

Acesso em: 25 jul. 2024.

CORDEIRO, João Walyson de Paula; MENEZES, Thaís Lara Batista; VIANA, Loreнна Saraiva; LIMA, Gleisson Ferreira; OLIVEIRA, Eliany Nazaré. Cuidar de Si Para Cuidar do Outro: experiência das oficinas com cuidado em saúde mental. **Conecte-se! Revista Interdisciplinar de Extensão**, Belo Horizonte, v. 9, n. 18, p. 184–194, 2025.

Disponível em: <https://periodicos.pucminas.br/conecte-se/article/view/35558>

Acesso em: 25 out. 2025.

CRUZ, J S; AQUINO, T A. Espiritualidade e resiliência: relevância e implicações no pensamento frankliano. **REVER: Revista de Estudos da Religião**, São Paulo, v. 20, n. 2, p. 289-303, mai./ago. 2020. Disponível em:

<https://revistas.pucsp.br/index.php/rever/article/view/50686>

Acesso em 17 ago. 2025

D'ÁVILA, Cristina; MADEIRA, A. V.; GUERRA, D. Ateliê Didático: diário online e pesquisa-formação com docentes universitários. In: **Revista Diálogo Educacional**, v. 18, p. 61-83, 2018.

Disponível em: http://educa.fcc.org.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1981-416x2018000100061

Acesso em 15 dez. 2024.

D'ÁVILA, Cristina. Razão e sensibilidade na docência universitária. Em Aberto, Brasília, v. 29, n. 97, p. 113–118, 2016.

Disponível em: <https://emaberto.inep.gov.br/ojs3/index.php/emaberto/article/view/3173>

Acesso em 15 dez. 2024.

DIAS, Ernandes Gonçalves; MISHIMA, Silvana Martins. Análise temática de dados qualitativos: uma proposta prática para efetivação. **Revista Sustinere**, [S. l.], v. 11, n. 1, p. 402–411, 2023. DOI: 10.12957/sustinere.2023.71828.

Disponível em: <https://www.e-publicacoes.uerj.br/sustinere/article/view/71828>

Acesso em: 12 jan. 2025.

FERNANDES, Fernanda Viana. **Análise das Percepções dos (as) Estudantes do Ensino Superior de Um Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia Acerca da Vivência Estudantil e Saúde Mental**. Universidade Federal Da Bahia. 2019.

Disponível em: <https://repositorio.ufba.br/handle/ri/32230>

Acesso em: 10 jul. 2024.

FERREIRA, Alisson Vinicius Silva. **Imigração e Saúde Mental: Narrativas de Estudantes Latino-Americanos em uma Universidade Intercultural**. Universidade Federal de Santa Catarina. 2019.

Disponível em: https://portal.unila.edu.br/prae/arquivos/Imigraoesademental_narrativasdeestudanteslatinoamericanosemumauniversidadeintercultural1.pdf

Acesso em: 10 jul. 2024.

FERREIRA, Rafaela Melo. BIERHALZ, Crisna Daniela Krause. A evasão nas licenciaturas: revisão integrativa da literatura. **SciELO Preprints**, 2023.

Disponível em: <https://preprints.scielo.org/index.php/scielo/preprint/view/7291>

Acesso em: 16 ago. 2024.

FERREIRA, Diego da Silva; BRANCO, Solange Heros Castelo; CASTRO, Tiffany Horta; et al. O sentido da vida como fator de proteção para a saúde mental segundo a logoterapia. **Psicologia: Teorias e Práticas em Pesquisa**, p.172-183, 2024.

Disponível em: <https://www.editoracientifica.com.br/books/chapter/231215417>

Acesso em: 22 de jul. 2025.

FERREIRA, Cláudio Vinícius Araujo. **A Logoterapia de Viktor Frankl: O Papel do Sofrimento na Busca Humana de Sentido** / Cláudio Vinícius Araujo Ferreira. - 2025.

Disponível em:

<https://rosario.ufma.br/jspui/bitstream/123456789/9380/1/CL%C3%81UDIOFERREIRA.pdf>

Acesso em: 18 de ago. 2025.

FONAPRACE/ANDIFES. **V Pesquisa Nacional de Perfil Socioeconômico e Cultural dos Graduandos da IFES**. Brasília: FONAPRACE/ANDIFES, 2018.

Disponível em: <https://www.andifes.org.br/wp-content/uploads/2019/05/V-Pesquisa-Nacional-de-PerfilSocioeconomico-e-Cultural-dos-as-Graduandos-as-das-IFES-2018.pdf>

Acesso em: 22 de jul. 2025.

FRANKL, Viktor Emil. Em busca de sentido. Petrópolis, RJ: **Vozes**, 2023.

Disponível em: <https://www.intamores.org.br/wp-content/uploads/2023/04/O-Sentido-da-Vida-Victor-Frank.pdf>

Acesso em: 20 de jul. 2025.

GIRONDOLI, Yassana Marvila. **Salutogênese: você sabe o que é?** (Orientações em Saúde). CASS/Reitoria, 2021.

Disponível em: <https://pt.scribd.com/document/715903677/SALUTOGE-NESE>

Acesso em: 23 jul. 2024.

GOMES, Carlos Augusto Nogueira; SANTOS, Maria Pricila Miranda dos. A VIOLÊNCIA NAS ESCOLAS – Um Panorama Atual. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, [S. l.], v. 9, n. 10, p. 5967–5979, 2023.

Disponível em: <https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/12014>

Acesso em: 19 out. 2025.

GRILO, Jussara Cristina da Cunha. VIANNA, Adriana Beatriz Botto Alves. A Escolha por Cursos de Licenciatura, em Tempos de Desafio à Docência. **Revista Pluri Discente**, [S. l.], v. 1, n. 2, p. 512, 2020.

Disponível em: <https://pluridiscente.cruzeirosulvirtual.com.br/pluridiscente/article/view/30>

Acesso em: 12 ago. 2024.

