



Ebook

Saúde Mental

desmistificando conceitos e aprendendo a cuidar da saúde mental

unesp 

UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA
"JÚLIO DE MESQUITA FILHO"

Cássia Marielly Carvalho Possidonio da Silva

FICHA CATALOGRÁFICA ELABORADA PELA SEÇÃO TÊC. AQUIS. TRATAMENTO DA INFORM.
DIVISÃO TÉCNICA DE BIBLIOTECA E DOCUMENTAÇÃO - CAMPUS DE BOTUCATU – UNESP
BIBLIOTECÁRIA RESPONSÁVEL: **ROSANGELA APARECIDA LOBO – CRB 8/7500**

Silva, Cássia Marielly Carvalho Possidonio da.

Saúde mental [recurso eletrônico] : desmistificando conceitos e aprendendo a cuidar da saúde mental / Cássia Marielly Carvalho Possidonio da Silva, Valéria Morales, Kallyl Alceu Rodrigues Rissati ; Orientadora: Ana Silvia Sartori Barravieira Seabra Ferreira. – Botucatu : CEVAP/UNESP, 2026.

[57] p. : il.

Ebook

ISBN: 978-85-60229-24-6

1. Saúde mental. 2. Estudantes universitários. 3. Qualidade de vida. 4. Ansiedade. 5. Depressão. I. Título. II. Morales, Valéria. III. Rissati, Kallyl Alceu Rodrigues. IV. Ferreira, Ana Silvia Sartori Barravieira Seabra. V. Universidade Estadual Paulista (UNESP), Centro de Estudos de Venenos e Animais Peçonhentos, Botucatu.

CDD: 616.89

Título: Saúde Mental - desmistificando conceitos e aprendendo a cuidar da saúde mental

Formato: Livro Digital

Veiculação: Digital

ISBN: 978-85-60229-24-6

SEÇÃO I

Equipe
Prefácio

SEÇÃO II

Saúde mental dos estudantes universitários
Saúde física x saúde mental
Qualidade de vida
Trajetória acadêmica
Sentimentos e emoções: quais são, qual a diferença e como lidar
Ansiedade
Depressão
Burnout
Higiene do Sono

SEÇÃO III

Ferramentas terapêuticas

Equipe

Cássia Marielly Carvalho Possidonio da Silva



Psicóloga clínica e perinatal.
Especialista em Psicologia em Saúde.
Mestranda em Biotecnologia Médica,
supervisora e docente universitária.
Autora principal do ebook, elaborado em seu
mestrado profissional em Biotecnologia
Médica.

Profa. Assoc. Ana Silvia Sartori Barraviera Seabra Ferreira



Livre-docente em Tecnologias Educacionais
aplicáveis à Educação e Saúde.
Pesquisadora do Centro de Estudos de
Venenos e Animais Peçonhentos - Cevap -
Unesp.
Orientadora do trabalho de mestrado.

Valéria Morales



Graduanda em Psicologia.
Estagiária do E-care Sentinela.
Co-Autora do ebook.

Kallyl Alceu Rodrigues Rissati



Psicólogo pelo Centro Universitário Eduvale.
Co-Autor do ebook.

Prefácio

Caros alunos, é com grande satisfação que lhes apresento o ebook de saúde mental. Sei que ingressar em uma universidade pode ser tanto desafiador quanto incrível, trazendo à tona inseguranças e promovendo um amadurecimento tanto pessoal quanto profissional. Certamente, essa jornada não é simples, mas também, não é algo inalcançável.

Minhas experiências profissionais despertam em mim uma inquietação. As escutas em minha clínica particular e a atuação no Projeto E-care me levaram a refletir sobre a saúde mental dos estudantes universitários, questionando como eu, enquanto profissional de psicologia, poderia contribuir para uma melhoria significativa - mesmo que seja mínima- dos alunos. Assim, várias ideias começaram a surgir, e uma delas é o ebook que vocês têm, agora em mãos.

O propósito deste ebook, é auxiliar vocês a compreenderem plenamente o conceito de saúde mental e a conhecerem algumas psicopatologias que, frequentemente, são mal interpretadas ou inseridas em contextos inadequados.

Anseio que este ebook sirva como, mais uma, forma de autocuidado e aprendizado.

Com afeto,
Psicóloga Cássia Marielly Carvalho



Saúde mental do estudante universitário

Kallyl A. R. Rissati

Saúde Mental do estudante universitário

Situações estressantes, como imprevistos, provas e apresentações, afetam tanto o desempenho acadêmico quanto as relações interpessoais, e a ausência de suporte psicológico adequado aumenta a vulnerabilidade dos estudantes, que, muitas vezes, não buscam ajuda devido ao constrangimento ou falta de informação (Hirle; Barroso; Andrade, 2019).

A necessidade de conciliar trabalho e estudos, por exemplo, frequentemente leva ao cansaço durante as aulas e prejudica a qualidade dos estudos realizados à noite. Para alcançar um bom desempenho, muitos sacrificam momentos de lazer e convivência familiar, inclusive até mesmo seus finais de semana (Enoré et al., 2022).

A adaptação relacionada à moradia, ao suporte social, à autonomia, às exigências relacionadas ao conteúdo abordado nas disciplinas, entre outras (C).

A cobrança por bom desempenho, somada às responsabilidades de estágios e do TCC, frequentemente gera sofrimento emocional. Inseguranças sobre escolhas profissionais impactam o bem-estar, mas, quando superadas, podem contribuir para maior satisfação com o curso e melhor adaptação às demandas acadêmicas e profissionais (Soares et al., 2021; Aquino; Daltro; Muniz, 2020).

