



## PSICOLOGIA E SAÚDE MENTAL NO CONTEXTO UNIVERSITÁRIO: O ACOLHIMENTO COMO FORMA DE PROMOÇÃO DE BEM ESTAR DISCENTE

RICARDO DE FREITAS BEFFART

### RESUMO

O presente trabalho consiste em Relato de Experiência sobre atuação como bolsista de pós-graduação sendo Psicólogo no Projeto intitulado “Promoção da Saúde Integral dos servidores e discentes do Centro de Ciências Rurais (CCR) da Universidade Federal de Santa Maria (UFSM)” junto ao Serviço de Apoio Pedagógico (SAP). O objetivo deste relato é compartilhar a experiência de atuação como bolsista e Psicólogo no projeto citado e a importância da Psicologia para a promoção da saúde mental no contexto universitário. A atuação consiste em acolhimento individual de discentes que procuram pelo serviço disponibilizado além de orientação semanal juntamente ao Psicólogo da Coordenadoria de Ações Educacionais (CAEd), e também para o planejamento e execução de atividades em grupo como palestras e rodas de conversa com os alunos. Discute-se como a presença de um Psicólogo no ambiente universitário e a disponibilização de um espaço de escuta permitem um acolhimento do sofrimento e mal-estar discente, e que traumas anteriores podem ser revisitados, revividos e deslocados em novas formações e sintomas, o que pode causar visões distorcidas do ambiente acadêmico e impedir uma experiência plena da formação universitária. Conclui-se que o bem-estar psicológico de estudantes universitários depende de apoio nesta área, o qual pode ser disponibilizado pela própria universidade na forma de sessões de acolhimento psicológico para promoção da saúde mental e bem estar em nível pessoal, acadêmico e profissional, o que é fundamental para a trajetória acadêmica na formação de futuros profissionais.

**Palavras-chave:** Psicanálise; trauma; autoconhecimento; estudante; universitário.

### 1 INTRODUÇÃO

O presente trabalho consiste em Relato de Experiência sobre atuação como bolsista de pós-graduação sendo Psicólogo no Projeto intitulado “Promoção da saúde integral dos servidores e discentes do Centro de Ciências Rurais (CCR) da Universidade Federal de Santa Maria (UFSM)” realizado pelo Setor de Apoio Pedagógico (SAP) e que visa fomentar a prevenção e promoção da saúde integral, proporcionando a permanência e a qualidade de vida de discentes no ambiente acadêmico, a partir da demanda de estudantes e servidores no contexto de bem estar universitário no CCR da UFSM.

A problematização dos efeitos dos discursos que organizam o laço social nas vivências universitárias encontrou tensionamentos sobre os modos de ser e de viver, de produção e de circulação dos afetos, tendo como consequências o desamparo, a estagnação, o esgotamento, a indiferença e o silenciamento dos indivíduos. Desta forma, há como se nomear o mal-estar e a inscrição do que inquieta, do que produz sofrimento no ambiente universitário (Guerra; Alberti; Biazus, 2021). Considerando as elevadas expectativas, as demandas inerentes ao mundo do trabalho e as aspirações pelo futuro profissional e pessoal dos acadêmicos, comumente se encontra como resultante uma alta prevalência de problemas psicoafetivos, por

vezes desconhecidos, bem como uma alta incidência de transtornos psicológicos entre estudantes universitários, que podem culminar em evasão escolar (Padovani *et al.*, 2014).

Lelis *et al.* (2020) encontraram sintomas de ansiedade e depressão em estudantes universitários, atribuindo a manifestação das enfermidades à ineficácia e adaptações em lidar com opressões e aceitações no meio universitário. No que se refere às mudanças na vida dos estudantes, estas incluem, além das transformações desenvolvimentais sucedidas durante a adolescência e no início da vida adulta, a alteração nas suas rotinas; a integração em novos contextos sociais; a perda ou modificações na rede de suporte social, a separação e a autonomização das figuras parentais; a adoção de novos papéis e responsabilidades, o desenvolvimento de novas competências e a assunção de uma maior autonomia (Veiga; Lopes, 2020). Estas mudanças são muitas vezes vivenciadas, pelos estudantes, como situações difíceis, quer pela sua novidade, quer pela sua complexidade, podendo ser percebidas como um desafio, quando sentem que as exigências não excedem os seus recursos, ou como uma ameaça, quando sentem que os instrumentos disponíveis são insuficientes para enfrentar as dificuldades. Todo esse conjunto de mudanças interpela as instituições de ensino superior a desenvolver serviços e intervenções de acolhimento psicológico que tenham um papel preponderante na promoção do bem-estar, satisfação e sucesso, ao nível pessoal, académico e profissional.

