

Sofrimento Psíquico e Estratégias de Enfrentamento em Estudantes de Enfermagem

Psychic Distress and Coping Strategies in Nursing Students

Malestar Psicológico y Estrategias de Afrontamiento en Estudiantes de Enfermería

Ruth Noêmia Paula Biork

Grasiele Cristina Lucietto da Silva

Luana Vieira Coelho Ferreira

Universidade do Estado de Mato Grosso (UNEMAT)

Deise Coelho de Souza

Fabio Scorsolini-Comin

Marta Regina Gonçalves Correia Zanini

Universidade de São Paulo (USP)

Resumo

O sofrimento psíquico entre universitários tem se intensificado nas últimas décadas, especialmente em cursos da área da saúde, onde as exigências acadêmicas são elevadas e impactam diretamente o bem-estar dos estudantes. O objetivo deste estudo foi identificar os fatores desencadeantes, as manifestações e as estratégias de enfrentamento do sofrimento psíquico em estudantes de Enfermagem. Trata-se de uma pesquisa qualitativa, de natureza descritiva, realizada com 20 estudantes de uma universidade pública da região Centro-Oeste do Brasil. A coleta de dados foi realizada por meio de dois grupos focais, e os dados foram submetidos à análise de conteúdo. Os participantes relataram sentimentos de solidão, ansiedade, irritabilidade, insônia e insegurança, relacionados à sobrecarga acadêmica, à autocobrança, ao medo do fracasso e às relações com docentes. As estratégias de enfrentamento incluíram o apoio profissional e social, além de mudanças de comportamento. Também foram mencionadas estratégias ineficazes, como o isolamento. Conclui-se que o sofrimento psíquico afeta diretamente a qualidade de vida e o desempenho dos estudantes. Recomenda-se a adoção de ações institucionais voltadas à promoção da saúde mental, como grupos de acolhimento, suporte psicológico e reorganização das práticas pedagógicas, visando criar um ambiente acadêmico mais saudável e acolhedor.

Palavras-chave: sofrimento psíquico, promoção da saúde mental, pesquisa qualitativa, estudantes de enfermagem

Abstract

Psychological distress among university students has intensified in recent decades, especially in health courses, where academic demands are high and directly impact students' well-being. The objective of this study was to identify the triggering factors, manifestations, and coping strategies for psychological distress in nursing students. This is a qualitative, descriptive study conducted with 20 students from a public university in the Central-West region of Brazil. Data collection was performed through two focus groups, and the data were subjected to content analysis. Participants reported feelings of loneliness, anxiety, irritability, insomnia, and insecurity, related to academic overload, self-demand, fear of failure, and relationships with professors. Coping strategies included professional and social support, in addition to behavioral changes. Ineffective strategies, such as isolation, were also mentioned. It is concluded that psychological distress directly affects students' quality of life and performance. It is recommended that institutional actions be adopted to promote mental health, such as support groups, psychological support, and reorganization of pedagogical practices, with the aim of creating a healthier and more welcoming academic environment.

Keywords: psychological distress, mental health promotion, qualitative research, nursing students.

Resumen

El malestar psicológico entre los estudiantes universitarios se ha intensificado en las últimas décadas, especialmente en las carreras de salud, donde las exigencias académicas son altas e impactan directamente en su bienestar. El objetivo de este estudio fue identificar los factores desencadenantes, las manifestaciones y las estrategias de afrontamiento del malestar psicológico en estudiantes de enfermería. Se trata de un estudio cualitativo y descriptivo realizado con 20 estudiantes de una universidad pública de la región Centro-Oeste de Brasil. La recopilación de datos se realizó mediante dos grupos focales y se sometió

a análise de conteúdo. Los participantes reportaron sentimientos de soledad, ansiedad, irritabilidad, insomnio e inseguridad, relacionados con la sobrecarga académica, la autoexigencia, el miedo al fracaso y las relaciones con el profesorado. Las estrategias de afrontamiento incluyeron apoyo profesional y social, además de cambios de comportamiento. También se mencionaron estrategias ineficaces, como el aislamiento. Se concluye que el malestar psicológico afecta directamente la calidad de vida y el rendimiento de los estudiantes. Se recomienda la adopción de medidas institucionales para promover la salud mental, como grupos de apoyo, apoyo psicológico y la reorganización de las prácticas pedagógicas, con el fin de crear un entorno académico más saludable y acogedor.

Palabras clave: distrés psicológico, promoción de la salud mental, investigación cualitativa, estudiantes de enfermería.

Introdução

O sofrimento psíquico é uma expressão de questões subjetivas que causam desconforto emocional e dificuldades nas relações pessoais, familiares e sociais, aumentando o risco de transtornos mentais (Graner & Cerqueira, 2019; Prata et al., 2017). Ele se manifesta por sintomas como dificuldade de concentração, tomada de decisões, insônia, esquecimento, cansaço e outras queixas físicas (Andrade et al., 2016; Farinhuk et al., 2021).

Do ponto de vista psicodinâmico, o sofrimento psíquico é compreendido como a expressão de sentimentos ligados a experiências negativas, que prejudicam a relação da pessoa com o mundo. Esses sentimentos são difíceis de mensurar e identificar e não se limitam a diagnósticos formais de transtornos mentais (Oliveira et al., 2020; Rafael et al., 2021).

Diversos fatores de risco estão associados a eventos estressantes, contribuindo para problemas emocionais, sociais e físicos. O impacto desses fatores depende da frequência, intensidade e interpretação pessoal (Pereira et al., 2018). Por outro lado, fatores de proteção, como o uso de estratégias de enfrentamento, funcionam como mediadores que favorecem um desenvolvimento mais saudável (Graner & Cerqueira, 2019).

