

# **Saúde mental e adaptação de estudantes no ensino superior: desafios emocionais e acadêmicos na transição para a universidade.**

**Cristiane Lima de Assis, Flávia dos Santos Paulino, Gabriel Pires Prieto, Joseane de Sousa dos Santos,  
Larissa Casagrande Rodrigues, Sophia Garbin de Oliveira (UNIFAMA)**

**Resumo:** Este projeto investiga os desafios emocionais e acadêmicos de estudantes no início da vida universitária, focando na saúde mental e adaptação. A transição para a universidade, com afastamento familiar e novas exigências acadêmicas, pode gerar solidão, ansiedade e estresse, impactando o bem-estar e desempenho, podendo levar a depressão, burnout e evasão. O objeto do estudo é a relação entre ansiedade/solidão e adaptação emocional/desempenho acadêmico em calouros. O objetivo geral é descrever os impactos da transição universitária, identificar fatores de desgaste e propor estratégias para auxiliar os estudantes a evitar o abandono. Os objetivos específicos incluem desenvolver estratégias de apoio para reduzir isolamento e sickness, além de projetos de saúde mental. A metodologia consiste em "rodas de conversa" psicoeducativas com estudantes do primeiro semestre. A atividade, com cerca de uma hora, incluirá uma apresentação dialogada sobre saúde mental universitária, seguida por dinâmicas de reflexão e discussão para compartilhar percepções e estratégias. Ao final, serão oferecidas orientações sobre autocuidado, redes de apoio e recursos institucionais. Espera-se que o projeto promova o bem-estar emocional, fortalecendo apoio e prevenção. Os resultados esperados incluem a proposição de ações que ajudem os estudantes a enfrentar desafios acadêmicos de forma saudável, criando um ambiente que valorize o bem-estar. O projeto busca reduzir o isolamento e favorecer a permanência estudantil, atuando na promoção da saúde mental.

\* Docente do curso de Psicologia na Instituição União das Faculdades dos Estado de Mato Grosso – Campus de Nova Mutum-MT (UNIFAMA).

\*\* Psicólogo graduado pelo centro Universitário de Várzea Grande (UNIVAG), especialista em Neuropsicologia Clínica e Psicologia do Trânsito pela Faculdade EducareMT. CRP-MT 18/02540. E-mail: agulhomoacir@gmail.com.

Palavras-chave: Saúde Mental, Adaptação Acadêmica, Ensino Superior, Ansiedade, Solidão, Bem-estar do Estudante.

**Abstract:** This project investigates the emotional and academic challenges faced by students at the beginning of their university life, focusing on mental health and adaptation. The transition to university, with family separation and new academic demands, can generate loneliness, anxiety, and stress, impacting well-being and performance, and potentially leading to depression, burnout, and dropout. The object of study is the relationship between anxiety/loneliness and emotional adaptation/academic performance in freshmen. The overall objective is to describe the impacts of the university transition, identify stress factors, and propose strategies to help students avoid dropping out. Specific objectives include developing support strategies to reduce isolation and sickness, as well as mental health projects. The methodology consists of psychoeducational "conversation circles" with first-semester students. The activity, lasting approximately one hour, will include a dialogued presentation on university mental health, followed by reflection and discussion dynamics to share perceptions and strategies. At the end, guidance will be offered on self-care, support networks, and institutional resources. It is expected that the project will promote emotional well-being, strengthening support and prevention. The expected results include proposing actions that help students face academic challenges in a healthy way, creating an environment that values well-being. The project seeks to reduce isolation and promote student retention, working to foster mental health.

Keywords: Mental Health, Academic Adaptation, Higher Education, Anxiety, Loneliness, Student Well-being.

## 1. INTRODUÇÃO

A entrada na faculdade representa uma fase importante na vida dos jovens, marcada por diversas transformações. Muitos estudantes precisam se afastar da família e dos amigos, além de se adaptarem a novos ambientes sociais e a exigências acadêmicas mais complexas. Nesse contexto desconhecido, diversos estudos apontam o aumento de sentimentos como solidão, ansiedade e estresse entre universitários, especialmente nos primeiros semestres do curso.

Tais sentimentos podem afetar diretamente o bem-estar psicológico e o desempenho acadêmico, contribuindo para o aumento de quadros depressivos, o início de comportamentos de risco, como o uso de substâncias, e até mesmo a evasão universitária. Diante desse cenário, surge a seguinte questão norteadora desta pesquisa: de que forma a ansiedade e/ou a solidão influenciam a adaptação emocional e o desempenho acadêmico de jovens no início da vida universitária?

A compreensão dos impactos da ansiedade e da solidão no contexto universitário exige a análise de fatores individuais e contextuais que influenciam o processo de adaptação dos estudantes. Entre os aspectos individuais, destacam-se as habilidades socioemocionais, a capacidade de enfrentamento (coping) e a resiliência, que podem atuar como fatores de proteção frente às adversidades iniciais da vida acadêmica. No âmbito contextual, elementos como o suporte social — tanto familiar quanto institucional —, a qualidade das relações interpessoais estabelecidas no ambiente universitário e as políticas de acolhimento estudantil desempenham papel fundamental na promoção do bem-estar psicológico. A ausência ou fragilidade desses fatores pode intensificar sentimentos de isolamento e insegurança, dificultando a integração do estudante ao novo contexto.