GRUPO ACOLHE: **Estudos e Pesquisa em Educação, Desenvolvimento e Integralidade Humana**.

Disponível em: <https://www2.ufjf.br/faced/a-faculdade/nucleos-e-grupos-de-pesquisa/neped-nucleo-de-estudos-e-pesquisas-em-educacao-e-diversidade/>

Acesso em 5 dez. 2024.

GUERRA, D. M. de J. Reflexões sobre a exteriorização das experiências formativas via diários online em contextos multirreferenciais de pesquisa/ formação. In: **Diário online: dispositivo multirreferencial de pesquisa formação na cibercultura**. Portugal: WhiteBooks, 2014.

Disponível em: <https://revistatrilhos.com/home/index.php/trilhos/article/view/135>.

Acesso em: 27 out. 2024.

HOLANDA, Igor. Adoecimento mental entre estudantes universitários das classes populares. XIII Reunião de Antropologia do Mercosul 22 a 25 de julho de 2019, Porto Alegre, RS GT: **Antropologia da saúde: perspectivas, debates e problemas** (UFPE/PPGA). Disponível: <https://www.ram2019.sinteseeventos.com.br/arquivo/downloadpublic?q=YToyOntzOjY6InBhcmFtcyI7czozNDoiYToxOntzOjEwOiJJRF9BUiFVSzZPIjtzOjM6Ijg5NyI7fSI7czoxOiJoIjtzOjMyOiJlNmJiMmJhODk0OWUyMTE4NGE5NzdhNjAwOGQ3MGRmYiI7fQ%3D%3D>
Acesso em: 12 ago. 2024.

JUIZ DE FORA. Lei n. 15.077, de 26 de março de 2025. **Institui o Passe Livre Estudantil**. Diário Oficial do Município de Juiz de Fora, Juiz de Fora, 26 mar. 2025.

Disponível em: <https://www.camarajf.mg.gov.br/sal/norma.php?nqn=15077&njc=&njt=LEI>

Acesso em: 10 mai. 2025.

JUNIOR, Sergio Caetano da Silva. **Saúde Mental e Física, Comportamentos de Risco e Vivências Acadêmicas de Primeiristas de Psicologia e Fonoaudiologia**. Universidade Estadual Paulista Júlio De Mesquita Filho (Marília). 2020.

Disponível em: https://sucupira.capes.gov.br/sucupira/public/consultas/coleta/trabalhoConclusao/viewTrabalhoConclusao.jsf?popup=true&id_trabalho=9671644

Acesso em: 10 jul. 2024.

KAHLMAYER-MERTENS, Roberto S; SANTOS, Giovani Augusto dos. Da unidade no múltiplo sobre a multidimensionalidade do humano segundo Max Scheler e Viktor Frankl.: Aufklärung: **revista de filosofia**, Vol. 11, Nº. 3, 2024.

Disponível em:

https://www.researchgate.net/publication/388008816_Da_unidade_no_multiplo_sobre_a_multidimensionalidade_do_humano_segundo_Max_Scheler_e_Viktor_Frankl

Acesso em: 20. ago. 2025.

LEANDRO, Flávio; OLIVEIRA, Elmo. **Mundança**. Intérprete: Flávio Leandro. YouTube, 26 ago. 2023. 2min 55s. Disponível em:

https://www.youtube.com/results?search_query=mudan%C3%A7a+flavio+leandro

Acesso em: 27 fev. 2025.

MACEDO, R. S. Atos de currículo formação em ato? para compreender, entretecer e problematizar currículo e formação. Ilhéus: **Editus**, Porto Alegre: Bookman, 2011

Disponível em <https://www.uesc.br/editora/sumarios/atos-curriculo.pdf>.

Acesso em 20. fev. 2025

MARTINCOWSKI, Terezinha Maia. A inserção do aluno iniciante de graduação no universo autoral: a leitura interpretativa e a formação de arquivos. **Cadernos da Pedagogia**. São Carlos, Ano 6 v.6, n.12, p.129,140. 2013.

Disponível em: <https://www.cadernosdapedagogia.ufscar.br/index.php/cp/issue/view/14>

Acesso em: 22 jul. 2024.

MENDES, Maíra Tavares. Crítica ao Conceito de Afiliação de Alain Coulon: Implicações para a Permanência Estudantil **Educ. rev.** [online]. 2020, vol.36, Nov-2020.

Disponível em: <https://www.scielo.br/j/edur/a/MVQ97rF3cDfKnj4cpY9gQcQ/>

Acesso em: 22 jul. 2024.

MENDONÇA, Gheysa Alves. **Níveis de Depressão, Ansiedade e Estresse em Estudantes de Enfermagem e Intervenções para Manejo**. Universidade de São Paulo (Ribeirão Preto). 2020.

Disponível em: <https://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/22/22132/tde-17032021-104041/publico/GheysaAlvesMendonca.pdf>

Acesso em: 10 jul. 2024.

MONTEIRO, Sandrelena da Silva. Ateliê formativo como dispositivo de formação docente. In: GUIMARÃES, Ana Maria Biavati et al. (Org.). **Vozes da Educação: compartilhando saberes e experiências**. Vol. II. Itapiranga: Schreiber, 2025. p. 177-187. E-book.

Disponível em: <https://www.editoraschreiber.com/livros/vozes-da-educa%C3%A7%C3%A3o%3A-compartilhando-saberes-e-experi%C3%Aancias-%E2%80%94-volume-ii>

Acesso em: 28 set. 2025

MONTEIRO, Sandrelena da Silva; OLIVERIA, Kássia Becker de. Ateliê formativo: educação, saúde e sentido de vida na formação docente. **Contrapontos**, v. 25, n. 1, p. 262-276, 2025.