Entre estudantes universitários, o sofrimento psíquico pode estar relacionado a fatores como dificuldades financeiras, ausência de apoio social ou religioso, conflitos interpessoais, falta de pausas e esgotamento físico e emocional (Martins & Figueroa-Angel, 2023). Durante a graduação, são comuns situações de sobrecarga associadas à adaptação a novos métodos de ensino, avaliações rigorosas, longas horas de estudo e distanciamento da rede de apoio afetiva (Rossato et al., 2022).

No contexto dos cursos da área da saúde, esses fatores são intensificados por demandas específicas da formação, como a convivência precoce com o adoecimento e a morte, a necessidade de habilidades relacionais e a extensa carga horária teórico-prática. Essas exigências favorecem o surgimento de sofrimento psíquico, especialmente entre os estudantes de enfermagem (Bastos et al., 2019; Martins & Branco, 2021).

Estudantes de Enfermagem enfrentam desafios como dificuldades de adaptação ao curso, insegurança quanto à conclusão da graduação e pressões relacionadas ao futuro profissional (Lima et al., 2021). A vulnerabilidade é ainda maior entre aqueles com filhos pequenos, sem rede de apoio afetiva, com dependência financeira, inatividade física e alimentação inadequada (Graner & Cerqueira, 2019).

Além disso, o sofrimento psíquico nesse grupo também está associado ao ritmo de estudo imposto pela instituição, à distância da família e à transição do ensino médio para a universidade. Nos períodos finais, há sobrecarga vinculada à tomada de decisões profissionais e à proximidade da entrada no mercado de trabalho (Lima et al., 2021).

Cabe destacar que o curso de Enfermagem demanda escuta ativa e envolvimento emocional com os pacientes. Tais exigências, quando vivenciadas por acadêmicos ainda em formação, podem se tornar fontes adicionais de sofrimento, principalmente quando somadas aos processos avaliativos constantes e à ausência de espaços institucionais de acolhimento (Sousa & Tavares, 2020).

A abordagem qualitativa foi escolhida por sua capacidade de explorar, em profundidade, os significados atribuídos pelos estudantes às suas vivências. Essa perspectiva permite compreender o sofrimento psíquico como uma experiência subjetiva e contextualizada, articulada às exigências acadêmicas e às relações sociais. Ao valorizar a escuta ativa e a complexidade das narrativas, a metodologia qualitativa se mostra adequada para revelar dimensões que dificilmente seriam acessadas por métodos quantitativos, contribuindo para a construção de ações mais alinhadas às necessidades desse público.

Nesse contexto, compreender as dimensões do sofrimento psíquico, as manifestações e as estratégias de enfrentamento entre estudantes de enfermagem são de fundamental importância em um cenário de prevenção e de promoção de saúde junto a esse público. Frente a isso, o objetivo deste estudo foi identificar os fatores desencadeantes, as manifestações e as estratégias de enfrentamento do sofrimento psíquico entre estudantes de Enfermagem.

Método

Esta é uma pesquisa qualitativa norteada pelo *Consolidated Criteria for Reporting Qualitative Research* (COREQ) (Tong, Sainsbury e Craig, 2007). O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da instituição de origem da primeira autora (Parecer nº 4.682.665), atendendo à Resolução nº 466, de 12 de dezembro de 2012, do Conselho Nacional de Saúde.

Os participantes foram estudantes regularmente matriculados em um curso de graduação em Enfermagem de uma instituição pública de ensino superior localizada na região Centro-Oeste do Brasil. Os critérios de inclusão exigiam que os estudantes estivessem com matrícula ativa e tivessem idade igual ou superior a 18 anos. Não foram aplicadas restrições quanto ao gênero, estado emocional, situação socioeconômica ou período cursado. Foram recrutados através da coordenação do curso, por meio de solicitação de divulgação em meio eletrônico interno e mídias sociais.

Dois grupos focais foram realizados de forma remota no segundo semestre de 2021, por meio da plataforma Google Meet. O acesso foi restrito aos participantes que aceitaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), disponibilizado previamente em formato digital. Cada grupo contou com 10 estudantes, com idades entre 19 e 35 anos (média de 23,9 anos), matriculados entre o primeiro e o quarto ano da graduação. A amostra foi predominantemente feminina, composta por 19 mulheres e um homem.

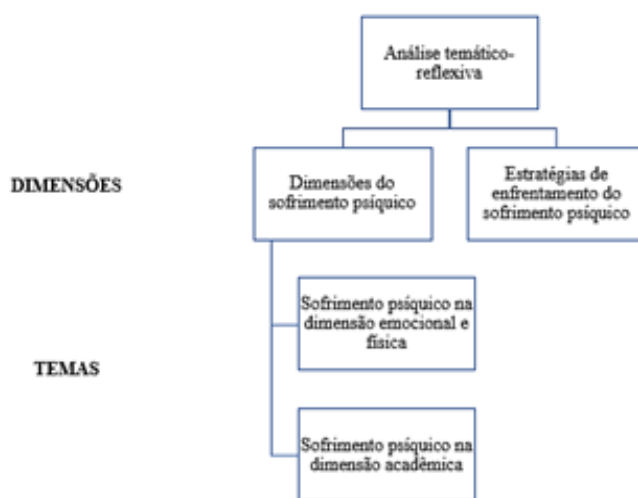
Os encontros foram coordenados por uma enfermeira docente da instituição com experiência em condução de grupos, uma psicóloga atuante na promoção da saúde mental em contextos universitários e uma estudante de Psicologia integrante do grupo de pesquisa. Cada grupo participou de oito sessões, com duração média de 90 minutos. Os temas abordados em cada encontro incluíram: apresentação e objetivos do grupo; adaptação ao contexto universitário; saúde mental no contexto universitário; relações familiares; relações entre pares; estratégias de autocuidado; expectativas para a vida; e fechamento com feedback.

