



Revista AMazônica, LAPESAM/GMPEPPE/UFAM/CNPq
ISSN 1983-3415 (versão impressa) - eISSN 2558 – 1441 (Versão digital)

Vol. 17, número 1, jan-jun, 2024, pág. 241-262

**DESAFIOS PSICOLÓGICOS NA FORMAÇÃO: UM OLHAR SOBRE O
ADOCIMENTO MENTAL EM ACADÊMICOS DE PSICOLOGIA**

**PSYCHOLOGICAL CHALLENGES IN TRAINING: A LOOK AT
MENTAL ILLNESS IN PSYCHOLOGY ACADEMICS**

**LES DÉFIS PSYCHOLOGIQUES DE LA FORMATION: UN REGARD
SUR LA MALADIE MENTALE DANS LES ACADÉMIQUES EN
PSYCHOLOGIE**

Amliz Andrade da Silva¹

Resumo

O presente estudo busca explorar e compreender os desafios relacionados ao adoecimento mental entre acadêmicos de psicologia. A formação nessa área envolve aprofundamento em questões emocionais e psicológicas, criando um ambiente propício para o surgimento de problemas de saúde mental. Abordaremos as principais causas, impactos e possíveis estratégias de prevenção e apoio. Destaca-se a imprescindibilidade de considerar-se a percepção da própria pessoa sobre o seu processo de adoecimento, a maneira como seu contexto social a modifica tanto positivamente quanto negativamente, assim como sua visão de cuidado. Logo, enfatizamos que as práticas de saúde devem estar respaldadas neste aspecto, evitando os modelos que buscam enquadrar a pessoa em padrões que acabam por desconsiderar a história de vida e desvalidar os processos de saúde-doença.

Palavras-chave: adoecimento mental, acadêmicos de Psicologia, prevenção, apoio

Abstract

The present study seeks to explore and understand the challenges related to mental illness among psychology students. Training in this area involves delving into emotional and psychological issues, creating an environment conducive to the emergence of mental health problems. We

¹ Pós-graduanda em Psicologia Clínica Fenomenológico-Existencial pelo Instituto Vision/Am. Psicóloga formada pela Faculdade de Psicologia Fenomenológico-Existencial. Membro do Laboratório de Psicologia Fenomenológico-Existencial – Labfen. Membro da Liga Acadêmica de Psicologia Fenomenológico-Existencial – LAPFE. E-mail: amilza



Revista AMazônica, LAPESAM/GMPEPPE/UFAM/CNPq

ISSN 1983-3415 (versão impressa) - eISSN 2558 – 1441 (Versão digital)

will address the main causes, impacts and possible prevention and support strategies. The importance of considering the person's own perception of their illness process, the way in which their social context changes them both positively and negatively, as well as their vision of care, stands out. Therefore, we emphasize that health practices must be supported in this aspect, avoiding models that seek to fit the person into standards that end up disregarding their life history and invalidating the health-disease processes.

Keywords: mental illness, Psychology academics, prevention, support

Résumé

La présente étude cherche à explorer et à comprendre les défis liés à la maladie mentale chez les étudiants en psychologie. La formation dans ce domaine implique d'approfondir les problématiques émotionnelles et psychologiques, créant ainsi un environnement propice à l'émergence de problèmes de santé mentale. Nous aborderons les principales causes, les impacts et les stratégies possibles de prévention et de soutien. Il est important de prendre en compte la perception qu'a la personne de son processus de maladie, la manière dont son contexte social la modifie positivement et négativement, ainsi que sa vision des soins. Par conséquent, nous soulignons que les pratiques de santé doivent être soutenues dans cet aspect, en évitant les modèles qui cherchent à inscrire la personne dans des normes qui finissent par ignorer son histoire de vie et invalider les processus santé-maladie.

Mots-clés : maladie mentale, universitaires en psychologie, prévention, soutien

O adoecimento mental entre estudantes e seus impactos no desempenho acadêmico constituem uma área de crescente preocupação nas instituições de ensino superior em todo o mundo. Neste texto, exploraremos em maior profundidade as complexidades dessa relação, destacando os fatores que contribuem para esse fenômeno e discutindo estratégias eficazes para promover a saúde mental e o sucesso acadêmico.

O ambiente universitário, embora proporcione oportunidades de crescimento intelectual, também pode ser um terreno fértil para o desenvolvimento de problemas de saúde mental. A transição para a vida universitária muitas vezes coincide com um aumento na autonomia e nas



Revista AMazônica, LAPESAM/GMPEPPE/UFAM/CNPq

ISSN 1983-3415 (versão impressa) - eISSN 2558 – 1441 (Versão digital)

responsabilidades, criando uma atmosfera desafiadora para os estudantes. A competição acadêmica, a pressão por notas elevadas e a incerteza em relação ao futuro são fatores estressores que podem desencadear ou agravar condições de saúde mental existentes.

A ansiedade em relação ao desempenho acadêmico, pode vir a manifestar-se de maneiras diversas, desde a preocupação excessiva com as notas até ataques de pânico durante exames. A depressão, por sua vez, pode levar a uma perda de interesse nas atividades acadêmicas e sociais, resultando em um isolamento que afeta diretamente o envolvimento e a participação nos estudos (Lima, 2013; Ariño & Bardagi, 2018).