Além disso, é importante considerar que o desempenho acadêmico não depende exclusivamente de capacidades cognitivas, mas também está diretamente relacionado ao equilíbrio emocional do indivíduo. Estudantes que apresentam níveis elevados de ansiedade podem ter prejuízos na concentração, na organização dos estudos e na realização de avaliações, comprometendo seu rendimento. Da mesma forma, a solidão pode afetar a motivação e o engajamento com as atividades acadêmicas, reduzindo a participação em atividades coletivas e experiências formativas. Nesse sentido, torna-se fundamental que as instituições de ensino superior desenvolvam estratégias de apoio psicológico e programas de integração, visando minimizar os impactos negativos desses fatores e favorecer uma adaptação mais saudável e bem-sucedida dos estudantes ao ambiente universitário.

## **2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA**

### **Do Ensino Médio para o Ensino Superior**

A educação escolar para crianças e adolescentes é obrigatória no Brasil, sendo estabelecida pela Constituição Federal e pela Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional (LDB – Lei nº 9.394/1996). Nesse contexto, o percurso educacional básico pode se estender por mais de doze anos até a sua conclusão.

O ingresso no ensino superior passa por um período de transição importante no desenvolvimento do jovem adulto, marcado por mudanças acadêmicas, sociais e emocionais. Ao finalizar uma etapa educacional em que o método de ensino e a estrutura institucional mantêm certo padrão ao longo do tempo, é esperado que a mudança para o ambiente universitário gere impactos significativos, inclusive de ordem psicológica. Dessa forma, alguns aspectos podem ser analisados para compreender as diferenças existentes nesse processo de transição.

O ensino básico, ofertado aos estudantes a partir de aproximadamente quatro anos de idade, tende a seguir uma organização relativamente padronizada até a conclusão do ensino fundamental e do ensino médio, geralmente por volta dos dezessete anos. Nesse modelo, os alunos costumam permanecer com a mesma turma dentro da instituição escolar, convivendo com colegas de idades semelhantes e com contextos sociais próximos. Essa dinâmica, em certa medida, pode limitar as possibilidades de ampliação da sociabilidade.

Em contrapartida, no ensino superior observa-se maior diversidade no perfil dos estudantes. As turmas universitárias costumam reunir pessoas de diferentes idades, trajetórias e experiências de vida. Assim, é possível encontrar, em um mesmo semestre, alunos recém-egressos do ensino médio e outros que iniciaram a graduação posteriormente, em função de oportunidades ou interesses pessoais. Esse cenário contribui para ampliar as interações sociais e acadêmicas dentro do ambiente universitário.

Mantendo esse olhar para o contexto universitário, observa-se que a abordagem de ensino apresenta diferenças significativas em relação ao modelo vivenciado anteriormente pelos estudantes. No ensino superior, torna-se necessário desenvolver maior capacidade de organização para gerenciar o próprio tempo e estabelecer prioridades, além de disciplina e planejamento. Essas exigências contribuem para o desenvolvimento de maior responsabilidade e autonomia por parte do estudante. Dessa forma, aquilo que anteriormente se restringia ao estudo passa a influenciar diversos aspectos da vida do indivíduo, não apenas no âmbito educacional.

Nesse contexto, o acompanhamento dos estudantes por parte dos professores e responsáveis também sofre alterações. Devido à alta demanda presente nas instituições de ensino superior, os professores tendem a priorizar conteúdos mais específicos e voltados para a formação profissional. Como consequência, o acompanhamento e a cobrança em relação ao

desempenho e à frequência dos alunos tornam-se menos constantes quando comparados ao que ocorre no ensino básico.

Para muitos estudantes, essa etapa representa também a primeira experiência de afastamento prolongado da família e do ambiente familiar, o que exige processos de adaptação a novas rotinas, responsabilidades e contextos sociais (SCOPPELLITI; TIBERIO, 2010) Nesse contexto, estudantes ingressantes podem vivenciar dificuldades relacionadas à adaptação universitária, especialmente quando precisam mudar de cidade ou passar a residir longe da rede de apoio familiar.

Entre os fenômenos frequentemente associados a essa fase está a homesickness (saúde de casa), definida como um estado emocional caracterizado por sentimentos de ansiedade, tristeza ou estresse decorrentes da separação de pessoas, lugares e rotinas familiares. Esse fenômeno é comum entre estudantes universitários que deixam seu ambiente de origem para iniciar a graduação. Além do componente emocional, a homesickness pode se manifestar por sintomas como dificuldades de concentração, alterações no sono, problemas alimentares e aumento dos níveis de estresse e ansiedade (SHEPPARD, 2024).

Sobre a dificuldade relacional dos universitários, há a adaptação ao Ensino Superior, como uma nova realidade demandante de ajustamento à novas regras (Beck, Taylor, & Robbins, 2003; Soares, Guisande, & Almeida, 2007; Teixeira, Dias, Wottrich, & Oliveira, 2008), e diversas outras dificuldades, que podem ser divididas em dificuldades durante a graduação, com a rede de apoio e mudança relacional familiar, que apresenta novas dinâmicas de pertencimento, novas oportunidades e novas redes de apoio (Teixeira et al., 2008).

## **O Afastamento Familiar e Quebra de Rotina**

Outro aspecto relevante refere-se à ruptura da rotina vivenciada no momento da entrada na universidade. A mudança abrupta nos hábitos diários, no ritmo de estudos e nas responsabilidades pessoais pode gerar um processo de desorganização inicial. A construção de novas rotinas, incluindo hábitos de estudo, alimentação e sono, é considerada um fator importante para a adaptação emocional dos estudantes nesse período (SHEPPARD, 2024).

Muitos estudantes precisam se deslocar de suas cidades de origem para regiões rurais ou cidades menores onde se localizam os cursos, afastando-se de suas redes de apoio familiares e sociais. Esse deslocamento pode ampliar os desafios de adaptação, reforçando a importância

de estratégias institucionais de acolhimento e promoção da saúde mental para estudantes ingressantes.