Veiga e Lopes (2020) observaram que para grande parte dos alunos, continua ainda a ser importante uma intervenção orientada para reduzir o fracasso académico, as dificuldades de adaptação, a necessidade de definir metas de carreira, lidar com os problemas e os sentimentos de alienação e solidão que por vezes surgem nessa fase da vida. Para além dos seus aspectos sistêmicos, mais do que um fenómeno minoritário, a saúde mental da comunidade académica deve ser entendida numa vertente adaptativa do desenvolvimento e do comportamento, contextualizando, naturalmente, o seu valor de comunicação e de relação. Isto quer dizer que a intervenção deve ser feita o mais precocemente possível, contribuindo assim para que as dificuldades manifestadas sejam transitórias, superadas (Carvalho, Amann; Almeida, 2019).

Considerando que o sofrimento psicológico pode ter implicações consideráveis no processo de aprendizagem e formação do futuro profissional segundo Padovani *et al.* (2014), “as instituições de ensino devem desenvolver estratégias para identificar situações de risco ou produção de agravos à saúde mental do estudante, adotando medidas de controle e intervenção, quando necessário” (Lelis *et al.*, 2020). Para Padovani *et al.* (2014), fica evidente o papel da própria universidade na necessidade de desenvolvimento de ações integradas de prevenção e tratamento do estudante universitário.

Veiga e Lopes (2020) observaram que muitos ambientes académicos não oferecem aos seus estudantes orientação e apoio suficientes para que estes desenvolvam os seus sistemas internos (de crenças, identitário e relacional) rumo à construção de autoria pessoal (intelectual e desenvolvimental). Neste enquadramento, a necessidade de uma intervenção específica e especializada tem sido reconhecida por muitas instituições de Ensino Superior, públicas e privadas, que se têm mobilizado no sentido de criarem Serviços de Apoio Psicológico (Veiga; Lopes, 2020).

O objetivo deste trabalho é compartilhar a experiência de atuação como bolsista na função de Psicólogo junto ao Projeto intitulado “Promoção da saúde integral dos servidores e discentes do Centro de Ciências Rurais (CCR) da Universidade Federal de Santa Maria (UFSM)” realizado pelo Setor de Apoio Pedagógico (SAP) e também a importância da Psicologia para a saúde mental no contexto universitário. As atividades são realizadas por meio de uma proposta preventivo-institucional, que se inicia com a construção de espaços de escuta e as práticas psicológicas e interdisciplinares em educação, coletivas e relacionais. Sendo assim, o projeto promove intervenções propiciando escuta aos servidores e discentes,

para enunciar e elaborar suas inquietações, a fim de que instrumentalizem a transformação social como protagonismo coletivo, potencializando mudanças pessoais, profissionais e institucionais.

## **2 RELATO DE EXPERIÊNCIA**

Os Setores de Apoio Pedagógico existentes nos diferentes Centros da Universidade Federal de Santa Maria assessoram a Direção, as Coordenações, os professores, os técnico-administrativos e os estudantes nas questões didático-pedagógicas de seus respectivos Centros. Também proporcionam um espaço para que os discentes possam buscar auxílio para diversas demandas, sejam elas acadêmicas ou pessoais. O Setor de Apoio Pedagógico do Centro de Ciências Rurais foi instalado no dia 21 de janeiro de 1976, através de acordo da Associação Brasileira de Educação Agrícola Superior/Departamento de Assuntos Universitários (ABEAS/DAU), e deixa de ser uma Unidade para se tornar Setor em 2022, devido à reestruturação das unidades administrativas da UFSM. O Setor promove eventos diversos como: cursos, encontros, reuniões, assessorias aos professores quanto à ação docente e à formação complementar dos estudantes e na capacitação profissional de técnico administrativos.