Disponível em: <https://periodicos.univali.br/index.php/rc/article/view/20743>

Acesso em: 15 out. 2025

MORAES, L. A. de; LUNA, I. N.; MELO, W. Carreira docente no ensino superior e saúde mental: uma revisão integrativa. **Observatório De La Economía Latinoamericana**, [S. l.], v. 23, n. 8, p. e11187, 2025.

Disponível em:

<https://ojs.observatoriolatinoamericano.com/ojs/index.php/olel/article/view/11187>

Acesso em: 17 out. 2025.

MORAES, Rafaela Gomes Carvalho de. **A importância do cuidado socioemocional na vida de estudantes do curso de Licenciatura em Pedagogia da UFRPE**: um estudo sobre o Núcleo do Cuidado Humano da UFRPE. 2022. 76 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura em Pedagogia) - Departamento de Educação, Universidade Federal Rural de Pernambuco, Recife, 2022.

Disponível em: <https://repository.ufrpe.br/handle/123456789/5183>.

Acesso em: 25 de ago. 2024

MOTA, Alice Agnes Spíndola; PIMENTEL, Sidiany Mendes; MOTA, Marta Romilda Spíndola. Expressões de sofrimento psíquico de estudantes da Universidade Federal do Tocantins. **Educação e Pesquisa**, [S. l.], v. 49, n. contínuo, p. e254990, 2023.

Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/ep/article/view/213788>.

Acesso em: 15 dez. 2024.

MUNIZ, Fausto Jose de Araujo; OLIVEIRA, Gilvaneide Ferreira de. A formação continuada de professores nas tessituras da autoformação e reflexividade: uma revisão literária no ensino de ciências. Anais do XIV Encontro Nacional de Pesquisa em Educação em Ciências... Campina Grande: **Realize Editora**, 2023.

Disponível em: <https://editorarealize.com.br/index.php/artigo/visualizar/93109>

Acesso em: 25 ago. 2025.

NOGUEIRA, Maria José.; SEQUEIRA, Carlos. A saúde mental em estudantes do ensino superior: relação com o gênero, nível socioeconômico e os comportamentos de saúde. **Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental**, v. 5, n. spe5, p. 51 -56, 2017. Disponível em: <https://comum.rcaap.pt/handle/10400.26/34824>

Acesso em: 27 jul. 2024.

OLIVEIRA, Lycelia da Silva. **Qualidade de Vida e Saúde Mental de Estudantes**. Universidade Federal Do Ceará. 2020.

Disponível em: <https://repositorio.ufc.br/handle/riufc/534>

Acesso em: 10 jul. 2024.

OFICINA DE ESTUDOS DA ARTE ESPÍRITA. **A Voz e a Canção** - Oficina de Estudos da Arte Espírita. [YouTube]: Oficina de Estudos da Arte Espírita, 1 abr. 2020. [3 min 40 s].

Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=8LbZ6R-l6O0>.

Acesso em: 27 fev. 2025.

PEZZATO, Luciane Maria; BRAGANÇA, Inês Ferreira de Souza; PRADO, Guilherme do Val Toledo. O que pode um diário? Um olhar para a literatura acadêmica. **Rev. Bras. Educ.** 29, 2024.

Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/rbedu/a/kjkMnKBNHbKWd9nc5dSHgMQ/?format=html&lang=pt>

Acesso em: 28. ago. 2025.

PIRES PLS, SOARES GT, BRITO IE, LIMA CA, JUNQUEIA MAB, PILLON SC. Correlação do uso de substâncias psicoativas com sinais de ansiedade, depressão e estresse em estudantes de enfermagem. **Rev. Aten. Saúde**. 2019; 17(61): 38-44.

Disponível em:

https://seer.uscs.edu.br/index.php/revista_ciencias_saude/article/view/6099/pdf

Acesso em 15 nov.2024

PLASTER, Joel Filipe; SEPULCRI, João Filipe Fabris; BORGES, Bárbara Juliana Pinheiro. Autocuidado e práticas integrativas e complementares em saúde. In: **MENTE, CORPO E ESPIRITUALIDADE: APLICAÇÕES E EXPANSÕES**. [S.l.]: Editora Academic, 2024. Cap. 10. p.

Disponível em: <https://gerir.editoraacademic.com.br/arquivo/artigo/10076974737.pdf>

Acesso em: 24 out. 2025.

POCHMANN, Marcio. **Tendências estruturais do mundo do trabalho no Brasil**. Ciências saúde coletiva.; p. 89,99. 2019.

Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/vnJWDbvYCWqdYdVypqrJMBm/>

Acesso em: 23 jul. 2024.

RESENDE, G. F.; ALCÂNTARA, D. S. de; SCATAMBULO, J. F. G.; MAGALHÃES, C. C. R. G. N. de; BARROS, K. W. B.; PEREIRA, M. C. M.; VIEIRA, M. V. P.; FONTINELE, V. R. B. Educação em saúde despertar para o autocuidado: relato de experiência. **Observatório de la Economía Latinoamericana**, [S. l.], v. 23, n. 7, p. e10526, 2025.

Disponível em:

<https://ojs.observatoriolatinoamericano.com/ojs/index.php/olel/article/view/10526>

Acesso em: 25 out. 2025.

RIBEIRO-DE-SOUSA, Celeste. “Pertencimento/não pertencimento” Franz Kafka: um exemplo a ser lembrado. **Estudos Avançados**, São Paulo, Brasil, v. 35, n. 103, p. 63–80, 2021. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/eav/article/view/192357>

Acesso em: 28 jul. 2024.

RIGO, Júlia da Silva. HERNECK, Heloisa. CARDOSO, Frederico. A Licenciatura Noturna como Trampolim para a Entrada na Universidade. **REVELLI**, Vol. 12. Políticas para educação superior e Plano Nacional de Educação. 2020

Disponível em: <https://www.revista.ueg.br/index.php/revelli/article/view/9533>

Acesso em: 20 jul. 2024.