A gestão do tempo, especialmente ao conciliar estudos, estágios e vida pessoal. Dificuldades emocionais podem comprometer essa organização, resultando em estresse, tarefas acumuladas e prazos perdidos, afetando o desempenho acadêmico (Melo; Bromochenkel, 2021).

Os principais fatores que podem impactar a vida acadêmica:

- Gestão de tempo;
- Adaptação ao ambiente novo;
- Conciliação entre trabalho e estudos;
- Exigências dos períodos de estágio;
- Aprendizado de novos conteúdos;
- Falta de uma rede de apoio;
- Amadurecimento pessoal;
- Gerenciamento do estresse;
- Acesso a recursos institucionais;
- Manutenção do equilíbrio emocional.



Saúde física x saúde mental

Kallyl A. R. Rissati

Saúde física x saúde mental

A saúde mental, definida segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2017), contextualiza-se como um estado de bem-estar físico e mental, no qual habilita o indivíduo a utilizar de forma plena suas habilidades, enfrentar o estresse cotidiano e manter seus níveis adequados de desempenho e produtividade.

A saúde mental, quando afetada, pode causar transtornos mentais, os quais são alterações que refletem significativamente na cognição, regulação emocional ou comportamental, nos processos psicológicos, biológicos e desenvolvimento, causando sofrimentos ou dificuldades nas atividades diárias, não incluindo reações esperadas a estressores comuns, como a morte de um ente querido (DSM-5-TR, 2023, p. 14).

A saúde física, por outro lado, é definida como o estado de bem-estar no qual o corpo funciona de maneira eficiente, livre de doenças e capaz de realizar atividades diárias com vigor.

Nesse sentido, a saúde física está ligada à prática de atividades físicas, onde os efeitos de uma vida ativa fisicamente para além da saúde e colocamos os efeitos do exercício, adequadamente realizado, como fator indispensável para a melhoria na qualidade de vida de um dado indivíduo. Porém, também a boa prática da alimentação e rotinas saudáveis poderão fomentar a pessoas uma boa qualidade de vida e conseqüentemente uma boa saúde física (ARAÚJO; ARAÚJO, 2000).

Os principais impactos negativos sobre a saúde mental.

1. Aumento de sintomas de ansiedade, depressão, irritabilidade e sensação de incapacidade;
2. Dificuldade de concentração;
3. Isolamento social;
4. Impulsividade;
5. Queda no rendimento acadêmico;
6. Aumento do risco de doenças crônicas devido ao estresse, como hipertensão e insônia;
7. Sensação geral de insatisfação sobre a vida.

Os principais impactos negativos sobre a saúde física.

1. **Doenças Crônicas:** O estresse contínuo pode levar a problemas como hipertensão, diabetes e doenças cardiovasculares.
2. **Alterações no sono:** insônia ou má qualidade do sono, que prejudicam a recuperação física e mental.
3. **Comprometimento do Sistema Imunológico:** Maior vulnerabilidade a infecções e recuperação mais lenta.
4. **Problemas Gastrointestinais:** Condições como gastrite, úlceras ou síndrome do intestino irritável.
5. **Fadiga Crônica:** Sensação constante de cansaço que limita a realização de atividades diárias.
6. **Obesidade ou Perda Excessiva de Peso:** Desequilíbrios alimentares associados ao estresse.
7. **Dores crônicas:** tensões musculares que podem levar a dores nas costas, cabeça e articulações.



Emoções e Sentimentos

Valéria Morales

Emoções

As emoções são respostas psicológicas e fisiológicas a estímulos externos ou internos, manifestando-se como reações a eventos específicos (Miguel, 2015). Elas são geralmente de curta duração e podem ser categorizadas em primárias e secundárias:

As emoções primárias são universais e inatas, como:

- **Alegria:** Sentimento de felicidade e satisfação.
- **Tristeza:** Resposta a perdas ou desapontamentos.
- **Medo:** Reação a ameaças percebidas.
- **Raiva:** Resposta a injustiças ou frustrações.
- **Surpresa:** Reação a eventos inesperados.
- **Nojo:** Resposta a algo ofensivo ou perturbador.

Emoções Secundárias: De acordo com Santos (2007), as emoções têm um impacto significativo nas interações e no processo de aprendizagem. As emoções secundárias são mais complexas e frequentemente derivadas das emoções primárias. Elas incluem sentimentos como culpa, vergonha, orgulho e ciúmes, que podem ser influenciados por fatores culturais e sociais.

Sentimentos

Sentimentos são experiências subjetivas que resultam da interpretação das emoções. Eles tendem a ser mais duradouros do que as emoções e podem ser influenciados por opiniões, memórias e experiências passadas (Machado & Bandeira, 2012). Por exemplo, uma emoção de medo em responder a uma situação pode se transformar em um sentimento de ansiedade a longo prazo.

Diferenças entre emoções e sentimentos

- **Duração:** As emoções geralmente são de curta duração, enquanto os sentimentos são mais profundos.
- **Intensidade:** Emoções são intensas e imediatas, enquanto sentimentos são menos intensos, mas mais complexos.
- **Origem:** Emoções são respostas a estímulos específicos, enquanto sentimentos resultam da interpretação das emoções.
- **Expressão:** Emoções muitas vezes são solucionáveis, enquanto sentimentos são mais sutis e internos.



Ansiedade

Cássia Marielly Carvalho

Ansiedade

A ansiedade é uma resposta do organismo atuando como uma forma de proteção, diante de situações que podem gerar estresse ou serem percebidas como perigosas. Ao contrário do que alguns afirmam, sentir ansiedade ou estar ansioso é algo natural; essa emoção é uma parte intrínseca da experiência humana. “Quando controlada, ela pode ser benéfica, servindo como um alerta e nos estimulando a entrar em ação”. (Koima, 2021.p9).