Em fevereiro de 2024 foi criado o dito projeto com o intuito de complementar o apoio pedagógico e o acolhimento realizado pelas servidoras do SAP adicionando ao Setor um bolsista da pós-graduação sendo um requisito no processo seletivo do mesmo ser graduado em Psicologia, assim tornando possível proporcionar escutas e acolhimentos especializados sobre saúde mental. Este projeto foi construído a partir de necessidades apontadas pela própria comunidade acadêmica a partir de trabalhos, palestras e rodas de conversa ministrados pelo SAP do CCR, que observou o mal estar universitário como uma queixa passível de produzir diversos sintomas, dentre eles o sentimento de desamparo, que por sua vez pode corroborar no desenvolvimento de psicopatologias como depressão e ansiedade.

Ao se tratar de saúde mental, a presença de um psicólogo se faz imprescindível, pois este profissional, além de conhecer e compreender aspectos do ser humano e de seu desenvolvimento, também conhece conceitos de psicodiagnóstico, psicopatologias e as formas de tratamento cientificamente comprovadas, além de poder realizar os devidos encaminhamentos para outros profissionais quando necessário. As sessões de acolhimento surgem então para abarcar essa demanda de acolhimento do sofrimento e mal estar universitário, com número limitado de sessões (entre três e cinco) visto que a proposta do projeto não é a de promover sessões de terapia, mas sim proporcionar o auxílio psicológico necessário para tratar aspectos que vão além do pedagógico. A atuação de profissional da Psicologia é necessária também no planejamento de estratégias e atividades sobre saúde mental, pois este pode também reconhecer sintomas coletivos e auxiliar na criação e promoção de intervenções psicossociais, além de aspectos de prevenção de saúde mental.

Para fins de encaminhamento, a UFSM possui outros serviços disponíveis, como a Coordenadoria de Ações Educacionais (CAEd), que possui setores de Acessibilidade, Apoio à aprendizagem, Ações afirmativas étnico-raciais e indígenas, e o setor de Educação-Saúde. O trabalho desenvolvido pela CAEd visa o acesso e permanência dos estudantes na Instituição, e o setor de Educação-Saúde presta orientação para o desenvolvimento do Projeto no CCR. Caso constatada necessidade de acompanhamento além das sessões de acolhimento, há possibilidade de encaminhamento do discente para este setor da CAEd, que também conta com profissionais da área da Psicologia e Psiquiatria para prestar o devido acompanhamento. As demandas podem surgir de forma espontânea, em que o discente busca o SAP, ou então acessando um formulário virtual para realizar agendamento de acolhimento. Em uma análise inicial da queixa é decidido se o caso envolve questões pedagógicas e/ou psicológicas e se este necessita o acolhimento e trabalho psicológico. Caso seja necessário, é realizado

encaminhamento para outro setor da UFSM cabe ao SAP realizá-lo.

A função de bolsista do projeto conta com carga horária de 20 horas semanais, distribuídas entre turnos matutino e vespertino, onde as sessões de acolhimento duram entre 45 e 60 minutos. Inicialmente há disponibilidade de 12 vagas simultâneas para acolhimento, e as horas restantes são utilizadas para orientação semanal juntamente ao Psicólogo da CAEd que é Técnico-Administrativo da UFSM e integrante do Projeto, e também para o planejamento e execução de atividades em grupo como palestras e rodas de conversa com os alunos do CCR.

### 3 DISCUSSÃO

No projeto, a Psicanálise é utilizada como referência nas sessões de acolhimento, na investigação de padrões individuais e coletivos e na interpretação de possíveis causas do mal-estar universitário constatado à priori. As contribuições teóricas e técnicas produzidas por psicanalistas no decorrer de mais de um século, revisitadas e comprovadas empiricamente, possibilitam conhecer e compreender o desenvolvimento humano e suas relações com o outro, com o meio e com as instituições, considerando a contemporaneidade, o mal-estar e os sintomas produzidos nestas inter-relações.