ROCHA, D. R.; MARISCO, G. Ateliê didático: um processo formativo docente para a ressignificação do ensino de microbiologia. Educitec - **Revista de Estudos e Pesquisas sobre Ensino Tecnológico**, Manaus, Brasil, v. 9, n. jan./dez., p. e209223, 2023.

Disponível em: <https://doi.org/10.31417/educitec.v9.2092>.

Acesso em: 23 ago. 2025.

RODRIGUES, Leonardo, **Dados de replicação para: Estratificação horizontal do ensino superior brasileiro e as profissões imperiais**: os concluintes de Medicina, Engenharia e Direito entre 2009 e 2017. Harvard. V1. 2023.

Disponível em: <https://www.scielo.br/j/dados/a/7syGQmndqZ988PTtTZ3bHCb/>

Acesso em: 24 jul. 2024.

RODRIGUES, Mauro. Performance: automatismo e presença. **Conceição|Conception**, Campinas, SP, v. 11, e022018, 2022.

Disponível em: <https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/conce/article/view/8671800>

Acesso em: 24 set. 2025.

RODRIGUES, Tammy Conceição Meireles Mattos. **Depressão, Uso de Medicação e Ideação Suicida em Universitário**. Universidade Federal de Mato Grosso. 2019.

Disponível em: https://sucupira.capes.gov.br/sucupira/public/consultas/coleta/trabalhoConclusao/viewTrabalhoConclusao.jsf?popup=true&id_trabalho=7856930

Acesso em: 10 jul. 2024.

ROSA, Liane Serra da; MACKEDANZ, Luiz Fernando. A ANÁLISE TEMÁTICA COMO METODOLOGIA NA PESQUISA QUALITATIVA EM EDUCAÇÃO EM CIÊNCIAS. **Atos de Pesquisa em Educação**, [S. l.], v. 16, p. e8574, 2021.

Disponível em: <https://ojsrevista.furb.br/ojs/index.php/atosdepesquisa/article/view/8574>

Acesso em: 27 dez. 2025.

ROSA, M. C.; SILVA, P. R. S. da; NOVAES, H. V. B. Evasão escolar: o impacto. **LIBERTAS: Revista de Ciências Sociais Aplicadas**, [S. l.], v. 13, n. 1, 2023. Disponível em: <https://www.periodicos.famig.edu.br/index.php/libertas/article/view/377> Acesso em: 20 out. 2025.

SANTOS, Christian Eduardo Andrade Resende. **A Saúde Mental do Estudante de Psicologia: Estudo de Caso em uma Universidade Pública de Minas Gerais**. Universidade Federal de São João Del Rei. 2020. Disponível em: https://sucupira.capes.gov.br/sucupira/public/consultas/coleta/trabalhoConclusao/viewTrabalhoConclusao.jsf?popup=true&id_trabalho=10453037 Acesso em: 10 jul. 2024.

SANTOS, Vanilson da Silva. SANTOS, Thaíse da Silva. SILVA, José Atalvanio da. **Percepção de estudantes de Licenciaturas sobre a influência da demanda acadêmica em sua saúde psicoemocional**. Diversitas Journal ISSN 2525-5215 Volume 7, Número 2 (abr./jun. 2022) p. 934 – 944, 2022. Disponível em: https://diversitasjournal.com.br/diversitas_journal Acesso em: 12 ago. 2024.

SANTOS, Vinicius Cerqueira Bastos dos; SANTOS, David Moises Barreto dos. Saberes docentes para uma pedagogia do sentido na vida. **Revista Brasileira de Estudos Pedagógicos**, v. 105, 2023. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbeped/a/q3b8GWpZ5SXqVnzK9TsmnDF/?format=pdf&lang=pt> Acesso em 15 de mar. 2025

SILVA, Camila Cortellete Pereira da. **Promoção da Saúde Mental do Jovem na Vida Acadêmica e Recursos Salutogênicos**. Universidade Cesumar. 2020. Disponível em: https://www.oasisbr.ibict.br/vufind/Record/UNICESU%20_e3564f66a774cf767921e3af4b20315a Acesso em: 10 jul. 2024.

SILVA, Carolina Raffaella Lima; SANTOS, Mônica Regina Nascimento dos. Profissionalidade e (des)motivação docente: desafios à uma atuação qualificada. **Educação On-line**, Rio de Janeiro, Brasil, v. 19, n. 47, p. e24194712, 2024. Disponível em: <https://www.eduonline.openjournalsolutions.com.br/index.php/eduonline/article/view/1698> Acesso em: 20 out. 2025

SILVA, Steffany Almeida da; RÊGO, Yasmin Allana Lira; SILVA, Givanildo. **As Demandas da Graduação e a Relação com o Adoecimento Discente**. Revista de Ensino, Educação e Ciências Humanas, [S. l.], v. 24, n. 1, p. 24–32, 2023. Disponível em: <https://revistaensinoeducacao.pgsscogna.com.br/ensino/article/view/8424> Acesso em: 19 de set. 2024.

SILVEIRA, D. D.; FIGUEIREDO, M. D. De; SALDANHA, E. S.; SILVA, F. N. V.; OLIVEIRA, F. I. M. De; SOUSA, R. M. De; LUZ, M. G. F.; BRUM, E. De C. M. Formação de professores: lacunas entre o currículo das licenciaturas e a realidade escolar. **Cuadernos de Educación y Desarrollo - QUALIS A4**, [S. l.], v. 17, n. 4, p. e7892, 2025.

Disponível em: <https://ojs.cuadernoseducacion.com/ojs/index.php/ced/article/view/789>
Acesso em: 20 out. 2025.

SOUZA, Luciana Karine de. Pesquisa com análise qualitativa de dados: conhecendo a Análise Temática. **Arq. sutiãs. psicol.**, Rio de Janeiro, v. 2, pág. 51-67, 2019.

Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-52672019000200005&lng=pt&nrm=iso

Acesso em: 19 de dez. 2024.

SOUZA, Marisa de Fatima. **Narrativas Discentes Sobre Saúde e Sofrimento Mental no Ensino Superior**. Universidade Federal de Viçosa. 2020.