Diante desse cenário, projetos de extensão universitária voltados à saúde mental de calouros podem desempenhar um papel fundamental no processo de adaptação acadêmica. Iniciativas que promovam espaços de escuta, fortalecimento de redes de apoio, construção de pertencimento e desenvolvimento de estratégias de enfrentamento podem contribuir para reduzir sentimentos de isolamento e favorecer a permanência estudantil. Dessa forma, ações voltadas ao acolhimento emocional e à integração social podem atuar como importantes instrumentos de promoção de saúde mental no contexto universitário.

### **Dificuldades de Relacionamentos Entre Universitários**

O ambiente universitário leva à incidência de estresse acadêmico que é uma reação adaptativa ao meio, que leva à busca de escapismo por vícios (Rull, et al., 2011). Entre os calouros, as dificuldades se encontram entre os núcleos dos pares, sejam familiares ou de amizade, a gestão de tempo (Liporace, González, Ongarato, Saavedra, & Iglesia, 2009), que busca o equilíbrio entre a esfera familiar, social e acadêmica.

Quanto às dificuldades durante a graduação, há os problemas com escolha do curso (Oliveira, Wiles, Fiorin, & Dias, no prelo; Ferreira, Almeida, Soares, 2001), as dificuldades individuais que vão desde a comunicação × integração entre os calouros e veteranos à transição de fases da vida (Scopelliti & Tiberio, 2010), em grande maioria da adolescência para a fase adulta.

As dificuldades perante a rede de apoio, seria fundamental o apoio dos familiares, principalmente dos genitores, que haja vista levariam à oferta de condições financeiras para estudo e moradia, caso necessário em outro município, orientações perante o mercado de trabalho e forneceriam suporte/base emocional que reforçariam a segurança e competência social dos universitários. A qualidade relacional junto à capacidade de fazer novas amizades (Reynolds, 2013), também é muito importante, principalmente em relação às amizades que revelam a dinâmica de pertencimento universitário. Entre os veteranos, a rede de apoio, pelas atividades extracurriculares e estágios, se torna uma fonte de suporte alternativa a depender da ocasião/circunstância.

Na mudança relacional familiar, ocorre o crescimento pessoal e autonomia dos universitários, principalmente nos que precisam se mudar para outra cidade para seguir os

estudos, a independência vêm seguida da autorresponsabilidade (Dutra-Thomé, 2013; Teixeira et al., 2008) e se cresce certo temor/respeito da família para com os estudantes pelo domínio dos conhecimentos adquiridos, essa mudança também pode advir das tarefas psicológicas normativas de transição das fases da vida, da adolescência à vida adulta, gestão de tempo também se torna um desafio, para o âmbito familiar/social e acadêmico. Os tempos de universidade acarreta uma possível saída de casa, levando à maiores responsabilidades sociais e pessoais junto à uma época de transição da vida, que é uma era de exploração, autonomia e possibilidades (Arnett, 2011; Dutra-Thomé, 2013; Nelson, 2009; Seiter & Nelson, 2011).

Resta apenas aos universitários, sejam eles calouros ou veteranos, exercer/construir uma base emocional sólida com os familiares, uma rede de apoio com colegas, à nível de amizades, escapando assim do escapismo pelos vícios e buscando sempre relativo apoio social seja familiar ou dentro do ambiente acadêmico.

### **A Conciliação Entre Trabalho e Estudo no Ensino Superior**

A conciliação entre trabalho e estudo constitui um dos principais desafios enfrentados por estudantes do ensino superior, especialmente por aqueles que precisam garantir sua própria subsistência enquanto buscam a formação acadêmica. De acordo com Vargas e Paula (2013), a permanência de estudantes trabalhadores nas universidades está diretamente relacionada às condições sociais e econômicas que influenciam sua trajetória educacional.

A transição do ensino médio para o ensino superior representa uma mudança significativa na vida dos estudantes. Nesse período, muitos jovens passam a assumir novas responsabilidades, como a inserção no mercado de trabalho e, em alguns casos, a necessidade de administrar despesas relacionadas à moradia, alimentação e transporte. Nesse contexto, a conciliação entre atividades acadêmicas e profissionais pode se tornar um fator que interfere no desempenho educacional.

Segundo Costa e Picanço (2015), estudantes que trabalham frequentemente enfrentam dificuldades relacionadas à gestão do tempo, ao cansaço físico e mental e à redução do tempo disponível para dedicação aos estudos. Esses fatores podem impactar diretamente o rendimento acadêmico e aumentar os riscos de evasão no ensino superior.

Entretanto, o trabalho durante a graduação também pode apresentar aspectos positivos. A experiência profissional contribui para o desenvolvimento de habilidades como responsabilidade, disciplina e autonomia, além de proporcionar maior independência financeira

e experiência relevante para o mercado de trabalho. Dessa forma, embora existam desafios na conciliação entre trabalho e estudo, essa realidade também pode contribuir para o desenvolvimento pessoal e profissional dos estudantes.

Assim, compreender as dificuldades enfrentadas pelos universitários trabalhadores torna-se fundamental para o desenvolvimento de políticas institucionais que favoreçam a permanência desses estudantes no ensino superior, garantindo melhores condições para a continuidade de sua formação acadêmica.

O número crescente de casos de universitários acometidos por transtornos mentais tem sido objeto de vários estudos (FACUNDES, LUDEMIR, 2005) e dentre esses transtornos a ansiedade teve maior incidência entre os estudantes universitários. Sabe-se que a ansiedade pode ser desencadeada por uma série de fatores, é que é normal sentir-se ansioso em algumas situações do dia a dia, mas é pode-se atribuir seu surgimento as mudanças relacionadas ao período de transição entre o ensino médio e o ensino superior, bem como as novas exigências acadêmicas surgidas na universidade. Também é sabido que as emoções associadas as pressões acadêmicas, as pressões familiares, ambiente doméstico, estresse decorrente dessas situações possuem grande influência na capacidade de aprendizagem de alguns estudantes dessa forma, a compreensão das emoções, da ansiedade, do estresse e o ambiente se fazem importantes sobretudo em relação aos estudantes universitários diante das incertezas e inseguranças próprias desse período.