Um exemplo pertinente de ansiedade, percebida como leve, foi durante a pandemia, no ano de 2020, quando uma das orientações era o uso de máscara e álcool em gel. Assim, o receio de contrair o vírus fez com que muitas pessoas seguissem rigorosamente essas recomendações.

Não há nada de errado em sentir ansiedade quando nos deparamos com uma situação imprevista. Entretanto, a ansiedade se torna problemática quando o sentimento se torna excessivo ou intenso.

Percebe-se preso em pensamentos de preocupações de situações futuras que ainda não aconteceram ou estão por acontecer a longo prazo.



“A antecipação de um evento futuro de forma temerosa gera instabilidade psíquica, principal característica da ansiedade. Podemos dizer que se trata de um estado de tensão diante de alguma expectativa. O que pode ser considerado normal se não houve sofrimento. Porém, esta manifestação se torna patológica quando provoca algum tipo de distúrbio no sujeito”. (Ferreira, 2020.p1)

Na perspectiva da psicanálise, a ansiedade, externaliza-se como sinal de alerta ao indivíduo, indicando que existe um sofrimento psíquico que necessita ser ressignificado. Sob essa ótica, a ansiedade pode ser interpretada de duas maneiras: realista e neurótica.

A realista, diz respeito a um medo específico ligado a um objeto ou situação.

A ansiedade neurótica pode ser compreendida como um medo por algo indefinido, que o próprio paciente não consegue reconhecer, mas é capaz de expressar que há um medo profundo (podendo tornar-se desproporcional) e/ou preocupação intensa sobre algo que ele apenas consegue perceber sem entender exatamente o que é, ou porquê desenvolveu o transtorno de ansiedade e a causa, como por exemplo fobias e histeria.

Ansiedade (Sentimento)

Pode surgir na vivencia de uma situação nova. Algo que nunca havia ocorrido antes (apresentação em publico, entrevista, uma mensagem inesperada).

- Não interfere no cotidiano
- Controlável
- Construtivo ou motivacional

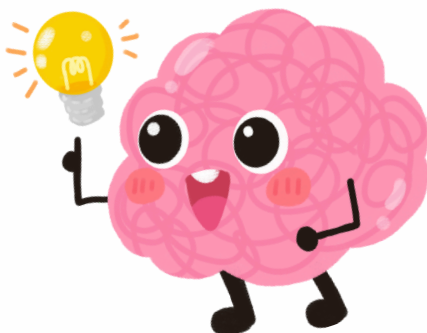
Ansiedade (Transtorno)

- Diagnosticado por um profissional de Saúde Mental
- Dependendo da situação, pode tornar-se incontrolável.
- Interfere no cotidiano, prejudicando algumas áreas (trabalho, relacionamento, social)
- Medo excessivo ou intenso



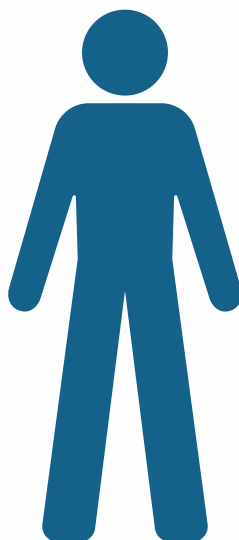
Sintomas Psicológicos

Angústia
Preocupação
Tensão
Nervosismo
Irritação
Insônia
Dificuldade de relaxar
Irritabilidade constante
Dificuldade de concentração



Sintomas Físicos

Cefaleia
Dores musculares
Queimação no estômago
Taquicardia
Tontura
Formigamento
Sudorese
Falta de Ar



Tipos de transtorno de ansiedade

- Ansiedade de Separação
- Mutismo Seletivo
- Fobia Específica
- Transtorno de Ansiedade Social
- Transtorno de Pânico
- Agorafobia
- Transtorno de Ansiedade Generalizada
- Transtorno de Ansiedade Induzido por Substância/ Medicamento





Depressão

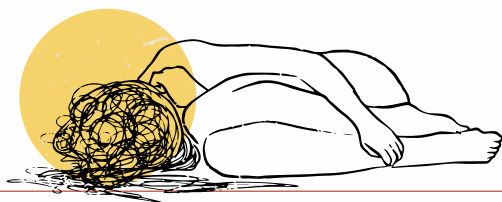
Valéria Morales

Depressão

A depressão é uma preocupação crescente entre estudantes universitários, especialmente em cursos de alta pressão, como medicina. Estudos recentes indicam que a prevalência de sintomas depressivos é significativamente maior entre estudantes de medicina em comparação com estudantes de outras áreas. Um estudo transversal realizado com estudantes de medicina em Barbacena revelou que 35,3% apresentaram sintomas de depressão, com um brilho significativo entre estresse acadêmico e saúde mental (MONTEIRO et al., 2023).

A depressão, segundo o DSM-5 (Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais), é definida pela presença de pelo menos cinco dos seguintes sintomas durante um período de duas semanas:

- Humor deprimido ou irritável
- Anedonia (perda de interesse ou prazer em atividades antes apreciadas)
- Alterações no apetite e no peso
- Distúrbios do sono (insônia ou hipersonia)
- Fadiga ou perda de energia
- Sentimentos de inutilidade ou culpa excessiva
- Dificuldade de concentração
- Pensamentos recorrentes de morte ou suicídio



Esses sintomas variam em intensidade e duração, afetando significativamente a qualidade de vida do indivíduo. Entre os estudantes, a prevalência de sintomas depressivos é alarmante, com estudos decrescentes de que até 32% dos universitários podem apresentar episódios depressivos (AQUINO; CARDOSO; PINHO, 2019). Além disso, um estudo realizado com estudantes de medicina em Sergipe revelou que 24,47% apresentaram sintomas de depressão de nível grave.