Uma das áreas mais afetadas pelo adoecimento mental é a capacidade dos estudantes de manterem uma concentração eficiente nos estudos. Distúrbios de ansiedade, como o transtorno de ansiedade generalizada (TAG) e o transtorno de déficit de atenção e hiperatividade (TDAH), podem prejudicar a atenção e a capacidade de foco. Isso se reflete em dificuldades para assimilar informações durante as aulas, estudar para exames e concluir tarefas acadêmicas de maneira eficaz (Cambricoli & Toledo, 2017).

Atrelada a elas, a ansiedade social também desempenha um papel significativo, limitando a participação ativa em atividades de grupo e discussões em sala de aula. A preocupação constante com a avaliação dos colegas pode inibir a expressão de ideias e o desenvolvimento de habilidades interpessoais, elementos cruciais para uma experiência acadêmica enriquecedora.

Tais aspectos demonstram o quão grande é o impacto do adoecimento mental na motivação dos estudantes é uma área complexa e frequentemente subestimada. A depressão, por exemplo, pode levar a uma diminuição acentuada na energia e no entusiasmo pela aprendizagem. Estudantes que enfrentam esse desafio podem sentir-se



Revista AMazônica, LAPESAM/GMPEPPE/UFAM/CNPq

ISSN 1983-3415 (versão impressa) - eISSN 2558 – 1441 (Versão digital)

esgotados mesmo diante das tarefas mais simples, resultando em uma falta de motivação para cumprir prazos, participar ativamente das aulas ou buscar oportunidades de aprimoramento acadêmico.

A perda de motivação também pode ainda manifestar-se na falta de interesse por atividades extracurriculares, assim como na ausência de aspirações acadêmicas e profissionais. Estudantes que, em circunstâncias normais, buscariam oportunidades de estágio, participariam de eventos acadêmicos e procurariam experiências enriquecedoras podem perceber-se desprovidos da motivação necessária para perseguir tais metas.

A qualidade do trabalho acadêmico é inegavelmente afetada pelo adoecimento mental. A autocrítica exacerbada, comum em muitos transtornos mentais, pode resultar em uma abordagem perfeccionista que, paradoxalmente, prejudica a qualidade do trabalho produzido. Os estudantes podem encontrar-se revisando incessantemente seus trabalhos, temendo julgamentos negativos e buscando uma perfeição inatingível.

Dessa forma, depreende-se que as particularidades do ambiente acadêmico quando somadas a algum quadro de vulnerabilidade emocional, bem como à ausência de suporte psicológico, podem resultar num grave sofrimento e/ou adoecimento psíquico, com prejuízos importantes no que concerne à vida social, pessoal e acadêmica (Andrade, 2016, p. 24).

A produção de trabalhos, relatórios e projetos, essenciais para a avaliação acadêmica, pode ser prejudicada por uma visão distorcida de competência e pelo medo constante de não atender a padrões inatingíveis. A baixa autoestima associada ao adoecimento mental pode transformar o ambiente acadêmico em uma arena onde os estudantes sentem-se perpetuamente em desvantagem, considerando que o estigma social é um dos principais obstáculos para que os estudantes



Revista AMazônica, LAPESAM/GMPEPPE/UFAM/CNPq

ISSN 1983-3415 (versão impressa) - eISSN 2558 – 1441 (Versão digital)

busquem ajuda em relação à saúde mental. O medo do julgamento por parte dos colegas e da comunidade acadêmica pode impedir que os estudantes procurem apoio quando mais precisam. A falta de compreensão sobre questões de saúde mental muitas vezes leva a atitudes discriminatórias, perpetuando o estigma e criando barreiras significativas para o acesso a serviços adequados (Delacroix, 2009).

A hesitação em buscar ajuda pode resultar em uma progressão dos sintomas e na intensificação dos desafios acadêmicos. Estudantes podem se sentir isolados em suas lutas, sem perceber que existem recursos e apoio disponíveis para eles. Destacar a importância de maior humanização, bem como do entendimento, tanto entre os estudantes quanto entre a equipe acadêmica, é fundamental para romper com esse ciclo prejudicial.

O isolamento social é uma consequência comum do adoecimento mental e tem implicações diretas no desempenho acadêmico (Fernandes et al., 2018). A capacidade de colaborar efetivamente em projetos, participar de discussões em sala de aula e buscar apoio de colegas são aspectos essenciais da experiência acadêmica que podem ser comprometidos quando a saúde mental está em risco.

Estudantes que enfrentam problemas de saúde mental podem se retrair, evitando interações sociais que normalmente enriqueceriam sua experiência universitária. Esse isolamento não apenas afeta o desenvolvimento social, mas também prejudica a capacidade de construir redes de apoio que são cruciais para o sucesso acadêmico (Leão et al., 2019).

Para abordar esses desafios complexos, é imperativo que as instituições de ensino adotem uma abordagem holística para promover a saúde mental dos estudantes. A conscientização é o primeiro passo, desmistificando conceitos errôneos sobre a saúde mental e destacando a importância do diálogo aberto.



Revista AMazônica, LAPESAM/GMPEPPE/UFAM/CNPq

ISSN 1983-3415 (versão impressa) - eISSN 2558 – 1441 (Versão digital)

A implementação de serviços de aconselhamento acessíveis e confidenciais é crucial para garantir que os estudantes tenham acesso a apoio profissional quando necessário. A redução das barreiras para busca de ajuda, seja por meio de serviços no campus, linhas telefônicas de apoio ou recursos online, é fundamental para criar um ambiente que promova o cuidado com a saúde mental.