Os grupos foram estruturados com base na abordagem da Terapia Cognitivo-Comportamental em Grupo (TCCG), com foco em orientação e treinamento psicoeducativo. As sessões buscaram promover a reflexão sobre pensamentos, emoções e comportamentos associados ao sofrimento psíquico, além de estimular o desenvolvimento de estratégias de enfrentamento mais adaptativas ao contexto acadêmico.

Todos os encontros foram audiogravados e transcritos na íntegra. O corpus foi analisado com base na análise temática reflexiva, conforme as etapas propostas por Braun e Clarke (2019): familiarização com os dados, codificação inicial, busca por temas, revisão e definição de temas e produção do relatório final. A análise foi realizada por dois juízes independentes, com resolução de eventuais divergências por um terceiro pesquisador. A saturação teórica foi considerada alcançada ao se observar recorrência de conteúdos e ausência de novas categorias relevantes nas últimas sessões.

Figura 1

Esquema de Realização de Análise de Dados



Resultados

Tema 1: Sofrimento psíquico na dimensão emocional e física

Foram apontados como fatores de risco para o sofrimento psíquico aspectos relacionados à própria personalidade, sensação de pertencimento, autoconceito e autoestima distorcidos, colaborando para a sensação de perda de controle e autocobrança, tal como demonstrado nas falas a seguir:

... apesar de eu ter autoestima baixa em muitas coisas ... eu gosto de ter as coisas ao meu controle, e se não estiver ao meu controle, eu fico agoniada (E2).

... eu sou muito insegura, tanto em questão de amizade, em questão de tudo, eu sou muito insegura, muito mesmo ... um tanto de rejeição, de certa forma, aquele medo de "aí, eu posso perder essa amizade", "aí, será se essa pessoa não se importar mais comigo?", "será se eu não tenho tanta relevância assim na vida dessa pessoa?". Então, esses pega também e acaba em sensibilidade ... (E16).

... mas sou muito sentimental, se falar bem de mim, eu choro, se falar de mal, eu choro também (E19).

Em relação aos aspectos físicos, o aumento ou a perda de peso corporal foi relatado, estando ligado ao enfraquecimento da autoestima dos participantes. Esse processo afetou a percepção de bem-estar dos estudantes e causou impactos tanto fisiológicos quanto emocionais.

... eu percebo que eu tenho problemas com isso, e eu quero resolver esses problemas o quanto antes, é engordar um pouquinho, eu quero chegar aos meus 50 kg. Eu não consigo, acredito que por questões emocionais mesmo, eu acabo me estressando muito ou estudando muito e eu deixo de comer. Às vezes eu estou muito estressada e eu deixo de comer, e aí eu acabo emagrecendo, e isso faz mal para o meu corpo, faz mal para mim psicologicamente, porque eu não estou feliz com o meu corpo ... (E18).

... Autocuidado, na verdade. E aí eu também me sinto muito ridícula. Eu me sinto horrível. Por exemplo, na pandemia, eu estava pesando 52 kg, engordei 10 kg na pandemia ... E aí eu peguei para mim, sabe? Eu falei, não, eu vou emagrecer, eu vou ter uma alimentação saudável. E eu consegui emagrecer uns 10 kg de novo, só que eu estou engordando tudo de novo ... e aí está me fazendo ficar mal de novo, porque eu estou me sentindo muito mal (E10).

Sobre a somatização, uma coisa é que eu engordei na pandemia, e eu ter engordado afetou a minha autoestima, que acaba afetando todas as outras coisas, né? A gente, às vezes, se olha no espelho e não gosta do que vê ... daí isso aumenta na tristeza ... (E7).

Manifestações somáticas, como dores no corpo, falta de ar, diarreia e tricotilomania, também foram expostas pelos participantes, sendo narradas como associadas ou decorrentes do sofrimento psíquico.

... eu ficava arrancando os meus cabelos. O meio da minha cabeça está só os cotoquinho de tanto cabelo que eu arrancava, e eu nem me via arrancando, quando eu ia varrer a casa que eu via aquele tanto de cabelo (E5).

Aí, eu comecei a perceber que eu ficava muito irritada e aquela aflição. Chegava aquele horário e eu não conseguia controlar, não sabia se eu ia chorar. Falava: “nossa hoje eu não estou bem” (E4).

Quando eu tô muito estressado ou quando algo está me deixando, tipo, muito alucinado, eu falto muito ar ... a gente está com raiva da pessoa ainda, é a pior hora, porque o meu corpo sente muito, muito, muito, me dá muita falta de ar, me dá muita dor no peito (E15).

Emergiram também relatos de sintomas depressivos, que, segundo os participantes, são resultantes da rotina dos universitários de Enfermagem, em decorrência da crença de não ser capaz de fazer algo, bem como a sensação de perda de controle das próprias manifestações do sofrimento.

Sou muito chorona. Eu tenho problema de fobia, então eu choro ou eu desmaio. Então, várias vezes bati a cabeça em lugares horríveis ... eu saio de cena e choro ... aí depois eu volto ... me refaço como se eu não tivesse chorando nada ... (E20).

Esses sintomas depressivos afetam a vida diária dos universitários, prejudicando suas relações familiares, acadêmicas, sociais e afetivas, além de impactar a qualidade de vida. Eles causam alterações no sono e na alimentação, podendo levar ao isolamento social.

A gente não dorme direito, a gente não come direito, a gente não sai de casa. Eu cheguei num ponto que a minha mãe falava para mim assim, pegava a cadeira, colocava lá no sol e falava: “Senta aqui com esse computador e vai tomar um sol, porque você tá ficando doente” . . . (E1).