Causas da Depressão

As causas da depressão são multifatoriais e podem incluir:

Fatores Biológicos

Genética: A predisposição genética desempenha um papel importante, com estudos mostrando que indivíduos com histórico familiar de depressão têm maior risco de desenvolver a doença.

Neurotransmissores: Uma disfunção em neurotransmissores como serotonina, norepinefrina e dopamina está associada a sintomas depressivos.



Fatores Psicológicos

Estilos de Enfrentamento: Padrões de pensamento negativo e a ruminância (pensar casual sobre problemas) podem aumentar a vulnerabilidade à depressão.

Traumas e Estresse: Experiências traumáticas na infância ou estressores relacionados à vida podem ser gatilhos para a depressão.



Fatores Sociais

Isolamento Social: A falta de apoio social pode agravar os sintomas depressivos

Condições Socioeconômicas: Dificuldades financeiras e insatisfação no trabalho são fatores que podem contribuir para o surgimento da depressão.



Tipos de Transtornos Depressivos

- Transtorno Disruptivo da Regulação do Humor
- Transtorno Depressivo Maior
- Transtorno Depressivo Persistente
- Transtorno Disfórico Pré-menstrual
- Transtorno Depressivo Induzido por Substância/Medicamento





Burnout

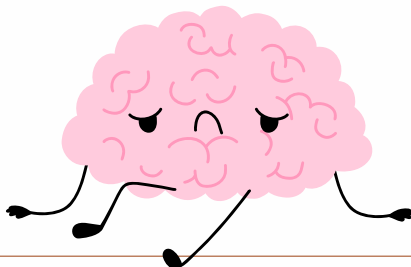
Valéria Morales

Burnout

A síndrome de burnout refere-se a uma condição psicológica que se manifesta por meio de exaustão emocional, despersonalização e uma percepção reduzida de realização pessoal. Essa condição, frequentemente, surge em decorrência de estresse intenso no ambiente de trabalho ou nos estudos. Embora tenha sido, primeiramente, observada entre trabalhadores da área da saúde. Atualmente, pode-se observar a síndrome em estudantes, especialmente em situações de elevada pressão, como nos cursos de graduação. (Tomaschewski-Barlem et al., 2017).

Estudos recentes mostram que a síndrome de burnout é uma preocupação crescente entre estudantes universitários. Uma pesquisa de Lima (2021) indica que a vivência acadêmica pode ser prejudicada quando a capacidade física e mental do estudante é afetada, resultando em um desempenho acadêmico comprometido.. Além disso, a relação entre a ansiedade e a síndrome de burnout é significativa, com a ansiedade frequentemente presente como um mediador que agrava os sintomas de burnout.

A síndrome de burnout é definida por um conjunto de sintomas decorrentes do estresse específico no ambiente de trabalho, impactando tanto a saúde mental quanto física dos indivíduos.



Principais sintomas

Exaustão Emocional: Esta sensação de esgotamento emocional faz com que o indivíduo se sinta sobrecarregado e incapaz de lidar com as demandas do trabalho. A exaustão emocional pode reduzir a energia e a motivação necessárias para realizar as tarefas diárias (BUFFON et al., 2024).

Despersonalização: Este sintoma se manifesta como uma atitude cínica e distante em relação ao trabalho e às pessoas com quem se interage. Indivíduos afetados podem começar a ver colegas e clientes como objetos ou números, prejudicando as relações interpessoais e a qualidade do atendimento (BORGES et al., 2024).

Redução da Realização Pessoal: Os indivíduos com burnout frequentemente sentem que não estão atingindo seus objetivos ou que seu trabalho não tem significado, resultando em sentimentos de ineficácia e baixa autoestima, o que contribui para um ciclo de desmotivação e insatisfação (BUFFON et al., 2024).



Além dos sintomas principais, a síndrome de burnout pode estar associada a outros problemas de saúde, como distúrbios do sono, ansiedade e depressão, agravando ainda mais a condição do indivíduo. A identificação precoce desses sintomas é crucial para a implementação de estratégias de intervenção e prevenção, promovendo a saúde mental no ambiente de trabalho (BORGES et al., 2024).

Segundo Lucas e Vagaroso (2024), os fatores associados ao desenvolvimento dessa síndrome podem ser classificados em fatores de risco e fatores de proteção. Os principais fatores de risco identificados incluem baixa autoestima, que torna os estudantes mais vulneráveis ao burnout devido à autopercepção negativa; altos níveis de ansiedade e estresse, que podem ser exacerbados pelas exigências acadêmicas, levando a um estado de exaustão emocional; A relação significativa entre depressão e burnout, onde estudantes com sintomas depressivos tendem a experimentar maior esgotamento emocional.

Por outro lado, existem fatores que podem ajudar a reduzir o risco de burnout, como uma autoimagem positiva, que capacita os alunos a enfrentarem desafios acadêmicos com mais resiliência. O uso de estratégias de enfrentamento eficazes, que incluem técnicas de resolução de problemas e apoio social. Além disso, o engajamento ativo em atividades acadêmicas e sociais é fundamental para formar redes de apoio. Um ambiente acadêmico que possua uma liderança estimulante e um bom status socioeconômico é igualmente vantajoso para a saúde mental dos estudantes, pois oferece acesso a recursos que favorecem o bem-estar.



Qualidade do Sono

Cássia Marielly Carvalho

Qualidade do Sono

O sono está intimamente ligado à saúde e, conseqüentemente, à qualidade de vida. Portanto, pode-se considerá-lo como um indicador de saúde. Diversos elementos, como aspectos psicológicos, sociais, ambientais, uso de remédios e outros, podem afetar a qualidade do sono.