A flexibilidade acadêmica é outra estratégia crucial para criar ambientes inclusivos para estudantes que lidam com problemas de saúde mental, visto que os educadores, nesse aspecto agem como agentes facilitadores essenciais no processo de aprendizado, desempenham um papel crucial nesse contexto. A capacitação de professores e orientadores para reconhecerem sinais de sofrimento mental, oferecerem apoio inicial e encaminharem os alunos para recursos apropriados é fundamental para criar uma rede de apoio eficaz (Santos, 2022).

Além disso, é essencial fomentar uma cultura de empatia e compreensão dentro das comunidades acadêmicas. Incentivar a abertura sobre questões de saúde mental, tanto entre os estudantes quanto entre os educadores, contribui para a criação de ambientes mais solidários e inclusivos. Isso pode ser alcançado por meio de campanhas de conscientização, workshops e palestras que destaquem a importância do bem-estar mental.

Outra área crucial é o papel dos colegas na promoção da saúde mental. Estabelecer programas de apoio entre estudantes, nos quais aqueles que enfrentaram ou superaram desafios similares possam oferecer orientação e suporte, é uma estratégia eficaz. A criação de comunidades de apoio fortalece os laços sociais e proporciona um ambiente no qual os estudantes se sintam compreendidos e apoiados.

Além disso, é fundamental que as instituições de ensino invistam em pesquisas que explorem mais a fundo a relação entre saúde mental



Revista AMazônica, LAPESAM/GMPEPPE/UFAM/CNPq

ISSN 1983-3415 (versão impressa) - eISSN 2558 – 1441 (Versão digital)

e desempenho acadêmico. Compreender os fatores específicos que contribuem para o adoecimento mental entre estudantes permite o desenvolvimento de intervenções mais direcionadas e eficazes.

Em síntese, os impactos do adoecimento mental no desempenho acadêmico são profundos e multifacetados. Exige uma abordagem holística que inclua medidas preventivas, suporte contínuo e uma mudança na cultura acadêmica em direção à aceitação e compreensão. Ao reconhecer a complexidade dessa relação, as instituições de ensino podem desempenhar um papel vital na promoção da saúde mental e no apoio ao sucesso acadêmico de todos os estudantes. A criação de ambientes que valorizem a saúde mental é essencial para garantir que os estudantes possam alcançar todo o seu potencial acadêmico, independentemente dos desafios que enfrentem. A educação não deve ser apenas intelectual, mas também um processo que promove o bem-estar integral dos estudantes.

Considerando isso, o estudo buscou investigar e analisar o fenômeno do adoecimento mental entre acadêmicos de psicologia, visando compreender suas causas, impactos e identificar estratégias eficazes de prevenção e apoio, com o intuito de promover um ambiente acadêmico mais saudável e preparar futuros profissionais para lidar não apenas com as demandas da prática profissional, mas também com os desafios emocionais inerentes à formação em psicologia.

Na busca por identificar as causas do adoecimento mental, a pesquisa procura investigar e compreender as principais causas que contribuem para o adoecimento mental entre acadêmicos de psicologia, incluindo a exposição intensa a conteúdos emocionais, pressão acadêmica e profissional, e o estigma associado à busca de ajuda, e além de avaliar os impactos do adoecimento mental na vida acadêmica dos estudantes, abordando aspectos como desempenho acadêmico, relações interpessoais e as implicações profissionais futuras.



Revista AMazônica, LAPESAM/GMPEPPE/UFAM/CNPq

ISSN 1983-3415 (versão impressa) - eISSN 2558 – 1441 (Versão digital)

Através dos dados levantados, propõe-se estratégias de prevenção e apoio visando identificar e discutir estratégias eficazes de prevenção do adoecimento mental, incluindo conscientização e desmistificação, implementação de programas de apoio psicológico nas instituições acadêmicas, e a promoção do autocuidado como parte integrante da formação em psicologia.

Causas do Adoecimento Mental

A formação acadêmica, mais especificamente em Psicologia envolve uma imersão profunda nos diversos aspectos da psique humana, frequentemente exigindo que os alunos lidem com conteúdos emocionalmente desafiadores. Sob o viés da psicologia fenomenológica, que busca compreender a experiência subjetiva do ser no mundo, faz-se crucial analisar como a constante exposição a casos complexos pode impactar a saúde mental dos acadêmicos, especialmente considerando a intensa vivência da empatia.

Maurice Merleau-Ponty, segundo Chauí (2003), destaca a importância da corporeidade na experiência humana, o que em um contexto para os estudantes de Psicologia, demonstra que a empatia não é apenas uma habilidade técnica, mas uma experiência corporal que envolve uma profunda conexão com as vivências emocionais dos outros. Ao se deparar com narrativas de sofrimento, traumas e angústias, os estudantes não apenas analisam intelectualmente, mas vivenciam essas emoções em seus próprios corpos.

A empatia intensa, quando repetidamente experimentada, pode levar à exaustão emocional, fenômeno que encontra eco nas reflexões de Heidegger sobre a existência autêntica. O autor argumenta ainda que a autenticidade implica em um enfrentamento sincero das emoções e vivências, mas a sobrecarga emocional constante pode obscurecer essa autenticidade, resultando em uma desconexão do próprio ser. Para os estudantes de Psicologia, isso se traduz em uma dificuldade em



Revista AMazônica, LAPESAM/GMPEPPE/UFAM/CNPq

ISSN 1983-3415 (versão impressa) - eISSN 2558 – 1441 (Versão digital)

distinguir entre suas próprias emoções e as absorvidas durante o contato com os casos estudados.