Disponível em: <https://www.locus.ufv.br/handle/123456789/28545>

Acesso em: 10 jul. 2024.

TRAGICÔMICO. Cavaleiros do Zodíaco - **Soldier Dream** (Versão 2017 completa em português). YouTube, 28 dez. 2016. 3min 57 s.

Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=HzUsM_uzKqk. Acesso em: 27 fev. 2025.

UNIVERSIDADE FEDERAL DE JUIZ DE FORA. **Curso de Pedagogia**.

Disponível em: <https://www2.ufjf.br/ufjf/ensino/graduacao/pedagogia/>

Acesso em 02 ago. 2024.

APÊNDICE A – PRÉ-ATELIÊ FORMATIVO

Pré -Ateliê Formativo

Pesquisa: Educação, Saúde e Sentido de Vida: uma intervenção com foco na formação docente inicial e continuada.

Parecer n.6.640.517 do CEP-UFJF.

1. TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

*

Gostaríamos de convidar você a participar como voluntário (a) da pesquisa “Educação, Saúde e Sentido de Vida: uma intervenção com foco na formação docente inicial e continuada”. O motivo que nos leva a realizar esta pesquisa é o cenário de grande adoecimento psíquico entre docentes e discentes, tanto da Educação Básica quanto do Ensino Superior, índices que já vêm se configurando como um problema de saúde pública. Nesta pesquisa pretendemos investigar e compreender como a instituição educacional tem tratado a temática Saúde Mental, com foco mais especificamente em como tem respondido a relatos de sofrimento psíquico vivido por profissionais e/ou estudantes quer sejam provocados por fatores internos ou não à dinâmica escolar, tendo como desdobramento a proposição de uma formação docente que tenha tal temática como eixo central. Caso você concorde em participar, será convidado a: responder um questionário com questões iniciais sobre a temática e participar de uma proposta de formação docente nomeada “Ateliê Formativo” que será desenvolvida ao longo de seis semanas.

A pesquisa apresenta alguns riscos que são: o (a) participante pode sentir algum incômodo ao fazer o exercício de autorreflexão sobre sua autopercepção nas oficinas do Ateliê Formativo; sentir-se desconfortável ante alguma dinâmica ou reflexões provocadas nas oficinas do Ateliê Formativo. Mas, para diminuir a chance desses riscos acontecerem o (a) participante poderá se retirar a qualquer momento ou etapa da pesquisa, sendo respeitado e acolhido em sua decisão.

A pesquisa trará benefícios tanto em uma dimensão pessoal quanto social e coletiva, uma vez que produzirá contribuições teóricas e práticas para potencializar a inclusão da temática saúde mental e sentido de vida nos cursos de formação docente quer seja inicial ou continuada. Como desdobramento espera-se a avaliação e possível validação da proposta do “Ateliê Formativo: Educação, Saúde e Sentido de Vida na Formação Docente” como dispositivo de formação docente e pesquisa. Por fim, acredita-se que as pessoas que participarem em todas as etapas da pesquisa poderão se sentir mobilizadas e instrumentalizadas para a constituição, nas instituições educacionais redes de apoio e acolhimento a docentes e discentes afetados pelo sofrimento psíquico, não em uma perspectiva clínica, mas sim educativa, com ações de educação em saúde. Para participar deste estudo você não vai ter nenhum custo, nem receberá qualquer vantagem financeira. Apesar disso, se você tiver algum dano por causa das atividades que fizemos com você nesta pesquisa, você tem direito a buscar indenização. Você terá todas as informações que quiser sobre esta pesquisa e estará livre para participar ou recusar-se a participar. Mesmo que você queira participar agora, você pode voltar atrás ou parar de participar a qualquer momento. A sua participação é voluntária e o fato de não querer participar não vai trazer qualquer penalidade ou mudança na forma em que você é atendido (a). O pesquisador não vai divulgar seu nome. Os resultados da pesquisa estarão à sua disposição quando finalizada. Seu nome ou o material que indique sua participação não será liberado sem a sua permissão. Você não será identificado (a) em nenhuma publicação que possa resultar. Os pesquisadores tratarão a sua identidade com padrões profissionais de sigilo, atendendo a legislação brasileira (Resolução Nº 466/12 do Conselho Nacional de Saúde), utilizando as informações somente para os fins acadêmicos e científicos.

Este termo de consentimento será disponibilizado online. Os dados coletados na pesquisa ficarão arquivados com o pesquisador responsável por um período de 5 (cinco) anos. Decorrido este tempo, o pesquisador avaliará os documentos para a sua destinação final, de acordo com a legislação vigente.

Declaro que concordo em participar da pesquisa e que me foi dada a oportunidade de ler e esclarecer as minhas dúvidas.

Nome do Pesquisador Responsável: Sandrelena da Silva Monteiro Campus
Universitário da UFJF
Faculdade/Departamento/Instituto: Faculdade de Educação / Departamento de Educação
CEP: 36036-900
Fone: (32) 98481-0208
E-mail: sandrelena.monteiro@ufjf.br

Marcar apenas uma oval.

- ☐ SIM – concordo em participar da pesquisa
☐ Não – não concordo em participar da pesquisa

Dados do participante

2. Nome: *

3. Curso: *

1 Qual período você está atualmente? *

Marcar apenas uma oval.

- ☐ 1 período
☐ 2 período
☐ 3 período
☐ 4 período
☐ 5 período
☐ 6 período
☐ 7 período
☐ 8 período
☐ 9 período
☐ 10 período
☐ Desperiodizado

1- Qual sua idade? *

Marcar apenas uma oval.

- ☐ 17 a 29
☐ 30 a 39
☐ 40 a 49
☐ Acima de 50

2- Como se identifica? *

Marcar apenas uma oval.

- ☐ Mulher cis
☐ Mulher trans
☐ Homem cis
☐ Homem trans
☐ Não binário

3- Como se identifica? *

Marcar apenas uma oval.