O meu marido . . . que me incentivou a fazer faculdade, mas assim, depois de uns dias pra trás, ele me pegou chorando . . . e viu a real situação que eu estou . . . Ele tá mais de boa, ele está tendo mais paciência . . . porque antes, ele saia pro serviço, eu tava no computador, chegava eu tava no computador . . . aí hoje não, ele já fica mais tranquilo, ele sabe que estou passando por essa fase . . . (E19).

Em alguns casos, a intensificação do sofrimento psíquico gerou quadros de humor deprimido e estresse, que, somados a outros acontecimentos nocivos à saúde mental, colaboravam para o surgimento de ideação suicida, conforme exposto na fala do participante E19.

Estava muito estressada, muito. Estava ficando muito deprimida e tinha junto aqueles problemas particulares, daí vinha outro problema, que às vezes acaba surgindo no meio do caminho. Então, assim, eu realmente estava mal mesmo, até assim, pensando até umas bobagens que eu não deveria estar pensando. Teve uma semana aí que eu estava bem... precisando de alguém me salvar mesmo (E19).

Tema 2: Sofrimento psíquico na dimensão acadêmica

O sofrimento psíquico também está relacionado ao ambiente acadêmico, especialmente nas atividades avaliativas. Manifestações somáticas ocorrem quando os estudantes não conseguem realizar alguma atividade proposta, como as crises durante avaliações e choro ao se julgarem incapazes. A competição entre pares também foi mencionada como um fator estressante.

. . . eu travei no meio da prova. Eu comecei a chorar e eu não conseguia fazer nada, e eu tive uma crise no meio da prova (E1).

Eu comecei a fazer uma atividade e eu comecei a chorar porque eu não sabia. Eu comecei a ler, eu não entendi nada. Eu li, eu falava: “gente, que que tá escrito aqui, em grego, latim, quê que é? Porque não tô entendendo isso aqui não (E14).

E a pressão da faculdade acabou com meu psicológico, pois estava acostumada com ótimas notas e ser uma das melhores alunas da sala. Mas a faculdade me mostrou que eu praticamente não sabia nada, e veio notas ruins e a vontade de desistir no primeiro semestre era muito. É tudo muito complicado. Eu simplesmente me senti um lixo e me sinto até hoje (E10).

O comportamento autoritário de alguns docentes esteve relacionado, segundo as participantes, com a sensação de perseguição e o sentimento de impotência frente às demandas acadêmicas. Também foi relatada a sensação de ter sua capacidade enquanto estudante minimizada por conta de falas de docentes:

. . . uma coisa que me abala muito sobre a questão de expectativas é relacionada às figuras de autoridade, principalmente professor, se o professor fala alguma coisa que minimiza (E7).

Se a professora sentasse e me perguntasse a técnica, eu ditava para ela a técnica . . . falei pra ela que eu não queria fazer mais e eu ouvi coisas que, sinceramente, não desejo pra ninguém ouvir . . . eu sei que eu dou conta, já dei conta de coisa muito mais difícil na minha vida, mas fica ali na minha cabeça, sabe? No meu ouvido: “você não consegue”, “você não tá preparada para isso”, “você não tem controle emocional”, “você não é capaz de gerenciar uma equipe”, “você não consegue”. . . eu não queria olhar no rosto dela enquanto ela me falava, e aí eu olhava para minha mão, olhava pra qualquer lugar pra não olhar no rosto dela, porque eu não conseguia olhar no olho dela. Aí ela olhou para mim: “olha pra mim que eu tô falando com você”. Foi horrível, foi horrível. Gente, olha, sério mesmo, eu nunca tinha reprovado na minha vida e eu reprovei da pior forma possível . . . (E1).

Tema 3: Estratégias de enfrentamento ao sofrimento psíquico

Frente ao sofrimento psíquico apresentado pelos universitários, emergiram falas que demonstravam algumas estratégias de enfrentamento, tal como a busca por atendimento psicológico e o reconhecimento da necessidade de se abrir e pedir ajuda, permitindo que as pessoas se aproximassem e oferecessem ajuda, tais como observados nas falas a seguir: . . . fala: “não, hoje eu tenho que ir no psicólogo, que minha cabeça tá a mil” (E19). . . me abrir mais para as pessoas . . . deixar ela, é chegarem mais perto de mim, saber mais da minha vida. (E11)

Para os participantes, há um reconhecimento de que o enfrentamento não deve se basear apenas no uso de métodos farmacológicos, demandando a necessidade de mudança nas próprias atitudes de enfrentamento ao sofrimento. Além disso, há apoio dos pares na busca por profissionais de saúde mental.

Falei: eu vou ao médico. Fui e fiz um monte de exames, ele disse: “não tem nada. Não está faltando nada” e me passou um remédio para controlar a ansiedade . . . Ela (MÃE) propôs que eu passasse por um psicólogo e a psiquiatra que minha irmã passava, né? . . . E aí surgiu também o grupo da professora. Falei: “vou participar, vou procurar alguma solução, porque só o remédio não vai ajudar, eu preciso mudar minha cabeça” . . . (E4).

Desvelaram-se, ainda, falas que representam estratégias de enfrentamento ineficazes, comprovando passividade frente a algumas demandas, bem como o ato de se esconder, visando evitar desconforto.

Então eu não vou falar mais. Eu fico quieta. Por mais que isso esteja me fazendo um pouco mal, está sendo melhor do que prolongar uma discussão e a gente se machucar, entendeu? É bem complicado, mas é a única solução, porque não tem jeito (E10).

. . . se você é uma pessoa que você sempre se torna um camaleão nos locais, você sempre, tipo assim, tenta colocar algo seu, como se você colocasse sua forma de ser atrás, como se fosse um personagem, pra você sempre aparecer uma pessoa boa e depois você mostrar quem é você de verdade, seus segredos, no caso (E15).