“O sono é composto por duas fases que se alternam ao longo do período de descanso. O sono não-REM ocorre no início do sono e é responsável pela regeneração e reparação do corpo. Já o sono REM, que ocorre durante a primeira metade da noite, é caracterizado por um sono mais profundo, apresentando maior atividade cerebral, aumento da frequência cardíaca, respiração e temperatura corporal” (Alves, 2023.p3).

Por tratar-se de fenômeno natural e essencial para o ser humano, alguns estudos, marcam o sono como o pilar do bem-estar, conectando os aspectos saúde física, mental e social, sabemos que “quando inadequado, é fator de risco para obesidade, diabetes, doenças cardíacas, distúrbios na imunidade e transtornos de humor, interferindo no bem-estar físico e mental do indivíduo, acarretando prejuízo funcional e nas relações interpessoais” (Gios, 2022.p4).



Uma má qualidade de sono gera sinais de cansaço, irritabilidade, ansiedade e falta de energia ao acordar.

No quesito aspectos psicológicos, cita-se, ansiedade e depressão. Em relação à ansiedade, ao tentar descansar, o indivíduo não consegue relaxar devido à excessiva preocupação e pensamentos acelerados. No caso da depressão, a presença de sentimentos negativos e tristeza impede a pessoa de relaxar. Nestes dois estados, há dificuldade em acessar o sono REM. Assim, a falta de sono intensifica tanto a ansiedade quanto a depressão, ao passo que a ansiedade e a depressão agravam a insônia, criando um ciclo vicioso.

A insônia é um distúrbio do sono que atinge mais de 40% da população brasileira, de acordo a Organização Mundial da Saúde (OMS). Essa dificuldade pode ser classificada em três tipos: 1. Inicial, caracterizado pela dificuldade em adormecer, 2. Intermediário, no qual a pessoa acorda durante a noite e tem problemas para voltar a dormir, e 3. Final: quando o indivíduo desperta antes do horário programado e não consegue retornar ao sono.

A insônia consiste na dificuldade de começar ou manter o sono, ou ainda na sensação de um sono não reparador, acompanhado de impactos negativos durante o dia, como fadiga intensa, redução da performance ou alterações do humor.



Fatores que podem influenciar a insônia

- Consumo de café ou produtos cafeinados à tarde e à noite.
- Consumo de bebidas alcoólicas
- Alimentação excessiva no período da noite.
- Atividades extenuantes e sobrecarregadas durante o período noturno.
- Estímulo visual em excesso enquanto dorme
- Não estabelecer horários fixos para o sono e o despertar.
- Cochilos durante o dia.





Formas de cuidar da saúde mental

Cássia Marielly Carvalho
Valéria Morales
Kallyl A. R. Rissati

Adaptação universitária

A adaptação acadêmica envolve ajustar-se às mudanças da vida universitária, como exigências de desempenho, novas regras e relações com colegas, professores e funcionários. Os estudantes precisam adotar uma postura ativa na aprendizagem e buscar oportunidades extracurriculares, diferentes das que tinham no ensino médio (OLIVEIRA et al., 2014).

A estratégia de *coping* é essencial para enfrentar o estresse na adaptação à vida universitária. Segundo Lazarus e Folkman, o coping pode ser focado no problema, buscando soluções práticas, ou nas emoções, tentando controlar as reações emocionais.

Estratégias de *coping* adaptadas para a vida universitária:

- Identificar o problema e buscar soluções práticas para enfrentá-lo de forma objetiva.
- Organizar as tarefas acadêmicas e pessoais de forma estruturada para evitar sobrecarga e ansiedade.
- Compartilhar preocupações com amigos, familiares ou colegas para reduzir o impacto emocional e receber apoio prático.
- Aceitar a situação estressante sem resistência excessiva, permitindo que se ajuste mais facilmente ao que é inevitável.

Equilíbrio entre a saúde física e mental

A atividade física promove a saúde mental ao melhorar a capacidade cognitiva, reduzir os níveis de ansiedade e estresse, além de favorecer a autoestima, o autoconceito e a socialização. Realizar exercícios físicos libera endorfinas e serotoninas, neurotransmissores que promovem o bem-estar e auxiliam na redução do estresse e da ansiedade. Esse processo leva à "estabilização afetiva", que contribui para a melhoria da memória, capacidade de raciocínio rápido e outros benefícios relacionados ao equilíbrio emocional e cognitivo (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2019).

Ferramenta terapêutica: Cronograma de atividade física.



Emoções e sentimentos

Reconhecimento e Aceitação: O primeiro passo para lidar com emoções e sentimentos é reconhecê-los. A prática da atenção plena pode ser útil para aumentar a consciência sobre o que estamos sentindo (Amadeu et al., 2024).

Nomear as emoções: Identificar e nomear as emoções pode ajudar a processá-las. Por exemplo, ao dizer "Estou me sentindo mal", você pode especificar: "Estou me sentindo triste e frustrado".

Expressão Saudável: Expressar emoções de maneira saudável é crucial. Isso pode incluir conversas com amigos, escrita em um diário ou prática de atividades criativas, como arte ou música (Silva Barbosa et al., 2023).

Práticas de Autocuidado: Incorporar práticas de autocuidado, como exercícios físicos, meditação e hobbies, pode ajudar a regular emoções e sentimentos, promovendo o bem-estar geral (Amadeu et al., 2024).

Buscar Apoio: Não hesite em buscar apoio profissional se as emoções ou sentimentos se tornarem avassaladores. Terapeutas podem ajudar a explorar e lidar com questões emocionais de forma mais eficaz.