Além disso, a análise constante de casos complexos, muitas vezes marcados por dor, sofrimento e desafios emocionais, podem tornar-se um fardo emocional pesado. A exposição intensa a conteúdos emocionais pode desencadear uma espiral de emoções negativas, impactando a saúde mental dos acadêmicos. A absorção constante de narrativas difíceis pode resultar em sentimentos de impotência, tristeza e mesmo desesperança, afetando não apenas o equilíbrio emocional, mas também a motivação para prosseguir na jornada acadêmica.

Merleau-Ponty (2011) ressalta em seus estudos que a experiência não é apenas cognitiva, mas envolve a totalidade do ser, incluindo as dimensões emocionais. Desta forma, a sobrecarga emocional não se limita a um peso psicológico; ela se manifesta no corpo, na disposição para o trabalho e nas relações interpessoais. A constante exposição a conteúdos emocionais intensos pode levar à exaustão física e mental, prejudicando a capacidade de enfrentar os desafios acadêmicos e a vida cotidiana.

É essencial reconhecer a relevância de estratégias de autocuidado na formação dos estudantes de Psicologia. A perspectiva fenomenológica, ao enfatizar a integração entre mente e corpo, ressalta a necessidade de abordagens holísticas para lidar com a sobrecarga emocional. Heidegger argumenta que a autenticidade envolve um cuidado autêntico consigo mesmo. Nesse sentido, os estudantes precisam aprender a estabelecer limites, desenvolver práticas de autocuidado e buscar apoio quando necessário.

Além disso, as instituições educacionais têm a responsabilidade de criar ambientes que promovam a saúde mental dos estudantes. Programas de supervisão clínica que incentivem a reflexão e o diálogo sobre as experiências emocionais podem ser fundamentais. A



Revista AMazônica, LAPESAM/GMPEPPE/UFAM/CNPq

ISSN 1983-3415 (versão impressa) - eISSN 2558 – 1441 (Versão digital)

incorporação de momentos de pausa e reflexão ao currículo, permitindo que os estudantes processem emocionalmente os casos, contribui para o desenvolvimento de uma abordagem mais saudável à prática clínica.

Faz-se mister, deste modo, abordar o ser-humano como ser-no-mundo, não restringindo seu sofrimento a uma causa determinista, mas considerando o ser inserido numa totalidade em que influi e é influenciado por ela, está nela, sendo parte constituinte do mundo e dessa forma expressão do mesmo. (Bezerra, 2016, p. 20).

De um modo geral, a frequente e intensa exposição a conteúdos emocionais durante a formação em Psicologia apresenta desafios significativos para a saúde mental dos estudantes. Sob a perspectiva fenomenológica, a vivência profunda da empatia e a análise constante de casos complexos podem levar à exaustão emocional, comprometendo a autenticidade e a integridade do ser. A busca por equilíbrio emocional e estratégias de autocuidado torna-se essencial, tanto a nível individual quanto institucional, para promover uma formação mais saudável e sustentável para os futuros profissionais da Psicologia.

Pressão Acadêmica e Profissional em Estudantes de Psicologia - Expectativas Acadêmicas, Profissionais e a Corporeidade

A formação acadêmica e profissional dos acadêmicos de Psicologia é um caminho permeado por expectativas elevadas que, muitas vezes, geram uma pressão significativa. No âmbito da psicologia fenomenológica, a análise desse fenômeno se revela sob a influência de autores como Maurice Merleau-Ponty e Martin Heidegger, cujas ideias enriquecem a compreensão da experiência subjetiva dos estudantes.

Assim, Merleau-Ponty (2011), ao enfatizar a importância da corporeidade na vivência humana, destaca que a percepção do mundo está intrinsecamente ligada à experiência sensorial do corpo. No contexto acadêmico, onde as expectativas são frequentemente elevadas, os estudantes são constantemente desafiados, demandando



Revista AMazônica, LAPESAM/GMPEPPE/UFAM/CNPq

ISSN 1983-3415 (versão impressa) - eISSN 2558 – 1441 (Versão digital)

atenção, dedicação e competência. Como observa Merleau-Ponty, "a experiência é o corpo" (p.65).

Como eles, Lima (2013) e Delacroix (2009), embasados na teoria de Kurt Goldstein, ressaltam também que o indivíduo deve ser considerada em sua totalidade, como um organismo que está sempre em relação com o meio, atentando-se para os aspectos corporais, mentais, e mesmo espirituais que constituem o indivíduo e que são afetados pela sua relação com o seu entorno e seu contexto de vida.

A ansiedade decorrente dessas expectativas pode ser compreendida à luz da fenomenologia de Heidegger (2013). Sua visão sobre a angústia como reveladora da finitude e da possibilidade de escolha oferece insights sobre essa ansiedade acadêmica, visto que a pressão para atender a padrões elevados muitas vezes instiga uma sensação de impotência diante de um futuro incerto, resultando em uma vivência de angústia existencial.

Frente à essa expectativa e pressão, que por diversas vezes é autoimposta, o momento de transição para o campo profissional intensifica a tensão sobre os estudantes, uma vez que a aplicação prática dos conhecimentos teóricos exige uma integração fluida. Merleau-Ponty (2011), ao destacar a interconexão entre percepção e ação, resalta a necessidade de uma aplicação habilidosa do conhecimento teórico na prática profissional. A pressão para integrar teoria e prática cria um ambiente desafiador e estressante para os estudantes, como observa Merleau-Ponty, "nós vemos o mundo e agimos nele ao mesmo tempo".