### **Como as emoções influenciam a cognição humana**

A Tristeza, a raiva, a alegria e a ansiedade são emoções que fazem parte da nossa vida cotidiana seja em momentos esporádicos, seja de maneira mais recorrente, seja de curta ou de longa duração. Essas condições são inerentes à existência humana e a partir delas é possível expressar e obter respostas do mundo que nos rodeia. O conceito de emoção sofreu várias alterações no decorrer da história e por muito tempo a emoção foi deixada de lado nos estudos e outros meios, mas com o passar do tempo as emoções voltaram a fazer parte de estudos, pesquisas, debates em várias vertentes incluindo na psicologia.

No campo educacional as emoções começaram a ter enfoque apenas no final do século XX e no início do século XXI, quando os estudiosos passaram a questionar o impacto das emoções na aprendizagem e formação dos estudantes. É com base nessa linha de pensamento que Fonseca (2016, p.370) preceitua que emoção dirige, conduz e guia a cognição, logo é

impossível falar em cognição e aprendizagem sem considerar as emoções pois elas evoluíram e são neuro-funcionalmente inseparáveis.

Isto posto, faz-se importante o estudo das emoções no campo educacional pois como processos fisiológicos irreprimíveis e involuntários presentes em nossa vida o tempo todo, inclusive na universidade, torna-se indispensável identifica-las e conhece-las seja de forma pessoal, através do autoconhecimento, seja de forma empática ao compreende-la em outras pessoas. Assim, conforme diz Cosenza e Guerra (2011, p 81) as emoções não são por si mesmas boas ou más como muitas vezes nos querem fazer acreditar, mas a forma como lidamos com ela pode fazer a diferença em nossas relações sociais. Dessa forma, ao compreendermos que as emoções são apenas processos fisiológicos e imparciais por si só, abrimos uma janela de possibilidades enquanto seu controle por meio da forma como avaliamos cada situação.

Muitos são os fatores que geram as emoções assim como os meios pelos quais se obtém, pode-se associar uma emoção a um local específico, pode-se atrelar a emoção a um objeto entre outras coisas. É inegável que as emoções não são estáticas no tempo podemos revive-la em lembranças ou como alerta e as carregar como aprendizado para o futuro. Na sala de aula não é diferente, vivemos diversas experiencias e cada uma delas é acompanhada por diversas emoções, além disso trazemos conosco a carga emocional de experiencias passadas, sendo assim, o ambiente em que se está inserido tem principal influência em como o ser humano comporta-se emocionalmente conforme diz Consenza e Guerra (2011, p. 84) quando diz que:

{...} as emoções precisam ser consideradas nos processos educacionais. Logo, é importante que o ambiente escolar seja planejado de forma a mobilizar as emoções positivas (entusiasmo, curiosidade, envolvimento, desafio) enquanto as negativas (ansiedade, apatia, medo e frustração) devem ser evitadas para que não perturbem a aprendizagem. CONSENZA ; GUERRA, 2011, p.84

Além do ambiente, as emoções podem ser estimuladas por diversos outros fatores um dos mais fortes e importantes para as interações humanas são as relações sociais, e suas que ocorrem a todo momento de forma multilateral onde igualmente atingimos e somos atingidos. Para os estudantes, grande parte dessas emoções são expressas no ambiente acadêmico onde passam parte do seu dia.

Outrossim, a sociedade, o sistema de ensino e o ambiente acadêmico demanda que os sujeitos sejam apenas racionais, negligenciando a mistura homogênea que é o ser humano e as suas emoções, estas que o acompanham desde o seu nascimento e as quais não podem ser inteiramente controladas.

Dessa forma é irracional desassociar a emoção da cognição, principalmente nas escolas e salas de aula tendo em vista que o processo de aprendizagem de forma significativa e motivadora é o resultado da interação entre o emocional e o racional, onde se uma não funcionar, a outra é consideravelmente afetada. Segundo Fonseca (2014) as emoções afetam a aprendizagem quanto mais envolvidas forem com elas mais mobilizações são as funções cognitivas da atenção da percepção e da memória.

Tendo esse pensamento acima como referência e considerando que nenhuma emoção seja neutra, se a interação professor estudante não for facilitadora, acolhedora e mediadora do conhecimento, a aprendizagem pode evocar sofrimento emocional. (SANTOS ,1999)

#### A ansiedade e a cognição

A ansiedade é um estado afetivo normal geralmente associado a expectativa diante de situações que possam gerar medo, incerteza, insegurança, expectativa ou dúvida. O estado de alerta proporcionado durante picos de ansiedade tem um valor adaptativo indiscutível, uma vez que proporciona reagir frente a uma possível ameaça. (VIANA, 2010) Quando o indivíduo fica constantemente em estado de perigo mesmo quando não existe perigos reais envolvidos, a ansiedade começa a ser considerada como patológica. Entre a passagem da ansiedade natural e necessária e a patológica, é importante ter em ciência dos prejuízos causados pela ansiedade no funcionamento social ou ocupacional do indivíduo.

Segundo Santos (2000)

A pessoa passa a se sentir doente, com falta de ar, sensação de sufocamento, palpitações no coração, formigamentos, cansaço, muita tensão muscular, dores nos músculos, dorme mal, tem queixas do estomago, intestinos. Pode comprometer o sistema responsável pelas defesas do organismo facilitando infecções. (SANTOS ,2000, p.142).