Ansiedade, depressão e estresse

Fatores como frustração em relação às notas, expectativas em relação ao curso, a realidade acadêmica, críticas negativas pessoas, má qualidade do sono, sentimento de tristeza, medo, transição para o mercado de trabalho, rendimento acadêmico, a adaptação à vida universitária, dentre outros, podem ser vistos, quando exacerbados como gatilhos para o desenvolvimento de ansiedade e depressão. Além de gerar estresse.

Diante disto, é de suma importância, a criação de estratégias para aprender a lidar e manejar essas situações, tais como:

- Criar uma rotina de estudos;
- Criar um repertório de dizer **NÃO**;
- Não exceder seus limites;
- Evite o uso de medicamentos sem receita médica;
- Estabeleça horários;
- Evite comparar notas com os colegas;
- Evite o uso de substâncias alcoólicas como forma de “fugir dos problemas”;
- Busque ajuda sempre que precisar;
- Procure auxílio psicológico;
- Passe mais tempo com você, e, se possível, desconecte-se um pouco das redes sociais.

Ferramenta terapêutica:
Respiração Profunda
Planner
Planejamento Diário
Metas

Burnout

Existem fatores que podem ajudar a reduzir o risco de burnout, como uma autoimagem positiva, que capacita os alunos a enfrentarem desafios acadêmicos com mais resiliência.

Diante disto, é de suma importância, a criação de estratégias para aprender a lidar e manejar essas situações, tais como:

O uso de estratégias de enfrentamento eficazes, que incluem técnicas de resolução de problemas e apoio social.

Priorizar atividades que promovam o bem-estar, como exercícios, alimentação saudável e hobbies; estabelecer limites claros e priorizar tarefas para uma gestão eficiente do tempo; buscar apoio de colegas, amigos ou profissionais de saúde para suporte social; e negociar condições de trabalho ou buscar um ambiente mais saudável (ARAÚJO, 2024).

Ferramenta terapêutica: Respiração Profunda



Higiene do sono

A higiene do sono consiste em alterar padrões de comportamentos inadequados em relação ao sono de qualidade. Essas mudanças incluem adotar hábitos saudáveis, manter uma rotina e garantir um ambiente propício para dormir, o que contribui para melhorar a qualidade e a duração do sono.

“Por se tratar de uma terapia não-farmacológica, é baseada em um conjunto de práticas e atitudes cotidianas, que visa proporcionar a melhora na qualidade do sono, sendo, portanto, uma medida de baixo custo e alta possibilidade de divulgação, devendo ser incluída como parte de um estilo de vida saudável assim como os hábitos nutricionais e de exercícios físicos” (Cartilha, Higiene do sono, 2021.p19).

Comportamentos que podem ser adquiridos para a higiene do sono

1. Despertar e repousar diariamente no mesmo horário.
2. Levantar-se assim que o alarme tocar.
3. Praticar atividades relaxantes no período da noite.
4. Adotar um ambiente totalmente escuro e adequado para dormir.
5. Manter um peso confortável é essencial para garantir uma respiração adequada. A presença de excesso de peso pode dificultar a respiração.
6. Praticar atividade física regularmente.
7. Não ir para a cama sem sono e evitar a pressão sobre si para dormir.
8. Fazer refeições leves no período da noite.



Ferramentas terapêuticas

Diário do sono



Trata-se de uma ferramenta terapêutica simples, porém, altamente eficaz para melhorar a qualidade do sono e tratar a insônia. Anotar regularmente os hábitos, horários, entre outros aspectos, proporciona um vasto conjunto de informações para identificar possíveis dificuldades no sono. Com base nessas informações registradas no diário, é possível aplicar medidas de higiene do sono e fazer ajustes para promover um sono mais eficiente e saudável.

Higiene do Sono - Novos hábitos

É uma ferramenta terapêutica que envolve registrar os novos hábitos que contribuem para a qualidade do sono, baseados na higiene do sono. Esse registro ajuda a promover uma melhor adaptação ao novo comportamento.

Instruções:

Ambos deverão ser preenchidos ao acordar e antes de dormir.

É fundamental seguir a ordem da semana sem deixar espaços em branco.

Diário do sono



Complete pela manhã

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
Ontem, eu fui para cama às (horário)							
Na manhã de hoje eu acordei às (horário)							
No total, eu dormi por (horas)							
Eu acordei durante a noite (número de vezes)							



Complete à noite

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
Número de bebidas com cafeína hoje							
Horário da última bebida com cafeína							
Cochilos durante o dia (número de vezes)							
Exercício físico feito hoje (minutos)							
Irritabilidade Nenhuma 0-5 Intensa 5-10							
Estresse Nenhuma 0-5 Intensa 3-10							
Meu humor hoje (0=péssimo, 10=ótimo)							

Planner

Semanal

semana:

seg

ter

qua

qui

sex

sáb

dom

mês:

Anotações

Importante



Planejamento diário

data:

S T Q Q S S D

cronograma	Objetivo de hoje	
4:00		
5:00		
6:00		
7:00		
8:00		
9:00		
10:00	Café da manhã	Almoço
11:00		
12:00		
13:00		
14:00	Jantar	Lanche
15:00		
16:00		
16:00		
17:00	Observações:	
18:00		
19:00		
20:00		
21:00		
22:00		
23:00		
00:00		

Cronograma Mensal

Atividade física



Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sab	Dom

Data	Atividade

Metas



quero chegar aqui...



Hoje estou aqui....

Respiração profunda

Encontre um local tranquilo: Sente-se ou deite-se em um lugar onde você não será interrompido.