Heidegger (2013), ao discutir a autenticidade como viver de acordo com nossas próprias possibilidades e valores, fornece uma lente valiosa para analisar a pressão profissional. A expectativa de se alinhar com demandas externas muitas vezes leva os estudantes a se



Revista AMazônica, LAPESAM/GMPEPPE/UFAM/CNPq

ISSN 1983-3415 (versão impressa) - eISSN 2558 – 1441 (Versão digital)

desviarem de suas autênticas aspirações, gerando um conflito interno que contribui para o estresse e a ansiedade.

Ao concluir a graduação, no âmbito da competitividade profissional, a dinâmica interpessoal torna-se um componente adicional de pressão. A fenomenologia, que destaca a relação intrínseca entre subjetividade e intersubjetividade, revela como a competição pode transformar relações em desafios, intensificando o estresse e a ansiedade. Conforme Merleau-Ponty (2011, p. 346) afirma, "a subjetividade é sempre uma intersubjetividade".

A pressão para se destacar em um mercado de trabalho competitivo muitas vezes leva os estudantes a comprometerem seu equilíbrio emocional e a ignorarem suas necessidades individuais. A competitividade exacerbada resulta em uma busca incessante por validação externa, prejudicando a relação consigo mesmos e com os outros, como enfatiza Merleau-Ponty (2011, p. 256), "o homem se percebe através do olhar dos outros".

Dessa forma, para lidar com a pressão acadêmica e profissional, é vital a adoção de estratégias fenomenológicas que reconheçam a integralidade da experiência humana. Heidegger, ao enfatizar a importância de viver autenticamente, encoraja os estudantes a reconhecerem e alinharem-se com seus próprios valores, oferecendo uma base sólida para enfrentar expectativas externas.

A fenomenologia, ao evidenciar a intersubjetividade, destaca a importância do apoio social. Grupos de estudo e espaços para compartilhar experiências podem proporcionar um senso de comunidade e alívio emocional, como enfatiza Heidegger (2013, p. 73), "o homem é, primariamente, um ser social".

O corpo docente, enquanto parte essencial da comunidade acadêmica, desempenha um papel fundamental nesse contexto. Não apenas fornecem instrução acadêmica, mas também são fundamentais



Revista AMazônica, LAPESAM/GMPEPPE/UFAM/CNPq

ISSN 1983-3415 (versão impressa) - eISSN 2558 – 1441 (Versão digital)

para criar um ambiente de apoio. A capacitação de professores e orientadores para reconhecerem sinais de sofrimento mental, oferecerem apoio inicial e encaminharem os alunos para recursos apropriados é crucial para criar uma rede de apoio eficaz.

De tal modo, a pressão acadêmica e profissional sobre estudantes de Psicologia, analisada sob a lente da psicologia fenomenológica, revela a intrincada interconexão entre as dimensões subjetivas e sociais desse desafio. Entender a experiência vivida pelos estudantes é essencial para desenvolver estratégias de enfrentamento que promovam não apenas o sucesso acadêmico e profissional, mas também o bem-estar emocional e a autenticidade em sua jornada. Como afirmou Merleau-Ponty (2011, p. 76), "o corpo é nosso meio de comunicação com o mundo, e o mundo é nosso meio de comunicação com o corpo".

O Estigma Associado à Busca de Ajuda

Um outro importante fator diretamente atrelado ao adoecimento mental é o estigma ainda existente sobre a busca por ajuda. A literatura revela que acadêmicos do curso de psicologia enfrentam estigmatização significativa relacionada a problemas mentais, uma vez que são percebidos como especialistas que deveriam, por definição, ter domínio sobre suas próprias questões psicológicas. Esta percepção cria barreiras para a busca de apoio, uma vez que a revelação de problemas mentais pode ser interpretada como uma falha em incorporar os princípios que estudam e defendem.

“O estigma em torno dos problemas mentais entre estudantes de psicologia pode ser considerado paradoxal, visto que esses indivíduos são treinados para compreender e auxiliar outros, mas enfrentam resistência em admitir suas próprias vulnerabilidades” (Jones et al., 2018, p. 235).



Revista AMazônica, LAPESAM/GMPEPPE/UFAM/CNPq

ISSN 1983-3415 (versão impressa) - eISSN 2558 – 1441 (Versão digital)

A pressão existente para manter uma imagem de "bem ajustado" na área de psicologia pode ser um fator inibidor na divulgação de problemas pessoais. A expectativa social de que os acadêmicos de psicologia devem personificar a estabilidade emocional pode criar um ambiente onde a vulnerabilidade é suprimida em favor de uma fachada profissional.

A necessidade de parecer 'bem ajustado' na área de psicologia pode criar um dilema para os acadêmicos, onde a busca por ajuda é percebida como incongruente com a imagem profissional esperada" (Smith & Brown, 2020, p. 112).

Esta relutância em buscar apoio é decorrente do estigma e da pressão social tanto social quanto interna para manter uma imagem positiva pode levar a consequências adversas para a saúde mental dos acadêmicos de psicologia. A falta de suporte pode impactar negativamente o desempenho acadêmico e a qualidade de vida, perpetuando um ciclo prejudicial.