- ☐ Branco(a)
☐ Preto(a)
☐ Pardo(a)
☐ Amarelo(a)
☐ Indígena

- 4- Qual seu estado civil? *
Marcar apenas uma oval.

- ☐ Solteiro(a)
☐ Casado(a)
☐ União estável
☐ Viúvo(a)
☐ Divorciado(a)
☐ Namorando

- 5- Com quem você mora? *
Marcar apenas uma oval.

- ☐ Sozinho(a)
☐ Com pais/família
☐ Cônjuge
☐ Amigos
☐ Moradia estudantil
☐ Outros

- 6- Qual sua cidade de origem? *
Marcar apenas uma oval.

- ☐ Juiz de Fora
☐ Outra cidade de Minas Gerais
☐ Outro estado

- 7- Você trabalha atualmente? *
Marcar apenas uma oval.

- ☐ Não
☐ Sim – menos de 10h semanais
☐ Sim - 10 a 20hsemanais
☐ Sim – 21 a 30h semanais
☐ Sim – 31 a 40h semanais
☐ Sim – mais de 40h semanais

- 8- Como você se mantém financeiramente na universidade? *

Marque todas que se aplicam.

- ☐ Trabalho
☐ Bolsa de apoio estudantil
☐ Bolsa de extensão/pesquisa/treinamento profissional
☐ Apoio familiar
☐ Trabalho de Freelancer
☐ Outros

- 9- Qual meio de transporte você utiliza para chegar na universidade? *

Marque todas que se aplicam.

- ☐ Carro próprio
- ☐ Coletivo público
- ☐ Carona
- ☐ A pé - caminhando
- ☐ Transporte escolar (ofertado pelo município que resido)

10- Quanto a alimentação na universidade *

Marque todas que se aplicam.

- ☐ Me alimento no RU
- ☐ Trago lanche de casa
- ☐ Compro lanche na cantina
- ☐ Outros

11- No cuidado com a sua saúde *

Marque todas que se aplicam.

- ☐ Faço uso do SUS
- ☐ Tenho plano de saúde
- ☐ Pago particular
- ☐ Não cuido da minha saúde

PERCEPÇÃO DE SI E AUTOCAUIDADO

12- Você é capaz de fazer escolhas? De decidir entre duas ou mais opções com facilidade? *

Marcar apenas uma oval.

- ☐ Sim
- ☐ Não

13- Você tem o costume de disponibilizar tempo para atividades físicas que promovam saúde e bem estar a você? *

Marcar apenas uma oval.

- ☐ Não
- ☐ Sim - diariamente
- ☐ Sim - semanalmente
- ☐ Sim - mensalmente
- ☐ Sim - raramente

14- Você tem o costume de dar atenção ao seu momento de alimentação, observando o que está comendo e como está comendo? *

Marcar apenas uma oval.

- ☐ Não
- ☐ Sim - diariamente
- ☐ Sim - semanalmente
- ☐ Sim - mensalmente
- ☐ Sim - raramente

15- Você tem o costume de disponibilizar tempo para o exercício da respiração consciente buscando perceber como seu corpo está respondendo aos desafios da vida? *

Marcar apenas uma oval.

- ☐ Não
☐ Sim - diariamente
☐ Sim - semanalmente
☐ Sim - mensalmente
☐ Sim - raramente

- 16- Que atividade(s) você realiza para promover momentos de descanso e relaxamento? *

Marque todas que se aplicam.

- ☐ Ouvir música
☐ Cantar
☐ Dançar
☐ Desenhlar
☐ Pintar
☐ Escrever
☐ Atividades físicas
☐ Passear
☐ Cozinhar
☐ Yoga
☐ Meditação
☐ Mexer com plantas
☐ Ler
☐ Assistir filmes/séries
☐ “Mexer” nas redes sociais
☐ Nenhuma das citadas acima

- 17- Quando você se percebe adoecido fisicamente, você é capaz de buscar por ajuda profissional? *

Marcar apenas uma oval.

- ☐ Não – não preciso de ajuda para me cuidar
☐ Não - fico esperando que outra pessoa busque por mim
☐ Sim - na maior parte das vezes
☐ Sim - poucas vezes
☐ Sim - raramente

- 18- Quando você se percebe adoecido fisicamente, você é capaz de se auto-acolher e se cuidar? *

Marcar apenas uma oval.

- ☐ Não – finjo que não percebi
☐ Não - fico esperando que outra pessoa cuide de mim
☐ Sim - na maior parte das vezes
☐ Sim - poucas vezes
☐ Sim - raramente

- 19- Você tem o costume de disponibilizar tempo para o exercício da autorreflexão envolvendo seus dilemas e desafios pessoais? *

Marcar apenas uma oval.

- ☐ Não
☐ Sim - diariamente
☐ Sim - semanalmente

- ☐ Sim - mensalmente
☐ Sim - raramente
- 20- Diante de situações que você avalia como tendo cometido um erro, você consegue se acolher, re-avaliar a situação e propor alternativas à auto- martirização? *
- Marcar apenas uma oval.*
- ☐ Não
☐ Sim - na maior parte das vezes
☐ Sim - poucas vezes
☐ Sim - raramente
- 21- Quando você se percebe adoecido emocionalmente, você é capaz de buscar por ajuda profissional? *
- Marcar apenas uma oval.*
- ☐ Não – não preciso de ajuda para me cuidar
☐ Não - fico esperando que outra pessoa busque por mim
☐ Sim - na maior parte das vezes
☐ Sim - poucas vezes
☐ Sim – raramente
- 22- Quando você se percebe adoecido emocionalmente, você é capaz de se auto- acolher e se cuidar? *
- Marcar apenas uma oval.*
- ☐ Não – finjo que não percebi
☐ Não - fico esperando que outra pessoa cuide de mim
☐ Sim - na maior parte das vezes
☐ Sim - poucas vezes
☐ Sim - raramente
- 23- Em relação ao(s) seu(s) propósito(s) de vida, você pensa sobre ele(s)? *
- Marcar apenas uma oval.*
- ☐ Não
☐ Sim - diariamente
☐ Sim - semanalmente
☐ Sim - mensalmente
☐ Sim - raramente
- 24- Em relação ao(s) seu(s) propósito(s) de vida, você tem discernimento quanto a ele(s)? Quanto ao que a vida espera de você? *
- Marcar apenas uma oval.*
- ☐ Não – nunca pensei sobre isso
☐ Não - me sinto em meio a um nevoeiro
☐ Sim - na maior parte das vezes
☐ Sim - poucas vezes
☐ Sim - raramente
- 25- Você já parou para pensar sobre qual(is) o(s) sentido(s) de ser/estar estudante nesta universidade? *
- Marcar apenas uma oval.*