Muito embora a ansiedade possa ocorrer em qualquer faixa etária, os pesquisadores Brandther e Bardagi (2009) encontraram uma ocorrência maior de transtornos ansiosos em

peessoas jovens com idade entre 25 e 44 anos e em sua maioria, mulheres. É sabido que a ansiedade pode ser desencadeada por situações que envolvam novas experiências e remetam ao desconhecido. As mudanças são fortemente presentes durante o processo acadêmico que somado as incertezas com relação ao futuro profissional e as demandas a serem cumpridas na universidade trás os estudantes universitários para o grupo de vulnerabilidades aos transtornos de ansiedade afetando consequentemente sua aprendizagem.

Contudo pouco se discute ainda sobre os impactos do estresse e ansiedade no rendimento acadêmico segundo Fontana (1991, p.15-17) algumas possíveis repercussões cognitivas podem ser notadas diante do excesso de estresse sendo elas, o decréscimo da concentração e atenção, a deteriorização da memória, aumento do índice de erros, dificuldade e demora para responder a estímulos.

Já Atkinson (2001) elenca os efeitos diretos no processo de ensino aprendizagem uma vez que as consequências resultantes a exposição excessiva ao estresse altera ou reduz consideravelmente os níveis de concentração e atenção, o raciocínio e a capacidade de memorização entre outros processos fundamentais para a aprendizagem resultando na deteriorização do desempenho em tarefas mais complexas.

Sendo assim o estresse é posto como um limitador das funções cognitivas podendo ser um fator prejudicial para o indivíduo frente a situações que necessitem de raciocínio logico e memórias de longo prazo, podendo ainda em eventos traumáticos causar a diminuição de massa encefálica como aponta estudos publicado na revista Neurology, por Tcheugui et al. (2018)

Para Loos, (2004) altos níveis de ansiedade podem interferir negativamente no desempenho acadêmico dos estudantes sendo assim, estudantes mais ansiosos tendem a ter seu desempenho reduzido.

Skinner (1953) afirma que os reforços usados no sistema de ensino consistem basicamente na aprovação do indivíduo, seja por meio de boas notas, promoções, diplomas, graus ou medalhas. Ainda aponta que a punição com a retirada da aprovação ou afeição define assim uma forma de controle aversivo, condicionado no receio e constante ameaça de reprovação ou expulsão. No ensino superior, seja presencial ou remoto, o estudante se depara com diversas metodologias aplicadas ao ensino e a avaliação sendo necessário desenvolver diferentes estratégias para obter bons resultados. Essa condição estressora é comum no

ambiente acadêmico e desencadeia uma necessidade de adaptação constante movida pela busca de obter aprovação, podendo vir a se tornar um gatilho para o desenvolvimento da ansiedade.

Para Magalhães (1999) muitos estudantes consideram a avaliação um obstáculo na vida acadêmica, sendo encarada como um teste que desencadeia sentimentos de incapacidade quando um bom resultado não é alcançado fazendo muitos estudantes terem como resposta previa a essa situação ataques de ansiedade.

A ansiedade surge de forma sutil, e pode passar despercebida pelo indivíduo até o agravamento dos sintomas. A perda da capacidade de adaptação frente a mudanças é característica desse transtorno, além da antecipação de situações que possam vir a ser estressoras e ansiogênicas.

### **Pressão Acadêmica**

Muitos universitários sentem que precisam estar sempre produzindo, tirando boas notas, participando de projetos, estágio e pesquisa, mantendo um bom desempenho constante. Essa cobrança pode vir de familiares, amigos e até de si mesmo, podendo afetar sua vida pessoal e familiar, já que muitas vezes o estudante não sabe lidar com todas essas demandas. Esse cenário é comum no contexto acadêmico, que envolve desafios e responsabilidades que impactam diretamente o bem-estar do estudante (Siqueira & Souza, 2025).

Quando isso acontece em excesso, pode afetar diretamente a saúde mental, levando ao surgimento de sintomas como estresse, ansiedade, cansaço mental, dificuldade de concentração e desmotivação. Em casos mais graves, pode evoluir para o esgotamento emocional, conhecido como burnout acadêmico. Embora inicialmente associado ao ambiente de trabalho, esse fenômeno também tem sido reconhecido entre estudantes universitários submetidos a altas demandas e pressões constantes (Padovani et al., 2014; Graner & Cerqueira, 2019).

Entre os principais sinais do burnout acadêmico estão o cansaço extremo, a sensação de incapacidade de lidar com as demandas e o aumento significativo do estresse e da ansiedade. Estudos apontam que a rotina acadêmica intensa, com excesso de tarefas, provas e responsabilidades, é um dos principais fatores desencadeadores desses sintomas (Moura et al., 2018).

Além disso, a naturalização da produtividade excessiva, muito presente no meio acadêmico, contribui para a banalização do esgotamento. Dormir pouco, estudar por longas horas sem pausas e estar sempre ocupado é frequentemente visto como sinônimo de dedicação

e sucesso. No entanto, essa lógica é prejudicial, pois desconsidera a importância do descanso, do lazer e do equilíbrio emocional, fundamentais para um aprendizado saudável (OMS, 2004).

Outro fator relevante é a comparação entre estudantes, especialmente em áreas mais concorridas. Muitos universitários passam a medir seu valor pessoal com base em notas e conquistas acadêmicas dos colegas, o que pode gerar frustração, sensação de insuficiência e baixa autoestima. Esse tipo de pressão social e acadêmica está diretamente relacionado ao aumento de sintomas ansiosos e sofrimento psíquico entre estudantes (Leão et al., 2018).