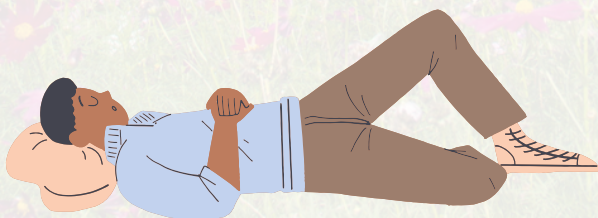
Feche os olhos: Isso ajuda a focar na respiração e a bloquear distrações externas.

Inspire lentamente pelo nariz: Conte até quatro enquanto preenche seus pulmões de ar.

Segure a respiração: Conte até quatro.

Expire lentamente pela boca: Conte até quatro enquanto expira completamente.

Repita: Faça isso por cerca de 5-10 minutos.



Referências

ABRABREU, Mariana Marinho de; MACEDO, João Paulo. Saúde mental em estudantes de Psicologia de uma instituição pública: prevalência de transtornos e fatores associados. Revista da SBPH, São Paulo, v. 24, n. 1, p. 116-133, jan./jun. 2021. Disponível em: https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-08582021000100009. Acesso em: 29 jan. 2026.

ALVES, Eduardo Lelis Ferreira. Influência da privação de sono no processo de controle de peso: uma revisão de literatura. 2023. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Psicologia) – Pontifícia Universidade Católica de Goiás, Goiânia, 2023.

AMADEU, E. D. A. et al. Atenção plena e os benefícios para regulação emocional no meio acadêmico: revisão sistemática. 2024. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Psicologia) – UNIVAG, Várzea Grande, 2024. Disponível em: <https://repositoriodigital.univag.com.br/index.php/Psico/article/view/1960>. Acesso em: 3 jan. 2025.

AQUINO, Daniele Ramos de; CARDOSO, Rodrigo Alves; PINHO, Lucinéia de. Sintomas de depressão em faculdades de medicina. Boletim Academia Paulista de Psicologia, São Paulo, v. 39, n. 96, p. 81-95, 2019. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/bapp/v39n96/v39n96a09.pdf>. Acesso em: 18 dez. 2024.

AQUINO, Rebecca Conceição Ferreira; DALTRO, Mônica Ramos; MUNIZ, Mayara Margarida Santos. A percepção da saúde mental de uma estudante de psicologia: narrativa autobiográfica. Revista Psicologia, Diversidade e Saúde, v. 9, n. 4, p. 460-473, 2020. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.17267/2317-3394rpds.v9i4.3003>. Acesso em: 29 jan. 2026.

Referências

BARAÚJO, Denise Sardinha Mendes Soares de; ARAÚJO, Claudio Gil Soares de. Aptidão física, saúde e qualidade de vida relacionada à saúde em adultos. Revista Brasileira de Medicina do Esporte, v. 6, n. 5, 2000. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1517-86922000000500005>. Acesso em: 29 jan. 2026.

ARAÚJO, V. V. M. Burnout: 5 dicas para prevenir e tratar a doença. Mundo RH, 2024. Disponível em: <https://www.mundorh.com.br/burnout-5-dicas-para-prevenir-e-tratar-a-doenca/>. Acesso em: 8 jan. 2025.

ASSOCIAÇÃO AMERICANA DE PSIQUIATRIA. Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais: DSM-5-TR. 5. ed. rev. Porto Alegre: Artmed, 2023.

BACHELADENSKI, Miguel Sidenei; MATIELLO JÚNIOR, Edgard. Contribuições do campo crítico do lazer para a promoção da saúde. Ciência & Saúde Coletiva, v. 15, n. 5, p. 1609-1619, ago. 2010. DOI <https://doi.org/10.1590/S1413-81232010000500031>.

BORGES, L. O. et al. Síndrome de burnout: uma revisão de literatura a respeito da doença e sua relação com a profissão médica. Revista Brasileira de Revisão de Saúde, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.34119/bjhrv4n5-108>. Acesso em: 8 jan. 2025.

BUFFON, V. et al. Entendendo a síndrome de burnout: impactos, sintomas e estratégias de intervenção. Periódicos Brasil, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.36557/pbpc.v3i1.19>. Acesso em: 8 jan. 2025.

CARTILHA: higiene do sono. Belém: UFRA, 2021. Disponível em: <http://www.repositorio.ufra.edu.br:8080/jspui/bitstream/123456789/1614/1/Cartilha%20%E2%80%9CHigiene%20do%20Sono%E2%80%9D.pdf>. Acesso em: 3 jul. 2024.

Referências

CASTRO, L. N.; SIMÃO, M. L. R.; OLIVEIRA, A. M. de. O impacto da qualidade do sono no desempenho dos praticantes de musculação. Revista Contemporânea, v. 4, n. 6, p. e4591, 2024. DOI 10.56083/RCV4N6-021. Acesso em: 3 jul. 2024.

CLARK, David A.; BECK, Aaron T. Terapia cognitiva para os transtornos de ansiedade: ciência e prática. Porto Alegre: Artmed, 2012.

DUMAZEIDER, J. Lazer e cultura popular. São Paulo: Perspectiva, 1976.

ENORÉ, Ana Carolina França et al. Os desafios emocionais dos estudantes de psicologia frente à inserção no mercado de trabalho: um olhar de acordo com a terapia cognitivo-comportamental. Revista UNIVAG, 2022. Disponível em: <https://www.repositoriodigital.univag.com.br/index.php/Psico/article/viewFile/1691/1615>. Acesso em: 29 jan. 2026.

FERREIRA, Florência Cavalcante de Sousa. O transtorno de ansiedade (TA) na perspectiva da psicanálise. Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento, ano 5, ed. 12, v. 3, p. 5-16, dez. 2020.

GIOS, Thaísa et al. Hábitos de sono e relação com indicadores de saúde mental na infância. Psicologia: Teoria e Prática, São Paulo, v. 24, n. 1, p. 1-19, abr. 2022. DOI 10.5935/1980-6906/ePTPHD13341.en. Acesso em: 3 jul. 2024.