Dentre os autores psicanalíticos existentes e as diversas psicanálises desenvolvidas desde o postulado Freudiano do Inconsciente (Freud, 1900/2019), há destaques em diferentes áreas, como a clínica infantil e suas contribuições para o entendimento da formação das relações interpessoais e do inconsciente da criança. Winnicott é um dos mais importantes psicanalistas a desenvolver trabalhos relacionados à psicanálise infantil e do desenvolvimento, cunhando importantes termos psicanalíticos como *Handling* e  *Holding*. Enquanto Winnicott se refere ao  *Holding* como a forma em que o bebê é “segurado” pela mãe durante os primeiros momentos de sua vida, o  *Handling* se refere ao “manuseio da criança nas atividades de troca, banho, favorecedor da personalização ou localização do *self* num corpo próprio; a apresentação de mundo seria o fenômeno responsável pela possibilidade de o bebê criar o mundo a partir de sua apresentação em pequenas doses, o que favoreceria a experiência do *self* num tempo e espaço compartilhados” (Medeiros, 2014). A autora ainda indica, corroborado por um relato de caso, que:

Para além do universo infantil, compreendemos que a sustentação da continuidade de ser do paciente, seja ele criança ou adulto, tenha recebido ou não o diagnóstico psicopatológico de um sofrimento dito psicótico, promove o alívio de sofrimentos e pode evitar o adoecimento emocional. Favorecido pela intervenção psicoterapêutica, o paciente sustentado mostra-se capaz de, com seu próprio potencial criativo, integrar, visitar e inaugurar aspectos de si mesmo que se encontravam antes dissociados ou não-vividos (Medeiros, 2014).

Há possíveis decorrências de traumas infantis não resolvidos que perduram durante a vida e que produzem mal-estar nas relações com o outro ou sensações de não-pertencimento em diferentes ambientes e contextos. Ferenczi discorre sobre essa temática em sua obra “A criança mal acolhida e sua pulsão de morte” (Ferenczi, 1929), onde crianças que, quando vêm ao mundo, são “hóspedes não bem-vindos na família”:

Todos os indícios confirmam que essas crianças registraram bem os sinais conscientes e inconscientes de aversão ou de impaciência da mãe, e que sua vontade de viver viu-se desde então quebrada. Os menores acontecimentos, no decorrer da vida posterior, eram bastante para suscitar nelas a vontade de morrer, mesmo que fosse compensada por uma forte tensão da vontade. Pessimismo moral e filosófico, ceticismo e desconfiança tornaram-se os traços de caráter mais salientes desses indivíduos. Podia-se falar também de nostalgia, apenas velada, da ternura (passiva), inapetência para o trabalho, incapacidade para sustentar um esforço prolongado;

portanto, um certo grau de infantilismo emocional, naturalmente não sem algumas tentativas de consolidação forçada do caráter (PERÓN, 2014, p. 48).

Do ponto de vista psicanalítico, é impossível ignorar os eventos significativos na vida de uma criança, quando estes são responsáveis pela formação psíquica da criança. O trauma não é apenas consequência da exposição ao (fato) Real, mas também sua relação com a fantasia infantil. Ferenczi sustenta a importância do Real, porém, salienta que o campo da fantasia pode ter maior importância.

Na clínica com adultos não é incomum o aparecimento de memórias traumáticas infantis. Com o passar do tempo e o desenvolvimento da maturidade, os conflitos entre as fantasias primordiais e os conteúdos infantis do inconsciente, ao se chocarem com o real, podem deslocar o trauma original em outro(s) sintoma(s). Em um período da vida onde o adolescente está experienciando momentos de transição para um ambiente desconhecido, não é ao acaso que as fantasias infantis e as memórias previamente simbolizadas muitas vezes não correspondem com a realidade, então os sintomas podem se transformar a partir da realidade atual, visto que a criança conheceu e simbolizou para si um mundo, e esta visão de mundo tende a ser mantida, caso não haja um processo terapêutico que permita a compreensão da formação desta visão de mundo, destes traumas e posteriormente sua elaboração para a compreensão de um novo real.

Logo, o conhecimento de conceitos da psicanálise infantil e sua aplicação na clínica com adultos é de grande utilidade, posto que ao tratar um adulto, também está se tratando a criança ferida. A forma como o psicólogo acolhe o paciente e o posterior trabalho, se assemelham aos conceitos de *Handling* e  *Holding*, pois a partir da relação com o terapeuta essa criança ferida pode conhecer outra possibilidade de fantasiar e ressignificar seus sentimentos. Um sentimento de não-adequação e de solidão ao se deparar com a vastidão de mundo e suas possibilidades ao chegar em uma Universidade pode ser compreendido a partir dessas fantasias traumáticas infantis, onde a relação com um professor pode, por exemplo, suscitar memórias relacionadas aos pais, e então sentimentos de abandono reprimidos são assim projetados e revividos na relação aluno-professor. Por outro lado, os professores também não estão livres dessas situações, pois seus traumas infantis também podem ser revividos e gerar sintomas na relação professor-aluno(s).