Diante disso, é fundamental que os estudantes busquem equilíbrio entre a vida acadêmica e o cuidado com a saúde mental. Momentos de descanso, lazer, organização do tempo e apoio psicológico são estratégias importantes para manter o bem-estar. Estudos indicam que práticas como atividade física, psicoterapia e apoio social são eficazes na redução da ansiedade e na promoção da qualidade de vida dos universitários (Brito et al., 2019; Freitas et al., 2018).

Por isso, é de extrema importância debater esse tema no ambiente universitário. É necessário promover um espaço que valorize não apenas a produtividade e o desempenho acadêmico, mas também o bem-estar dos estudantes. Incentivar o diálogo sobre saúde mental, oferecer apoio psicológico e estimular práticas de autocuidado são medidas essenciais para que os universitários consigam enfrentar os desafios da vida acadêmica de forma mais saudável e equilibrada, reduzindo os impactos negativos desse contexto (Siqueira & Souza, 2025).

### **3. METODOLOGIA**

O projeto foi desenvolvido por meio de uma roda de conversa com os estudantes do primeiro semestre de Agronomia da Universidade do Estado de Mato Grosso (UNEMAT), com duração aproximada de 2 horas, realizada em sala de aula previamente organizada em formato circular para favorecer a participação e a interação entre os estudantes.

A atividade foi conduzida por acadêmicos do curso de Psicologia e foi dividida em três momentos. No primeiro momento, realizou-se (*ou: foi realizada*) uma acolhida inicial, com apresentação da proposta e estabelecimento de combinados, como respeito às falas, escuta ativa e sigilo, visando à construção de um ambiente seguro e acolhedor.

No segundo momento, foi realizada a roda de conversa propriamente dita, conduzida a partir de tópicos previamente definidos, incluindo: afastamento familiar, adaptação à vida

universitária, mudanças na rotina, sentimentos de saudade e solidão, dificuldades iniciais no curso e estratégias de enfrentamento. Os mediadores estimularam a participação dos estudantes, promovendo a troca de experiências, a escuta ativa e o respeito às diferentes vivências.

No terceiro momento, foi realizado o fechamento da atividade, com a retomada dos principais pontos discutidos, além da apresentação de estratégias de autocuidado, organização da rotina e fortalecimento de rede de apoio. Também foram divulgados os serviços de apoio psicológico e acadêmico disponíveis na universidade.

A proposta metodológica buscou promover um espaço de escuta, acolhimento e troca entre os estudantes, contribuindo para o fortalecimento emocional e facilitando o processo de adaptação ao contexto universitário.

#### **4. DISCUSSÃO**

A realização da roda de conversa com os calouros de Agronomia confirmou empiricamente as dores apontadas na literatura. O distanciamento do núcleo familiar e a ruptura de rotina, que Sheppard (2024) conceitua como *homesickness*, emergiram nos relatos como os principais fatores de isolamento inicial.

Além disso, a angústia dos estudantes diante das cobranças e avaliações evidenciou como a ansiedade atua como um limitador cognitivo (ATKINSON, 2001), onde o medo do fracasso muitas vezes paralisa o desempenho acadêmico. Ao debaterem a produtividade excessiva, os acadêmicos puderam desnaturalizar o esgotamento que antecede o burnout.

Por fim, a dinâmica validou a tese de Fonseca (2016) sobre a indissociabilidade entre emoção e cognição. O formato circular e a troca de experiências fortaleceram o sentimento de pertencimento e o suporte social entre os pares (REYNOLDS, 2013), transformando o espaço da sala de aula em uma rede de apoio ativa e indispensável para mitigar a ansiedade e evitar a evasão na UNEMAT.

#### **5. CONSIDERAÇÕES FINAIS**

A transição para o ensino superior é um período de profunda vulnerabilidade psicológica para os estudantes ingressantes. Ao investigar as repercussões emocionais e acadêmicas dessa fase nos calouros do curso de Agronomia da UNEMAT, este estudo evidenciou que fenômenos como a ansiedade, a solidão e a *homesickness* não são apenas reações isoladas, mas fatores

determinantes que afetam de forma direta a cognição, o rendimento acadêmico e a permanência desses indivíduos na instituição.

A fundamentação teórica discutida confirmou que o choque provocado pelo afastamento familiar, pela quebra abrupta da rotina e pelas pressões por produtividade excessiva atua como um forte limitador das funções cognitivas básicas, tais como memória e atenção. Adicionalmente, identificou-se que a necessidade de conciliação entre trabalho e estudo, bem como as dinâmicas de transição da adolescência para a vida adulta, potencializam o desgaste emocional dos acadêmicos, gerando o risco iminente de adoecimento e burnout acadêmico.

‘Diante desse cenário desafiador, a intervenção prática baseada em rodas de conversa psicoeducativas mostrou-se uma estratégia metodológica de extrema relevância. Ao descentralizar a lógica puramente racional e mercadológica cobrada pela academia, o projeto abriu um canal humanizado de diálogo, escuta ativa e acolhimento. A configuração em formato circular e o estabelecimento de combinados de sigilo e respeito proporcionaram um ambiente seguro, permitindo aos calouros externalizar suas inseguranças e reconhecer que suas dores eram compartilhadas por seus pares.