- ☐ Não - não sinto necessidade disso
- ☐ Sim - sempre
- ☐ Sim - poucas vezes
- ☐ Sim - raramente

26- Você já parou para pensar sobre qual(is) o(s) sentido(s) de ser/estar estudante nesta faculdade?

*

Marcar apenas uma oval.

- ☐ Não - não sinto necessidade disso
- ☐ Sim - sempre
- ☐ Sim - poucas vezes
- ☐ Sim - raramente

27- Você já parou para pensar sobre qual(is) o(s) sentido(s) de ser/estar estudante de um curso de licenciatura?

*

Marcar apenas uma oval.

- ☐ Não - não sinto necessidade disso
- ☐ Sim - sempre
- ☐ Sim - poucas vezes
- ☐ Sim - raramente

28- Em relação aos temas abaixo, assinale a opção que melhor lhe atende: *

	Não conheço	Gostaria de conhecer	Não tenho necessidade de conhecer	Já li sobre	Nunca estudei	Já estudei
Autoestima	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Autorreflexão	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Autoconhecimento	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tédio	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sentido de vida	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tristeza	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Liberdade	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Responsabilidade	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Autotranscendência	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Resiliência	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Saúde mental	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Espiritualidade	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Direitos Humanos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vazio existencial	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Depressão	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Estresse	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ansiedade	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Propósito de vida	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Empoderamento	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Autocuidado	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Acompinhamento	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Alegria	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Educação em Saúde	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Educação em Saúde	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

- 29- Você já fez algum curso/oficina/atividade sobre a temática saúde mental? *
- Marcar apenas uma oval.

- ☐ Não
- ☐ Sim - na UFJF
- ☐ Sim - em outra instituição

- 30- Você já participou de algum curso/oficina/atividade que tivesse como a temática o cuidado com a sua saúde mental? *
- Marcar apenas uma oval.

- ☐ Não

- ☐ Sim - na UFJF
☐ Sim - em outra instituição

31- Você já pensou sobre a viabilidade de ações de educação em saúde com foco *
na saúde mental na escola/universidade?

Marcar apenas uma oval.

- ☐ Sim
☐ Não

32- Como você considera que é a sua constituição como pessoa? *

Marcar apenas uma oval.

- ☐ Sou um ser biológico
☐ Sou um ser psicológico
☐ Sou um ser social
☐ Sou um ser espiritual
☐ Sou um ser bio-psíquico
☐ Sou um ser bio-social
☐ Sou um ser bio-psíquico-social
☐ Sou um ser bio-psíquico-socio-espiritual
☐ Nunca pensei sobre isso

33- Você acredita que um curso de média duração possa te ajudar a (re) pensar as *
questões apresentadas nesse questionário e contribuir para melhoria da sua qualidade de vida
e saúde mental?

Marcar apenas uma oval.

- ☐ Sim
☐ Não

34- Se um curso dessa natureza fosse oferecido, você faria? *

Marcar apenas uma oval.

- ☐ Sim
☐ Não

35- Se você tiver o desejo de participar do curso "Ateliê Formativo: Educação,* Saúde e
Sentido de Vida na Formação Docente", com duração de 6 semanas, deixe aqui o seu e-
mail que entraremos em contato:

**APÊNDICE B – QUADROS REALIZADOS A PARTIR DO PRÉ-ATELIÊ
FORMATIVO – SEÇÃO: PERCEPÇÃO DE SI E AUTOCUIDADO**

Quadro: Você é capaz de fazer escolhas? De decidir entre duas ou mais opções com facilidade? Você já pensou sobre a viabilidade de ações de educação em saúde com foco na saúde mental na escola/universidade? Se um curso dessa natureza fosse oferecido, você faria?

	Sim	Não
Você é capaz de fazer escolhas? De decidir entre duas ou mais opções com facilidade?	9	8
Você já pensou sobre a viabilidade de ações de educação em saúde com foco na saúde mental na escola/universidade?	13	4
Você acredita que um curso de média duração possa te ajudar a (re) pensar as questões apresentadas nesse questionário e contribuir para melhoria da sua qualidade de vida e saúde mental?	16	1
Se um curso dessa natureza fosse oferecido, você faria?	16	1

Fonte: Elaborado pela autora (2025).

Quadro: Você tem o costume de disponibilizar tempo

	Não	Sim - diariamente	Sim - semanalmente	Sim - mensalmente	Sim - raramente
Você tem o costume de disponibilizar tempo para atividades físicas que promovam saúde e bem estar a você?	1	7	6	0	3
Você tem o costume de dar atenção ao seu momento de alimentação, observando o que está comendo e como está comendo?	5	10	1	0	1
Você tem o costume de disponibilizar tempo para o exercício da respiração consciente buscando perceber como seu corpo está respondendo aos desafios da vida?	5	3	3	2	4
Você tem o costume de disponibilizar tempo para o exercício da autorreflexão envolvendo seus dilemas e desafios pessoais?	2	8	4	0	3

Em relação ao(s) seu(s) propósito(s) de vida, você pensa sobre ele(s)?	0	17	0	0	0
--	---	----	---	---	---

Fonte: Elaborado pela autora (2025).