Por outro lado, uma relação saudável entre docentes e acadêmicos foi vista como um fator de proteção e enfrentamento frente ao sofrimento psíquico. Nessas situações, os alunos se sentem acolhidos e acreditam que os professores podem ouvir suas queixas e dificuldades sem prejudicar seu desempenho acadêmico.

Eu chorei muito na aula do professor X. Ele foi e chegou e conversou comigo. Aquilo lá, eu acho que eu não vou esquecer nunca o que ele tinha comentado comigo, que ele falou assim: “é normal as pessoas se sentirem assim quando chega”. Ele até contou toda história dele . . . e ele falou: “é normal você estar assim, então o recomendado é você marcar com o psicólogo. Nós temos o psicólogo X aqui”. Até aí eu nem conhecia, e ele falou: “é só você ir na coordenação fazer uma ficha, desabafar com ele, você conversa, joga pra fora essa incerteza e ter planejamento. Você planejando rotas de estudo, você vai conseguir e vai dá certo” (E16).

Discussão

Os relatos dos participantes indicaram que indivíduos com baixa autoestima e menor senso de controle tendem a experimentar maior desconforto em situações fora de seu controle, levando à ansiedade e ao sofrimento emocional. A insegurança, o medo da rejeição e a sensibilidade a críticas foram aspectos mencionados de forma recorrente, sinalizando a presença de um autoconceito distorcido e de dificuldades em estabelecer um sentimento de pertencimento.

Um estudo aponta que a autoestima elevada está relacionada ao maior senso de valor pessoal em universitários, funcionando como proteção contra o impacto do estresse. Já distorções no autoconceito tendem a enfraquecer a capacidade de enfrentamento, favorecendo sintomas ansiosos e sofrimento psíquico (Preto et al., 2020). Nesse contexto, o acolhimento institucional e o incentivo à escuta ativa surgem como estratégias preventivas importantes.

Além das questões emocionais, os participantes relataram alterações fisiológicas, como perda ou ganho de peso, dores corporais, alterações alimentares, falta de ar e comportamentos compulsivos, como a tricotilomania. Esses sintomas evidenciam a conexão entre sofrimento psíquico e queixas físicas, reforçando a necessidade de estratégias integradas de cuidado, que vão além da escuta clínica e envolvam ações intersetoriais.

A literatura também relaciona alterações corporais, insatisfação com a imagem e sofrimento emocional, sendo frequente entre universitários a presença de sintomas depressivos associados a esses fatores (Dell’Osbel et al., 2018; Morato et al., 2022). Quando não reconhecidos, esses sinais tendem a ser negligenciados ou naturalizados, dificultando o acesso a cuidados adequados.

A necessidade de pertencimento surge como um fator de risco para o sofrimento psíquico, pois se refere ao desejo fundamental de se sentir aceito e integrado em grupos sociais. Quando esse pertencimento é fragilizado, surgem sentimentos de solidão, isolamento e rejeição, afetando negativamente o bem-estar emocional e físico e contribuindo para problemas como ansiedade, depressão e estresse. Pessoas que não se sentem integradas podem ter baixa autoestima e sentir que não são valorizadas ou respeitadas (Santos & Castanho, 2021).

Manifestações como irritabilidade, aflição e dificuldade de autorregulação emocional foram descritas pelos participantes e podem indicar transtornos de ansiedade ou depressão. Esses sintomas prejudicam a qualidade de vida e interferem nas atividades cotidianas. A literatura confirma a prevalência desses sintomas na população universitária, incluindo estresse constante, cansaço e dores de cabeça, além de sintomas depressivos (Girardi & Martins-Borges, 2017; Lima *et al.*, 2021).

Alguns estudantes relataram sentimentos de incapacidade, perda de controle e desesperança, indicando sintomas depressivos relacionados à rotina acadêmica. Depoimentos como os dos participantes E20 e E1 revelam choro frequente, sensibilidade emocional acentuada, vergonha e desmotivação para tarefas cotidianas.

Esses sintomas afetam os vínculos familiares e afetivos, ampliando os efeitos negativos da cobrança acadêmica. O desgaste emocional favorece o isolamento social e compromete ainda mais a saúde mental, reforçando a urgência de estratégias preventivas, como suporte psicológico e ações institucionais de acolhimento.

O sofrimento psíquico pode evoluir para quadros de humor deprimido e estresse, especialmente diante de desafios sociais e acadêmicos, aumentando o risco de ideação suicida. O participante E19 relatou ter enfrentado uma fase intensa de sofrimento, marcada por depressão, estresse e pensamentos suicidas. Essas manifestações impactam diretamente o desempenho acadêmico e podem estar associadas à ideação suicida (Jardim *et al.*, 2020; Lima *et al.*, 2021).

O ambiente acadêmico pode ser extremamente estressante e desafiador para muitos estudantes, com repercussões graves para a saúde mental. Os relatos indicam que as atividades avaliativas geram elevada pressão e ansiedade, podendo desencadear manifestações somáticas e emocionais. A competição entre pares também é apontada como um fator de estresse significativo.

Os relatos sobre posturas arbitrárias de alguns docentes são particularmente preocupantes. Eles revelam como a relação com figuras de autoridade pode impactar a autoestima e a confiança dos estudantes, levando a sentimento de impotência e inadequação. Esses relatos contribuem para que se pense em estratégias que tornem o ambiente acadêmico respeitoso e acolhedor, no qual os estudantes possam se sentir valorizados e apoiados em sua jornada de aprendizagem.

Estudos indicam que a sobrecarga da graduação, especialmente em cursos da saúde, é um dos principais fatores de estresse e sofrimento entre universitários. A exigência excessiva faz com que o tempo de descanso e lazer seja substituído por demandas acadêmicas, gerando descrença, irritabilidade, crises emocionais e choro frequente (Barros *et al.*, 2017; Nascimento *et al.*, 2018).