Portanto, conclui-se que o objetivo geral da pesquisa foi plenamente alcançado ao descrever esses impactos e ao instrumentalizar os estudantes com táticas de autocuidado, gestão de tempo e divulgação da rede de apoio institucional. Como recomendações para futuros estudos e ações institucionais, ressalta-se a urgência de que propostas extensionistas como esta deixem de ser ações isoladas e passem a integrar políticas contínuas de assistência estudantil. Somente por meio da validação dos aspectos socioemocionais em simbiose com o desenvolvimento cognitivo será possível construir um ambiente universitário saudável, que não apenas acolha o estudante, mas que atue ativamente na redução da evasão e na promoção real da saúde mental no ensino superior.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- AFYA. *Diferenças entre ensino médio e faculdade: o que muda?* 2025. Disponível em: <https://unidades.afya.com.br/blog/diferencas-entre-ensino-medio-e-faculdade>. Acesso em: 12 mar. 2026.
- ARNETT, J. J. Emerging adulthood(s): the cultural psychology of a new life stage. In: LENE, J. A. (ed.). *Bridging cultural and development approaches to psychology: new synthesis in theory, research and policy*. Oxford: Oxford University Press, 2011. p. 255-275.
- ATKINSON, R. L. *Introdução à psicologia*. 11. ed. Porto Alegre: Artes Médicas, 2001.
- BARDIN, L. *Análise de conteúdo*. Lisboa: Edições 70, 1979.
- BECK, R.; TAYLOR, C.; ROBBINS, M. Missing home: sociotropy and autonomy and their relationship to psychological distress and homesickness in college freshmen. *Anxiety, Stress and Coping*, v. 16, p. 155-162, 2003. DOI: <https://doi.org/10.1080/10615806.2003.10382970>.
- BRYANT, B. K.; ZVONKOVIC, A. M.; REYNOLDS, P. Parenting in relation to child and adolescent vocational development. *Journal of Vocational Behavior*, v. 69, p. 149-175, 2006.
- CASTRO, T. G.; ABS, D.; SANIERA, J. C. Análise de conteúdo em pesquisas de psicologia. *Psicologia: Ciência e Profissão*, v. 31, n. 4, p. 814-825, 2011.
- COSENZA, R. M.; GUERRA, L. B. Neurociência e educação: como o cérebro aprende. Porto Alegre: Artmed, 2011. **Apud:** SANTOS, L. G. T. *A ansiedade e o estresse como meios dificultadores da aprendizagem no ensino superior*. João Pessoa, 2020.
- CUNHA, S. M.; CAMILHO, D. M. O processo de adaptação ao ensino superior e o rendimento acadêmico. *Psicologia Escolar e Educacional*, v. 9, n. 2, p. 215-224, 2005.
- DEANDREA, D. C. et al. Serious social media: on the use of social media for improving students' adjustment to college. *Internet and Higher Education*, v. 15, p. 15-23, 2012.
- DIAS, A. C. G.; CARLOTTO, R. C.; OLIVEIRA, C. T.; TEIXEIRA, M. A. P. Dificuldades percebidas na transição para a universidade. *Revista Brasileira de Orientação Profissional*, v. 20, n. 1, p. 19-30, 2019. Disponível em: <https://www.redalyc.org/journal/2030/203060783004/203060783004.pdf>. Acesso em: 13 mar. 2026.
- DINIZ, A. M.; ALMEIDA, L. S. Adaptação à universidade em estudantes de primeiro ano: estudo diacrônico da interação entre relacionamento com pares e bem-estar pessoal. *Análise Psicológica*, v. 24, p. 29-38, 2006.
- DUTRA-THOMÉ, L. *Emerging adulthood in southern Brazilians from differing socioeconomic status, social and subjective markers*. 2013. Tese (Doutorado) – Universidade Federal do Rio Grande do Sul.
- FACUNDES, V. L. D.; LUDEMIR, A. B. Common mental disorders among health care students. *Revista Brasileira de Psiquiatria*, v. 27, n. 3, p. 194-200, 2005. **Apud:** SANTOS, L. G. T. *A ansiedade e o estresse como meios dificultadores da aprendizagem no ensino superior*. João Pessoa, 2020.
- FERREIRA, J. A.; ALMEIDA, L. S.; SOARES, A. P. C. Adaptação acadêmica em estudantes de primeiro ano: diferenças de gênero, situação de estudante e curso. *Psico-USF*, v. 6, p. 1-10, 2001.
- FONSECA, V. *Aprender a aprender*. 3. ed. Lisboa: Âncora, 2014. **Apud:** SANTOS, L. G. T. *A ansiedade e o estresse como meios dificultadores da aprendizagem no ensino superior*. João Pessoa, 2020.
- FRIEDLANDER, L. J. et al. Social support, self-esteem and stress as predictors of adjustment to university among first-year undergraduates. *Journal of College Student Development*, v. 48, n. 3, p. 259-274, 2007.
- JOHNSON, V. J. et al. Managing the transition to college: family functioning, emotion coping and adjustment in emerging adulthood. *Journal of College Student Development*, v. 51, n. 6, p. 607-621, 2010.