#### 4 CONCLUSÃO

Neste resumo relatou-se a experiência de atuação como bolsista de pós-graduação sendo Psicólogo no Projeto intitulado “Promoção da saúde integral dos servidores e discentes do Centro de Ciências Rurais da Universidade Federal de Santa Maria” junto ao Serviço de Apoio Pedagógico. A partir do relato, é possível concluir a importância da Psicologia para a promoção da saúde mental no contexto universitário e da prevenção e conscientização sobre psicopatologias. E que o bem-estar psicológico de estudantes universitários depende de apoio nesta área, o qual pode ser disponibilizado pela própria universidade na forma de sessões de acolhimento psicológico para promoção da saúde mental e bem estar em nível pessoal, acadêmico e profissional, o que é fundamental para o autoconhecimento e para a trajetória acadêmica na formação de futuros profissionais. Além da importância do acolhimento individual, é necessário ter um profissional da Psicologia para compreender as relações de grupo e seus sintomas e traçar possíveis estratégias de resolução que permitam elaborações individuais e coletivas.

#### REFERÊNCIAS

CARVALHO, Álvaro de; AMANN, Gregória Von; ALMEIDA, Conceição Tavares de. **Saúde mental em saúde escolar: Manual para a promoção de competências socioemocionais em**

meio escolar. Lisboa: Ministério da Saúde, 2019.

FREUD, Sigmund. **Interpretação dos sonhos**. In: Obras Psicológicas Completas de Sigmund Freud: edição standard brasileira. São Paulo: Companhia das Letras, 2019.

GUERRA, Gabriela Oliveira; ALBERTI, Taís Fim; BIAZUS, Camilla Baldicera. Expressões contemporâneas do mal-estar na universidade: temporalidade e escritas da experiência. **Tempo psicanalítico**, Rio de Janeiro, v. 53, n. 2, p. 102-137, dez. 2021. Disponível em: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0101-48382021000200005&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0101-48382021000200005&lng=pt&nrm=iso). Acesso em 1 abr. 2024.

LELIS, Karen de Cássia Gomes *et al.* Sintomas de depressão, ansiedade e uso de medicamentos em universitários. **Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental**, Porto, n. 23, p. 9-14, jun. 2020. Disponível em: [http://scielo.pt/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1647-21602020000100002&lng=pt&nrm=iso](http://scielo.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1647-21602020000100002&lng=pt&nrm=iso). Acesso em 1 abr. 2024.

MEDEIROS, Clarissa; AIELLO-VAISBERG, Tania Maria José. Reflexões sobre holding e sustentação como gestos psicoterapêuticos. **Psicologia Clínica**, Rio de Janeiro, vol. 26, núm. 2, julho-septiembre, 2014, pp. 49-62. Disponível em: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=291033513004>. Acesso em: 1 abr. 2024.

PADOVANI, Ricardo da Costa *et al.* Vulnerabilidade e bem-estar psicológicos do estudante universitário. **Revista Brasileira de Terapias Cognitivas**, Rio de Janeiro, v. 10, n. 1, p. 02-10, jun. 2014. Disponível em: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1808-56872014000100002&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-56872014000100002&lng=pt&nrm=iso). Acesso em: 1 abr. 2024.

PERÓN, Paula Regina. Considerações teóricas ferenczianas sobre o trauma. **Psicologia Revista**, [S. l.], v. 16, n. 1/2, p. 13-27, 2014. Disponível em: <https://revistas.pucsp.br/index.php/psicorevista/article/view/18053>. Acesso em: 1 abr. 2024.

VEIGA, Sofia; LOPES, Helena. Serviços de Apoio Psicológico ao estudante de Ensino Superior: As experiências do Centro de Intervenção Psicopedagógica e do Gabinete de Orientação e Integração: confluências e especificidades. **Sensos-e**, [S. l.], v. 7, n. 1, p. 57-66, 2020. Disponível em: <https://parc.ipp.pt/index.php/sensos/article/view/3561>. Acesso em: 1 abr. 2024.