A autocobrança por desempenho, acentuada em cursos como Enfermagem pela responsabilidade assistencial, pode levar à valorização das notas em detrimento da aprendizagem. Isso favorece competição, isolamento, insegurança e sentimentos de fracasso, afetando negativamente a autoestima (Ribeiro *et al.*, 2020; Gomes *et al.*, 2018).

Sobre a relação professor-aluno no contexto acadêmico, os docentes tendem a ocupar espaços primordiais frente às questões de bem-estar dos estudantes; no entanto, a variabilidade do perfil dos docentes dificulta a criação de vínculos (Macêdo, 2021). Situações em que alunos são submetidos a condutas vexatórias e repressivas por parte de docentes com perfil

autoritário são fatores que colaboram para a manifestação do sofrimento na população universitária (Andrade & Leite, 2019).

Para lidar com os diversos fatores de risco mencionados pelos participantes, foram mencionadas estratégias de enfrentamento utilizadas no cotidiano acadêmico. Eles reconhecem a importância de buscar ajuda profissional e de mudar suas próprias atitudes diante do sofrimento, em vez de depender apenas de medicamentos. Além disso, o apoio social, incluindo amigos e professores, é visto como crucial para enfrentar dificuldades acadêmicas e emocionais. Por outro lado, estratégias ineficazes, como evitar conflitos e se isolar, também foram mencionadas.

A literatura indica que a busca por apoio emocional ainda é insuficiente entre universitários, em razão dos estigmas e da dificuldade em identificar locais de acolhimento (Arenas et al., 2019). A escolha por estratégias de enfrentamento ineficazes se relaciona à falta de compreensão sobre as causas do sofrimento psíquico, o que dificulta a identificação de necessidades e o acesso a suporte adequado (Oliveira, Macedo & Sousa, 2020).

A relação saudável com professores emerge como fator protetivo relevante. Docentes que promovem proximidade, com empatia, reciprocidade e respeito, fortalecem a sensação de acolhimento e segurança dos estudantes, facilitando o enfrentamento de dificuldades emocionais (Andrade & Leite, 2019).

Essa construção afetiva entre professor e aluno, somada ao apoio profissional em saúde mental, contribui para a promoção da saúde no ambiente acadêmico. O professor, ao identificar sinais de sofrimento, torna-se peça-chave no enfrentamento dessas demandas (Santos & Gondim, 2021).

Considerações Finais

O sofrimento psíquico é uma realidade para muitos universitários, associado a diversos fatores de risco. Como estratégias de enfrentamento, os acadêmicos recorrem a profissionais de saúde mental e compartilham suas dificuldades com amigos e professores, formando uma rede de apoio. A relação saudável entre docentes e discentes também se configura como um fator de proteção. É crucial que os estudantes reconheçam a importância de cuidar da saúde mental e busquem ajuda quando necessário, com o suporte das instituições de ensino para a promoção da saúde mental.

Além disso, é fundamental compreender a relação entre aspectos emocionais e físicos para a promoção integral da saúde e o bem-estar dos indivíduos. Nesse sentido, a implementação de mudanças e estratégias para mitigar os fatores que contribuem para o sofrimento psíquico dos jovens universitários é essencial. Entre as possíveis mudanças, destacam-se ações como a diversificação das formas de avaliação, reorganização da carga horária das disciplinas, a criação de espaços de escuta qualificada e o incentivo ao equilíbrio entre atividades acadêmicas e de interação social.

Este estudo apresenta limitações, pois a coleta de dados foi realizada com acadêmicos de um único curso e durante um período pandêmico, o que pode ter intensificado o sofrimento psíquico desse grupo. Por outro lado, os depoimentos revelaram aspectos emocionais importantes que necessitam ser abordados. Recomenda-se o engajamento em atividades voltadas à promoção da saúde mental, tais como grupos terapêuticos, rodas de conversa, campanhas educativas e apoio psicológico acessível no ambiente universitário. Ademais,

sugere-se a implementação de estratégias que considerem as necessidades desse público, incluindo acesso a atividades de lazer, redes de apoio, manutenção do contato familiar e fortalecimento das relações entre professores e alunos.