Quadro: Como você considera que é a sua constituição como pessoa?

Como você considera que é a sua constituição como pessoa?	
Sou um ser biológico	0
Sou um ser psicológico	0
Sou um ser social	1
Sou um ser espiritual	1
Sou um ser bio-psíquico	0
Sou um ser bio-social	0
Sou um ser bio-psíquico-social	0
Sou um ser bio-psíquico-socio-espiritual	12
Nunca pensei sobre isso	3

Fonte: Elaborado pela autora (2025).

Quadro: Que atividade(s) você realiza para promover momentos de descanso e relaxamento?

Ouvir música	13
Cantar	5
Dançar	4
Desenhar	3
Pintar	1
Escrever	5
Atividades físicas	9
Passear	9
Cozinhar	8
Yoga	4
Meditação	5
Mexer com plantas	5
Ler	9
Assistir filmes/séries	10
“Mexer” nas redes sociais	5
Nenhuma das citadas acima	0

Fonte: Elaborado pela autora (2025).

Quadro: Você já parou para pensar sobre qual(is) o(s) sentido(s) de ser/estar estudante nesta Universidade, Faculdade, Licenciatura?

	Não – não sinto necessidade disso	Sim – sempre	Sim – poucas vezes	Sim – raramente
Você já parou para pensar sobre qual(is) o(s) sentido(s) de	1	12	4	0

ser/estar estudante nesta universidade?				
Você já parou para pensar sobre qual(is) o(s) sentido(s) de ser/estar estudante nesta faculdade?	1	12	4	0
Você já parou para pensar sobre qual(is) o(s) sentido(s) de ser/estar estudante de um curso de licenciatura?	0	12	4	1

Fonte: Elaborado pela autora (2025).

Quadro: Quando você se percebe adoecido fisicamente/emocionalmente, você é capaz de buscar por ajuda profissional?

	Não – não preciso de ajuda para me cuidar	Não - fico esperando que outra pessoa busque por mim	Sim - na maior parte das vezes	Sim - poucas vezes	Sim - raramente
Quando você se percebe adoecido fisicamente, você é capaz de buscar por ajuda profissional?	0	1	12	3	1
Quando você se percebe adoecido emocionalmente, você é capaz de buscar por ajuda profissional?	0	0	9	7	1

Fonte: Elaborado pela autora (2025).

Quadro: Quando você se percebe adoecido fisicamente/emocionalmente, você é capaz de se auto-acolher e se cuidar?

	Não – finjo que não percebi	Não - fico esperando que outra pessoa cuide de mim	Sim - na maior parte das vezes	Sim - poucas vezes	Sim - raramente
Quando você se percebe adoecido fisicamente, você é capaz de se auto-acolher e se cuidar?	0	0	11	4	2
Quando você se percebe adoecido emocionalmente, você é capaz de se auto-acolher e se cuidar?	0	0	10	7	0

Fonte: Elaborado pela autora (2025).

Quadro: Em relação ao(s) seu(s) propósito(s) de vida, você tem discernimento quanto a ele(s)?
Quanto ao que a vida espera de você?

	Não – nunca pensei sobre isso	Não - me sinto em meio a um nevoeiro	Sim - na maior parte das vezes	Sim - poucas vezes	Sim - raramente
Em relação ao(s) seu(s) propósito(s) de vida, você tem discernimento quanto a ele(s)? Quanto ao que a vida espera de você?	0	0	15	2	0

Fonte: Elaborado pela autora (2025).

Quadro: Diante de situações que você avalia como tendo cometido um erro, você consegue se acolher, re-avaliar a situação e propor alternativas à auto-martirização?

	Não	Sim - na maior parte das vezes	Sim - poucas vezes	Sim - raramente
Diante de situações que você avalia como tendo cometido um erro, você consegue se acolher, re-avaliar a situação e propor alternativas à auto-martirização?	3	11	2	1

Fonte: Elaborado pela autora (2025).

Quadro: Em relação aos temas abaixo, assinale a opção que melhor lhe atende:

Em relação aos temas abaixo, assinale a opção que melhor lhe atende:	Não conheço	Gostaria de conhecer	Não tenho necessidade de conhecer	Já li sobre	Nunca estudei	Já estudei
Autoestima	0	4	1	9	0	3
Autorreflexão	0	5	0	6	0	6
Autoconhecimento	1	4	0	6	0	6
Tédio	3	4	2	5	1	2
Sentido de vida	0	7	1	6	0	3
Tristeza	0	4	2	9	0	2
Liberdade	0	5	0	8	0	4
Responsabilidade	0	2	1	5	1	8
Autotranscendência	4	2	1	2	4	4
Resiliência	2	2	1	6	2	4
Saúde mental	1	3	1	6	0	6
Espiritualidade	1	4	1	2	2	7
Direitos Humanos	0	2	3	8	0	4

Vazio existencial	2	4	0	6	1	4
Depressão	1	2	1	7	0	6
Estresse	1	3	2	6	0	5
Ansiedade	1	3	0	7	0	6
Propósito de vida	1	4	0	4	1	7
Empoderamento	1	5	0	7	3	1
Autocuidado	0	3	0	7	2	5
Acolhimento	1	3	0	6	2	5
Alegria	0	4	1	7	2	3
Educação em Saúde	1	6	0	3	3	4

Fonte: Elaborado pela autora (2025).

Quadro: Você já participou de algum curso/oficina/atividade que tivesse como a temática o cuidado com a sua saúde mental?

	Não	Sim - na UFJF	Sim - em outra instituição
Você já fez algum curso/oficina/atividade sobre a temática saúde mental?	8	6	3
Você já participou de algum curso/oficina/atividade que tivesse como a temática o cuidado com a sua saúde mental?	8	6	3

Fonte: Elaborado pela autora (2025).