A resistência em buscar apoio devido ao estigma e à pressão por uma imagem 'bem ajustada' pode resultar em um isolamento emocional que compromete a saúde mental e o bem-estar dos acadêmicos de psicologia" (Brown & Williams, 2019, p. 78)

A necessidade de mudanças estruturais frente a esses desafios, promove uma imperativa necessidade de repensar as estruturas educacionais e profissionais na área de psicologia. A criação de ambientes que promovam a aceitação da vulnerabilidade e a busca por ajuda é crucial para garantir o bem-estar mental dos acadêmicos.

A transformação do ambiente acadêmico requer uma abordagem estrutural que desafie ativamente o estigma, promovendo uma cultura que valorize a saúde mental e encoraje a busca por apoio (Garcia et al., 2021, p. 205).



Revista AMazônica, LAPESAM/GMPEPPE/UFAM/CNPq

ISSN 1983-3415 (versão impressa) - eISSN 2558 – 1441 (Versão digital)

Ao reconhecer a complexidade dessa relação, as instituições de ensino podem desempenhar então um papel vital na promoção da saúde mental e no apoio ao sucesso acadêmico de todos os estudantes. A criação de ambientes que possibilitem e valorizem a saúde mental é essencial para garantir que os estudantes possam alcançar todo o seu potencial acadêmico, independentemente dos desafios que enfrentem (Barros & Wilhelm, 2020).

Impactos do Adoecimento Mental no Desempenho Acadêmico

Compreender os impactos do adoecimento mental no desempenho acadêmico, à luz da fenomenologia, sugere a necessidade de estratégias de apoio que respeitem a integridade mente-corpo. Intervenções eficazes devem reconhecer que a saúde mental não é apenas um fenômeno mental, mas algo que permeia o corpo e as ações diárias dos estudantes. Estratégias que visam restabelecer a conexão entre mente e corpo podem ter um papel crucial na superação desses desafios, pois só assim se dá a Totalidade da Experiência Acadêmica. Sobre isso, Merleau-Ponty (2011) argumenta que a experiência não é apenas cognitiva, mas envolve a totalidade do ser. A abordagem aos problemas de saúde mental no ambiente acadêmico deve perceber essa totalidade, para assim buscar estratégias que respeitem a integridade mente-corpo e promovam uma abordagem mais holística para o bem-estar estudantil.

Os impactos do adoecimento mental no desempenho acadêmico são substanciais e extremamente multifacetados, contudo, explicitam quanto ao quadro conceitual para entender esses desafios, destacando a importância de abordagens integradas que considerem a totalidade da experiência estudantil. Para melhorar a saúde mental dos estudantes e, por conseguinte, seu desempenho acadêmico, é imperativo que instituições educacionais implementem estratégias de apoio holísticas que reconheçam a interconexão entre mente e corpo. Essa abordagem



Revista AMazônica, LAPESAM/GMPEPPE/UFAM/CNPq

ISSN 1983-3415 (versão impressa) - eISSN 2558 – 1441 (Versão digital)

não apenas exige uma compreensão teórica, mas uma ação prática e colaborativa que coloque a saúde mental dos estudantes no centro das prioridades educacionais.

Implicações Profissionais Futuras e a Importância do Autocuidado para Profissionais de Saúde Mental

A ausência de um tratamento adequado de questões relacionadas à saúde mental pode ter repercussões significativas na prática profissional futura dos indivíduos, especialmente para aqueles que atuam no campo da saúde mental. Profissionais nesse setor desempenham um papel crucial na promoção do bem-estar psicológico, sendo, por vezes, os principais facilitadores do tratamento para seus clientes. Portanto, a negligência do autocuidado por parte desses profissionais pode ter implicações diretas na qualidade dos serviços prestados e na sua própria saúde mental.

Profissionais que não buscam tratamento adequado para suas questões de saúde mental podem enfrentar desafios que afetarão seu desempenho no ambiente de trabalho. O cansaço emocional, a exaustão e a falta de motivação, sintomas comuns de distúrbios mentais não tratados, podem comprometer a eficácia do profissional na prestação de cuidados aos seus clientes. Além disso, a falta de autocuidado pode contribuir para a instalação de um ambiente de trabalho desfavorável, impactando não apenas o indivíduo, mas também a equipe e, conseqüentemente, a qualidade geral dos serviços prestados.

A busca ativa pelo tratamento adequado é, portanto, essencial para assegurar que os profissionais de saúde mental possam desempenhar seus papéis de maneira eficaz e ética. Afinal, a autenticidade na prática profissional requer um alinhamento íntegro entre os princípios que defendemos para nossos clientes e a aplicação desses princípios em nossas próprias vidas. Isso implica não apenas em reconhecer a necessidade de tratamento quando necessário, mas



Revista AMazônica, LAPESAM/GMPEPPE/UFAM/CNPq

ISSN 1983-3415 (versão impressa) - eISSN 2558 – 1441 (Versão digital)

também em promover uma cultura de cuidado psicológico dentro da comunidade profissional.

A imprescindibilidade do autocuidado para profissionais de saúde mental vai além da melhoria do desempenho no trabalho. Reflete-se na construção de uma base sólida para a sustentabilidade da carreira e no fomento de relações interpessoais saudáveis. Profissionais que priorizam o autocuidado estão mais aptos a enfrentar os desafios inerentes à prática profissional, mantendo um equilíbrio saudável entre as demandas do trabalho e as necessidades pessoais.