Referências

- Andrade, A. D. S., Tiraboschi, G. A., Antunes, N. A., Viana, P. V. B. A., Zanoto, P. A., & Curilla, R. T. (2016). Academic experiences and Psychological suffering among Psychology students. *Psicologia: Ciência e Profissão*, 36(4), 831–846. <https://doi.org/10.1590/1982-3703004142015>
- Andrade, A. K. B. B., & Leite, M. D. B. (2019). A afetividade na relação professor-aluno e suas implicações na aprendizagem em contexto universitário. *ID On-Line, Revista de Psicologia*, 13(46), 58–84. <https://doi.org/10.1590/S0104-40602010000300015>
- Arenas, D. L., Viduani, A., Zortéa, F., & Bassols, A. M. S. (2019). Pega leve – Saúde mental do estudante universitário. *Trabalho (Em)Cena*, 42(2), 519–530. <https://doi.org/10.20873/25261487V4N2P519>
- Barros, M. J., Borsari, C. M. G., Fernandes, A. O., Silva, A., & Filoni, E. (2017). Avaliação da qualidade de vida de universitários da área da saúde. *Revista Brasileira de Educação e Saúde*, 7(1), 16–22. <https://doi.org/10.18378/rebes.v7i1.4235>
- Bastos, E. M., Maia, A. M., Oliveira, C. D. L. F., & Ferreira, S. N. (2019). Sofrimento psíquico de universitários: Uma revisão integrativa. *Brazilian Journal of Development*, 5(10), 17681–17694. <https://doi.org/10.34117/bjdv5n10-040>
- Braun, V., & Clarke, V. (2019). Reflecting on reflexive thematic analysis. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 11(4), 589–597. <https://doi.org/10.1080/2159676X.2019.1628806>
- Dell’Osbel, R. S., Santos, P. A., Menegat, G., Silva, F. F., Tonietto, P. P. P., Gregoletto, M. L. O., & Cremonese, C. (2018). Sintomas depressivos e fatores associados em estudantes universitários do sul do Brasil. *Ciência & Saúde*, 11(4), 217–225. <https://doi.org/10.15448/1983-652X.2018.4.31568>
- Farinhuk, P. S., Savaris, L. E., Franco, R. S. (2021) Transtorno mental e sofrimento psíquico: Representações sociais de profissionais da Atenção Básica à Saúde. *Research, Society and Development*, 10(3), e24010313267. <https://doi.org/10.33448/rsd-v10i3.1326>
- Girardi, J. F., & Martin-Borges, L. (2017). Dimensões do sofrimento psíquico em estudantes universitários estrangeiros. *Psico*, 48(4), 256–263. <https://doi.org/10.15448/1980-8623.2017.4.26143>
- Gomes, C., Araújo, C. L., & Comoniani, J. O. (2018). Sofrimento psíquico na Universidade: Uma análise dos sentidos configurados por acadêmicos. *Revista Psicologia, Diversidade e Saúde*, 7(2), 255–266. <https://doi.org/10.17267/2317-3394rpdsv7i2.1909>
- Graner, K. M., & Cerqueira, A. T. D. A. R. (2019). Revisão integrativa: Sofrimento psíquico em estudantes universitários e fatores associados. *Ciência & Saúde Coletiva*, 24(4), 1327–1346. <https://doi.org/10.1590/1413-81232018244.09692017>
- Jardim, M. G. L., Castro, T. S., Ferreira-Rodrigues, C. F. (2020). Sintomatologia depressiva, estresse e ansiedade em universitários. *Psico-USF*, 25(4), 645–657. <https://doi.org/10.1590/1413/82712020250405>

- Lima, D. W. D. C., Gonçalves, J. S., Azevedo, L. D. S., Vieira, A. N., Pessa, R. P. & Luis, M. A. V. (2021). Sofrimento psíquico dos universitários de enfermagem no contexto da vida acadêmica. *Revista de Enfermagem da UFSM*, 11, e23. <https://doi.org/10.5902/217976924420>
- Macêdo, S. (2021). Universitários em sofrimento psíquico: Estudo em serviço escola do interior pernambucano. *Revista do NUFEN: Phenomenology and Interdisciplinarity*, 13(2), 1–15. <https://doi.org/10.26823/nufen.v13i2.22451>
- Martins, R. C. C., & Branco, R. P. C. (2021). Os impactos da saúde mental nos estudantes universitários do curso de Enfermagem: Revisão bibliográfica. *Research, Society and Development*, 10(16), e319101624079. <https://doi.org/10.33448/rsd-v10i16.24079>
- Martins, M. S., & Figueroa-Angel. (2023). Factores psicológicos de los estudiantes universitarios y calidad de vida: Una revisión sistemática pre pandemia. *Interdisciplinaria*, 40(1), 25–41. <https://doi.org/10.16888/interd.2023.40.1.2>
- Morato, G. G., Fernandes, A. D. S. A., Santos, A. P. N. (2022). Saúde mental e cotidiano dos estudantes de terapia ocupacional frente à covid-19: Possíveis impactos e repercussões. *Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional*, 30, e3035. <https://doi.org/10.1590/2526-8910.ctoAO23003035>
- Nascimento, M. G., Silva, T. P. S., & Colares, V. (2018). Fatores relacionados ao estresse entre universitários de odontologia: Revisão sistemática da literatura. *Revista Interdisciplinar de Estudos em Saúde*, 6(2), 57–72. <https://doi.org/10.33362/ries.v6i2.1070>
- Oliveira, A. F. C., Teixeira, E. R., Athanázio, A. R., & Soares, R. S. (2020). Sofrimento psíquico e a psicodinâmica no ambiente de trabalho do enfermeiro: Revisão integrativa. *Online Brazilian Journal of Nursing*, 19(1), e20206353. <https://doi.org/10.17665/1676-4285.20206353>
- Oliveira, A. S., Macedo, E. B., & Sousa, I. L. (2020). Sofrimento psíquico entre os discentes do ensino superior. *Revista Trabalho (Em)Cena*, 5(1), 213–226. <https://doi.org/10.20873/25261487V5N1P213>
- Pereira, A. S., Wilhelm, A. R., & Koller, S. H. (2018). Fatores de risco e proteção para tentativa de suicídio na adultez emergente. *Ciência e Saúde Coletiva*, 23(11), 3767–3777. <https://doi.org/10.1590/1413-812320182311.29112016>
- Prata, N. I. S. S., Groisman, D., Martins, D. A., Rabello, E. T., Mota, F. S., Jorge, M. A., Nogueira, M. L., Calicchio, R. R. & Vasconcelos, R. V. (2017). Saúde mental e atenção básica: Território, violência e o desafio das abordagens psicossociais. *Trabalho, Educação e Saúde*, 15(1), 33–53. <https://doi.org/10.1590/1981-7746-sol00046>
- Preto, V. A. Souza, A. L. T., Sousa, B. D. O. P., Fernandes, J. M., Pereira, S. S., & Cardoso, L. (2020). Preditores de estresse recente em universitários de enfermagem. *Research, Society and Development*, 9(3), e37932371. <https://doi.org/10.33448/rsd-v9i3.2371>
- Rafael, R. D. M. R., Correia, L. M., Mello, A. S. D., Prata, J. A., Depret, D. G., Santo, T. B. D. E., Silva, F. V. C. & Acioli, S. (2021). Psychological distress in the COVID-19 pandemic: Prevalence and associated factors at a nursing college. *Revista Brasileira de Enfermagem*, 74, e20210023. <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2021-0023>
- Ribeiro, F. M. S. S., Mussi, F. C.; Pires, C. G. S., Silva, R. M., Macedo, T. T. S., Santos, C. A. S. T. (2020). Stress level among undergraduate nursing students related to the training phase