- KHADEMI, A.; AGHDAM, A. A. F. The role of personality traits and resilience on homesickness of college students. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, v. 82, p. 537-541, 2013.
- LIPORACE, M. F. et al. Estrategias de afrontamiento frente a problemas académicos en estudiantes medios y universitarios. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación Psicológica*, v. 27, n. 1, p. 63-84, 2009.
- LLAMAS, J.; RAMOS-SÁNCHEZ, L. Role of peer support on intragroup marginalization for Latino undergraduates. *Journal of Multicultural Counseling and Development*, v. 41, n. 3, p. 158-168, 2013.
- LOOS, H. Ansiedade e aprendizagem: um estudo com diádes resolvendo problemas algébricos. *Estudos de Psicologia*, v. 9, n. 3, p. 563-573, 2014.
- LIDY, K. M.; KAHN, J. H. Personality as a predictor of first-semester adjustment to college: the mediational role of perceived social support. *Journal of College Counseling*, v. 9, p. 123-134, 2006.
- LONDON, B. et al. The influences of perceived identity compatibility and social support on women in nontraditional fields during the college transition. *Basic and Applied Social Psychology*, v. 33, p. 304-321, 2011.
- MAGALHÃES, A. *Ansiedade face aos testes, gênero e rendimento acadêmico: um estudo no ensino básico*. 2007. Dissertação (Mestrado em Psicologia Escolar) – Universidade do Minho, Portugal.
- MOUNTS, N. S. et al. Shyness, sociability and parental support for the college transition: relation to adolescents' adjustment. *Journal of Youth and Adolescence*, v. 35, n. 1, p. 71-80, 2006.
- NELSON, L. J. An examination of emerging adulthood in Romanian college students. *International Journal of Behavioral Development*, v. 33, n. 5, p. 402-411, 2009.
- NIJHOF, K. S.; ENGELS, R. C. M. E. Parenting styles, coping strategies and the expression of homesickness. *Journal of Adolescence*, v. 30, p. 709-720, 2007.
- OLIVEIRA, C. T.; WILES, J. M.; FIORIN, P. C.; DIAS, A. C. G. Percepções de estudantes universitários sobre a relação professor-aluno. *Psicologia Escolar e Educacional*. No prelo.
- PÁRAMO, M. F.; RODRÍGUEZ, M. S.; TINAJERO, C.; GUISANDE, M. A.; CASTELO, A. M.; MARTÍNEZ, Z.; ALMEIDA, L. S. Relevancia de los sistemas de soporte social y nivel de integración en el marco de la convergencia al espacio europeo de educación superior: una propuesta de investigación en la Universidad de Santiago de Compostela. In: **CONGRESSO IBÉRICO ENSINO SUPERIOR EM MUDANÇA, TENSÕES E POSSIBILIDADES**, Braga. *Actas...* Braga: Universidade do Minho, 2010. p. 441.
- PITTMAN, L. D.; RICHMOND, A. University belonging, friendship quality and psychological adjustment during the transition to college. *Journal of Experimental Education*, v. 76, n. 4, p. 343-361, 2008.
- PINTO, H. R.; SOARES, M. C. Approches de l'influence des parents sur le développement vocationnel des adolescents. *L'Orientation Scolaire et Professionnelle*, v. 33, n. 1, p. 1-18, 2004.
- RASIN, A. B. *Bem-estar subjetivo, personalidade e vivências acadêmicas em estudantes universitários*. 2012. Monografia (Especialização em Psicologia) – Universidade Federal do Rio Grande do Sul.
- REYNOLDS, M. A. *Trapped in transition: examining first semester college students' discursive struggles about home and school*. 2013. Tese (Doutorado) – University of Kentucky.
- RULL, M. A. P. et al. Estrés académico en estudiantes universitarios. *Psicología y Salud*, v. 21, n. 1, p. 31-37, 2011.
- SANTOS, J. O. *Educação emocional na escola: a emoção na sala de aula*. 2. ed. Salvador: Faculdade Castro Alves, 2000.
- SANTOS, L. G. T. *A ansiedade e o estresse como meios dificultadores da aprendizagem no ensino superior*. 2020. Trabalho de Conclusão de Curso.

SARAIVA, K. C. et al. Pressão acadêmica e saúde mental: uma análise dos impactos da ansiedade em universitários. *Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação*, v. 11, n. 11, 2024. Disponível em: <https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/21466>. Acesso em: 13 mar. 2026.

SESTER, L. N.; NELSON, L. J. An examination of emerging adulthood in college students and nonstudents in India. *Journal of Adolescent Research*, v. 26, n. 4, p. 506-536, 2011. DOI: <https://doi.org/10.1177/0743558410391262>.

SCOPPELLITI, M.; TIBERIO, L. Homesickness in university students: the role of multiple place attachment. *Environment and Behavior*, v. 42, n. 3, p. 335-350, 2010.

SHEPPARD, E. Homesickness can hit any time: how to cope with loneliness at university. *The Guardian*, 2024. Disponível em: <https://www.theguardian.com/guardian-clearing/article/2024/jul/05/homesickness-can-hit-any-time-how-to-cope-with-loneliness-at-university>. Acesso em: 13 mar. 2026.

SMITH, M. E. Connecting students and families for support during the college transition. In: *Doctoral Consortium – ACM Conference on Computer Supported Cooperative Work & Social Computing*. Baltimore: Association for Computing Machinery, 2014.

SOARES, A. P. *Transição e adaptação ao ensino superior: construção e validação de um modelo multidimensional de ajustamento de jovens no contexto universitário*. 2003. Tese (Doutorado) – Universidade do Minho.

SOARES, A. P.; GUISANDE, M. A.; ALMEIDA, L. S. Autonomia e ajuste acadêmico: um estudo com estudantes portugueses de primeiro ano. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, v. 7, p. 753-765, 2007.

TEIXEIRA, M. A. P.; CASTRO, G. D.; PICCOLO, L. R. Adaptação à universidade em estudantes universitários: um estudo correlacional. *Interação em Psicologia*, v. 11, n. 2, p. 211-220, 2007.

TEIXEIRA, M. A. P. et al. Adaptação à universidade entre jovens calouros. *Psicologia Escolar e Educacional*, v. 12, n. 1, p. 185-202, 2008.

VIANA, M. B. Freud e Darwin: ansiedade como sinal, uma resposta adaptativa ao perigo. *Natureza Humana*, v. 12, n. 1, São Paulo, 2010. **Apud:** SANTOS, L. G. T. *A ansiedade e o estresse como meios dificultadores da aprendizagem no ensino superior*. João Pessoa, 2020.