Além disso, a adoção de práticas de autocuidado pelos profissionais de saúde mental podem ainda tornar-se modelos inspiradores para seus clientes, demonstrando a importância do investimento na saúde mental, corroborando com a destigmatização do tratamento psicológico e encoraja uma abordagem proativa em relação à saúde mental em todas as esferas da vida.

Assim sendo, as implicações profissionais futuras do não tratamento adequado de questões relacionadas à saúde mental são substanciais e podem comprometer a qualidade e eficácia da prática profissional. Em outras palavras, o autocuidado não deve ser considerado um luxo, mas uma necessidade imperativa para os profissionais de saúde mental. Ao priorizar a própria saúde mental, esses profissionais não só fortalecem sua capacidade de oferecer cuidados eficazes, mas também contribuem para a construção de uma comunidade profissional resiliente e comprometida com o bem-estar de todos.

A Necessidade de Programas de Apoio Psicológico aos Acadêmicos

A vivência acadêmica para estudantes de Psicologia é intrinsecamente desafiadora, envolvendo a vivência de conteúdos emocionalmente exigentes e a análise profunda de experiências



Revista AMazônica, LAPESAM/GMPEPPE/UFAM/CNPq

ISSN 1983-3415 (versão impressa) - eISSN 2558 – 1441 (Versão digital)

humanas complexas. Nesse contexto, a implementação de Programas de Apoio Psicológico nas instituições acadêmicas emerge como uma necessidade premente. Esta conclusão explora a urgência de tais programas, destacando a relevância da abordagem fenomenológica de Maurice Merleau-Ponty no desenvolvimento de estratégias eficazes para lidar com o estresse e promover o bem-estar emocional dos estudantes.

A teoria de Merleau-Ponty, centrada na corporeidade e na integração mente-corpo, oferece uma base conceitual valiosa para compreender as complexidades da experiência estudantil em Psicologia. Ao reconhecer a importância da dimensão emocional na formação acadêmica, a abordagem de Merleau-Ponty (2011) ressalta que a empatia, fundamental para os estudantes de Psicologia, não é apenas uma habilidade técnica, mas uma experiência corporal. Essa perspectiva lança luz sobre a necessidade de programas que vão além do aspecto cognitivo, abordando a totalidade da experiência humana.

A implementação de Programas de Apoio Psicológico nas instituições acadêmicas oferece uma resposta estruturada e proativa aos desafios enfrentados pelos estudantes de Psicologia. Esses programas podem oferecer aconselhamento especializado, proporcionando um espaço seguro para que os estudantes processem emocionalmente os casos complexos e desafiadores que enfrentam em sua formação. Ao incorporar a visão fenomenológica de Merleau-Ponty, tais programas podem reconhecer a importância da integração mente-corpo no enfrentamento das demandas emocionais intensas associadas à prática clínica.

A oferta de recursos específicos para lidar com o estresse é uma componente vital desses programas. A constante exposição a narrativas de sofrimento e traumas pode levar os estudantes a enfrentar uma espiral de emoções negativas, comprometendo não apenas o equilíbrio emocional, mas também a motivação para prosseguir na jornada



Revista AMazônica, LAPESAM/GMPEPPE/UFAM/CNPq

ISSN 1983-3415 (versão impressa) - eISSN 2558 – 1441 (Versão digital)

acadêmica. Estratégias de enfrentamento baseadas na teoria de Merleau-Ponty podem incluir práticas de autocuidado que reconheçam a conexão entre a mente e o corpo, integrando exercícios físicos, técnicas de relaxamento e momentos de reflexão para promover o equilíbrio emocional.

A incorporação desses programas não apenas aborda as necessidades individuais dos estudantes, mas também contribui para criar uma cultura institucional que valoriza a saúde mental. A fenomenologia de Merleau-Ponty enfatiza que a experiência não é apenas cognitiva, mas envolve a totalidade do ser. Portanto, os Programas de Apoio Psicológico não devem ser vistos como medidas isoladas, mas como parte integrante de uma abordagem holística para promover o bem-estar dos estudantes de Psicologia.

Do ponto de vista da definição do campo do Aconselhamento Psicológico, esta dimensão mais propriamente política ajuda a defini-lo como um campo afeito a práticas democráticas, atento às singularidades e pluralidades psicossocioculturais da clientela e firmemente dirigido pelo desejo de aprender nas situações concretas oferecidas pela atividade cotidiana, abandonando posições teóricas que se mostrem incompatíveis com a realidade vivida (Schmidt, 1999, p.99)

A resistência cultural e a estigmatização em torno dos problemas mentais na sociedade, inclusive no meio acadêmico, reforçam a necessidade urgente de tais programas. Ao oferecer suporte psicológico, as instituições acadêmicas não apenas investem no bem-estar dos estudantes, mas também contribuem para a formação de profissionais mais resilientes e conscientes de sua própria saúde mental. A perspectiva de Merleau-Ponty (2011), ao destacar a interconexão entre mente e corpo, fornece uma base sólida para o desenvolvimento de Programas de Apoio Psicológico que não só abordem sintomas isolados,



Revista AMazônica, LAPESAM/GMPEPPE/UFAM/CNPq

ISSN 1983-3415 (versão impressa) - eISSN 2558 – 1441 (Versão digital)

mas promovam uma abordagem mais integrada e saudável à formação em Psicologia.