- and sociodemographic factors. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 28, e3209. <https://doi.org/10.1590/1518-8345.3036.3209>
- Rossato, L., Morotti, A. C. V., & Scorsolini-Comin, F. (2022). Transition and adaptation to higher education in Brazilian first-year nursing students. *Journal of Latinos and Education*. <https://doi.org/10.1080/15348431.2022.2102499>
- Santos, M. M., & Gondim, L. S. S. (2021). Contribuições da relação professor-aluno no cuidado à saúde mental de estudantes: Revisão da literatura de 2015 a 2020. *Construção Psicopedagógica*, 30(31), 82–100. <https://doi.org/10.37388/CP2021/v30n31a06>
- Santos, V. S. & Castanho, P. (2021). Sofrimento psíquico na universidade: Reflexões sobre pertencimento e racismo. *Jornal de Psicanálise*, 54(101), 73–88. http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0103-58352021000200006
- Sousa, C. H. P., & Tavares, C. M. M. (2020). Depressão e suicídio nos discentes de enfermagem e o conhecimento docente sobre este sofrimento. *Research, Society and Development*, 9(6), e39963434. <https://doi.org/10.33448/rsd-v9i6.3434>
- Tong, A., Sainsbury, P., & Craig, J. (2007). Consolidated criteria for reporting qualitative research (COREQ): A 32-item checklist for interviews and focus groups. *International Journal for Quality in Health Care*, 19(6), 349–357. <https://doi.org/10.1093/intqhc/mzm042>

Sobre os autores:

Ruth Noêmia Paula Biork [autora para contato]: Especialista em Terapia Cognitivo Comportamental pelo Centro Universitário União das Américas. Enfermeira pela Universidade do Estado de Mato Grosso (UNEMAT). Psicóloga pela Faculdade Anhanguera de Tangará da Serra. Atua na área de psicologia clínica. **E-mail:** ruth_npbiork@outlook.com, **Orcid:** <https://orcid.org/0000-0003-0760-7473>

Grasiele Cristina Lucietto da Silva: Doutora em Enfermagem Psiquiátrica pela Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto, da Universidade de São Paulo (EERP/USP). Mestre e graduada em enfermagem pela Universidade Federal de Mato Grosso (UFMT). Pesquisadora do ORÍ- Laboratório de Pesquisa em Psicologia, Saúde e Sociedade da EERP-USP. Professora do Departamento de Enfermagem da Universidade do Estado de Mato Grosso (UNEMAT). **E-mail:** grasiele.lucietto@unemat.br, **Orcid:** <https://orcid.org/0000-0001-6097-2600>

Luana Vieira Coelho Ferreira: Doutora em Ciências pela Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto da Universidade de São Paulo (EERP-USP). Mestre em Ambiente e Sistemas de Produção Agrícola pela Universidade do Estado de Mato Grosso (UNEMAT). Professora do Departamento de Enfermagem da UNEMAT. **E-mail:** luana.ferreira@unemat.br, **Orcid:** <https://orcid.org/0000-0001-6374-6246>

Deise Coelho de Souza: Doutora em Ciências pela Escola de Enfermagem Psiquiátrica da Universidade de São Paulo (EERP-USP). Mestre em Psicologia e psicóloga pela Universidade Federal do Triângulo Mineiro (UFTM). **E-mail:** deiseccsouza@hotmail.com, **Orcid:** <https://orcid.org/0000-0002-2602-7362>

Fabio Scorsolini-Comin: Doutor e mestre em Psicologia pela Universidade de São Paulo (USP). Professor Associado do Departamento de Enfermagem Psiquiátrica e Ciências Humanas da Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto da Universidade de São Paulo (EERP/USP). Orientador titular do Programa de Pós-Graduação em Enfermagem Psiquiátrica e do Programa Interunidades de Doutorado em Enfermagem. Psicóloga pela Faculdade de Filosofia, Ciências e Letras de Ribeirão Preto da Universidade de São Paulo (FFCLRP-USP). Bolsista de Produtividade em Pesquisa do Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico. Líder do ORÍ – Laboratório de Pesquisa em Psicologia,

Saúde e Sociedade. Coordenador do Centro de Psicologia da Saúde da EERP-USP, grupo de cultura e extensão que desenvolve ações de acolhimento aos estudantes. **E-mail:** fabio.scorsolini@usp.br, **Orcid:** <https://orcid.org/0000-0001-6281-3371>

Marta Regina Gonçalves Correia Zanini: Doutora em Psicologia pela Universidade de São Paulo (USP). Mestre em Psicologia do Desenvolvimento e Aprendizagem pela Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho (UNESP). Psicóloga pela UNESP. Professora do curso de Psicologia e do Mestrado Profissional em Práticas Institucionais em Saúde Mental da Universidade Paulista (UNIP). **E-mail:** psico_marta@yahoo.com.br, **Orcid:** <https://orcid.org/0000-0003-4776-8917>

Disponibilidade de dados

Todo o conjunto de dados que dá suporte aos resultados deste estudo foi publicado no próprio artigo.

Editor-chefe: Rodrigo Lopes Miranda

Editor de seção responsável pelo artigo: Carolina Walger

Avaliadores: Narjara Duarte Santos; João Manuel Saveia Daniel Francisco

Recebido em: 09/07/2024

Última revisão: 27/06/2025

Aceite final: 27/06/2025



Este é um artigo publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Attribution, que permite uso, distribuição e reprodução em qualquer meio, sem restrições desde que o trabalho original seja corretamente citado.