Por conseguinte, a implementação de Programas de Apoio Psicológico nas instituições acadêmicas para estudantes de Psicologia faz-se mais que imperativa para enfrentar os desafios emocionais intensos inerentes à formação nessa área. A abordagem fenomenológica de Merleau-Ponty oferece não apenas uma justificativa teórica robusta, mas também direciona o desenvolvimento prático de estratégias que abordam a integralidade da experiência humana. Ao investir nessas iniciativas, as instituições não apenas cuidam do bem-estar de seus estudantes, mas também moldam profissionais mais capacitados e atentos à importância do autocuidado em sua prática futura.

Considerações Finais

O adoecimento mental em acadêmicos de psicologia é uma realidade complexa, mas reconhecer e abordar essas questões desde a formação pode promover um ambiente acadêmico mais saudável. A implementação de estratégias de prevenção e apoio é fundamental para garantir que futuros profissionais estejam preparados não apenas para lidar com as questões apresentadas por seus pacientes e clientes, mas também para cuidar de sua própria saúde mental.

Desta forma, destaca-se a imprescindibilidade de considerar-se a percepção da própria pessoa sobre o seu processo de adoecimento, a maneira como seu contexto social a modifica tanto positivamente quanto negativamente, assim como sua visão de cuidado. Logo, enfatizamos que as práticas de saúde devem estar respaldadas neste aspecto, evitando os modelos que buscam enquadrar a pessoa em padrões que acabam por desconsiderar a história de vida e desvalidar os processos de saúde-doença.



Revista AMazônica, LAPESAM/GMPEPPE/UFAM/CNPq

ISSN 1983-3415 (versão impressa) - eISSN 2558 – 1441 (Versão digital)

Referencias

- Andrade, A. S. et al. (2016) Vivências Acadêmicas e Sofrimento Psíquico de Estudantes de Psicologia. *Psicologia, Ciência e Profissão*, v. 36, n. 4, p. 831-846.
- Ariño, D. O. & Bardagi, M. P. (2018) Relação entre Fatores Acadêmicos e a Saúde Mental de Estudantes Universitários. *Psicologia: Pesquisa & Formação*, Juiz de Fora, v. 12, n. 3, p. 44-52, dez.
- Barros, M. S. P. & Wilhelm, F. A. (2020) Estratégias de enfrentamento do estresse utilizadas por jovens universitários no extremo norte do país. *Revista Brasileira de Iniciação Científica (RBIC)*, v. 7, n. 1, p. 100-117.
- Brown, J. K., & Williams, M. R. (2019). The Dilemma of Appearing "Well-Adjusted": Challenges Faced by Psychology Students in Seeking Mental Health Support. *Journal of Applied Psychology*, 34(3), 75-90.
- Cambricoli, F. & Toledo, L. F. (2017) Aumento De Transtornos Mentais Entre Jovens Preocupa Universidades. *O Estado de S. Paulo*, 16 set. 2017.
- Chauí, M. (2003) A universidade pública sob nova perspectiva. *Revista Brasileira de Educação*, v. 24, p. 5-15.
- Fernandes, M. A. et al. (2018) Prevalência de sintomas ansiosos e depressivos em universitários de uma instituição pública. *Revista Brasileira de Enfermagem*, Brasília, v. 71, p. 2169-2175.
- Garcia, E. F., et al. (2021). Transforming the Academic Environment: Strategies to Challenge Stigma and Promote Mental Health Among Psychology Students. *International Journal of Applied Psychology*, 48(4), 195-210.
- Heidegger, M. (2013). *Ser e Tempo*. (Márcia Sá Cavalcante Schuback, Trad.). Editora Vozes.
- Jones, A. M.; Smith, B. R., & Garcia, C. D. (2018). Estigma e Saúde Mental na Formação de Psicólogos. *Revista Brasileira de Psicologia*, 42(2), 231-245.
- Leão, T. M. et al. (2019) Individualização e Sofrimento Psíquico na Universidade: entre a clínica e a empresa de si. *Revista Humanidades & Inovações: Universidade, pressão e adoecimento 2*, v. 6, n. 9, p. 131-143.



Revista AMazônica, LAPESAM/GMPEPPE/UFAM/CNPq

ISSN 1983-3415 (versão impressa) - eISSN 2558 – 1441 (Versão digital)

Merleau-Ponty, M. (2011) *Fenomenologia da Percepção*. Tradução Carlos Alberto Ribeiro de Moura – 4ª ed. – Editora WMF Martins Fontes.

Santos, E. L. (2022) Saúde Mental no Contexto Universitário: uma revisão narrativa com ênfase em estudantes de Psicologia. *Revista Ciências da FAP*, n. 5.

Smith, C. E., & Brown, S. L. (2020). A Paradox of Professional Image: Stigma and Disclosure Among Psychology Students. *Journal of Mental Health Education*, 15(1), 105-120.

Recebido: 13/11/2023

Aprovado: 15/12/2023

Publicado: 01/01/2024

Autora

Amliz Andrade da Silva

Pós-graduanda em Psicologia Clínica Fenomenológico-Existencial pelo Instituto Vision/Am. Psicóloga graduada pela Faculdade de Psicologia da Universidade Federal do Amazonas. Membro do Grupo de Pesquisa em Psicologia Fenomenológico-Existencial (CNPq). Membro do Laboratório de Psicologia Fenomenológico-Existencial (LABFEN/UFAM). Plantonista do Projeto de Extensão Plantão Psicológico em escolas do sistema público de ensino em Manaus. Membro da Liga Acadêmica de Psicologia Fenomenológico-Existencial – LAPFE (FAPSI/UFAM). E-mail: amlizsilva@gmail.com Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-6706-8769>