HIRLE, Míriam Lopes Gomes; BARROSO, Thulio de Souza; ANDRADE, Alcilene Lopes de Amorim. A saúde mental dos estudantes de psicologia de uma faculdade do interior de Minas Gerais. Revista Multidisciplinar do Nordeste Mineiro, v. 1, n. 1, 2019.

Referências

LAZARUS, R. S.; FOLKMAN, S. Stress, Appraisal, and Coping. [S. l.]: Springer Publishing Company, 1984.

LEÃO, Andréa Mendes et al. Prevalência e fatores associados à depressão e ansiedade entre estudantes universitários da área da saúde de um grande centro urbano do nordeste do Brasil. *Revista Brasileira de Educação Médica*, v. 42, n. 4, p. 55-65, out./dez. 2018.

LIMA, G. A. de et al. Síndrome de Burnout, ansiedade, desempenho acadêmico e características autodeclaradas de estudantes da área de negócios. *RACE - Revista de Administração, Contabilidade e Economia*, v. 20, n. 3, p. 351-380, 2022. DOI 10.18593/race.23708.

LUCAS, C. C. L.; VAGAROSO, A. Burnout em estudantes universitários: uma revisão narrativa. *Revista Portuguesa de Investigação Comportamental e Social*, Coimbra, v. 10, n. 2, p. 1-19, 2024. DOI 10.31211/rpics.2024.10.2.349.

MACHADO, W. de L.; BANDEIRA, D. R. Bem-estar psicológico: definição, avaliação e principais correlatos. *Estudos de Psicologia*, Campinas, v. 29, n. 4, p. 587–595, 2012.

MARQUES, K. M. et al. Avaliação da qualidade do sono de estudantes de medicina do Centro Universitário UNIFACIG por meio do índice de qualidade do sono de Pittsburgh (PSQUI). *Brazilian Journal of Health Review*, v. 7, n. 1, p. 5945–5960, 2024. DOI 10.34119/bjhrv7n1-480.

MELO, Kaio Novaes Fonseca; BROMECHENKEL, Cattiúscia Batista. Saúde mental e desempenho acadêmico: um estudo com estudantes de Psicologia. *Revista Psicofae*, v. 10, n. 1, 2021.

MIGUEL, F. K. Psicologia das emoções: uma proposta integrativa para compreender expressão emocional. *Psico-USF*, v. 20, n. 1, p. 153–162, 2015. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-82712015200114>. Acesso em: 3 jan. 2025.

Referências

MINISTÉRIO DA SAÚDE (Brasil). Política Nacional de Promoção da Saúde. Brasília: MS, 2019.

MINISTÉRIO DA SAÚDE (Brasil). Saúde mental no trabalho é tema do Dia Mundial da Saúde Mental 2017. Biblioteca Virtual em Saúde, 2017. Disponível em: <https://bvsmms.saude.gov.br/saude-mental-no-trabalho-e-tema-do-dia-mundial-da-saude-mental-2017-comemorado-em-10-de-outubro/>. Acesso em: 29 jan. 2026.

MONTEIRO, Bruno et al. Burnout, estresse, depressão e ansiedade em estudantes de medicina. Revista Médica de Minas Gerais, v. 33, p. 1-10, 2023. Disponível em: <https://www.rmmg.org>. Acesso em: 18 dez. 2024.

OLIVEIRA, Clarissa Tochetto de et al. Adaptação acadêmica e coping em estudantes universitários brasileiros: uma revisão de literatura. Revista Brasileira de Orientação Profissional, v. 15, n. 2, p. 181-190, 2014.

OLIVEIRA, Nadyara Regina; BARROSO, Sabrina Martins. Solidão, depressão e suporte social em estudantes de Psicologia. Trabalho (En)Cena, v. 5, n. 1, p. 146–162, 2020. DOI 10.20873/2526-1487V5N1P146.

SAHÃO, Fernanda Torres; KIENEN, Nádía. O sofrimento mental dos estudantes universitários e suas implicações. Psicologia Escolar e Educacional, v. 25, 2021. DOI 10.1590/2175-35392021224238.

SANTOS, Flávia Maria Teixeira dos. As emoções nas interações e a aprendizagem significativa. Ensaio Pesquisa em Educação em Ciências, Belo Horizonte, v. 9, n. 2, p. 173-187, 2007.

Referências

SEGRE, Marco; FERRAZ, Flávio Carvalho. Ponto de vista: o conceito de saúde. *Revista de Saúde Pública, São Paulo*, v. 31, n. 5, p. 538-542, 1997.

SILVA BARBOSA, N. et al. Práticas de autocuidado em saúde mental de enfermeiros na pandemia da COVID-19. *Revista Enfermagem Atual In Derme*, v. 97, n. 2, p. e023116, 2023. DOI 10.31011/reaid-2023-v.97-n.2-art.1717.

SOARES, Adriana Benevides et al. Adaptação acadêmica à universidade: relações entre motivação, expectativas e habilidades sociais. *Psicologia Escolar e Educacional*, v. 25, p. 1-8, 2021. DOI 10.1590/2175-35392021226072.

TOMASCHEWSKI-BARLEM, J. G. et al. Manifestações da síndrome de burnout entre estudantes de graduação em enfermagem. *Revista Brasileira de Enfermagem*, v. 70, n. 4, p. 743-749, 2017.

TOMASCHEWSKI-BARLEM, J. G. et al. Terapia cognitivo-comportamental na síndrome de Burnout: conceitualização e intervenções. São Paulo: Editora Psyche, 2023.

VASCONCELOS, Maria Clara Prado; MAIA, Rodrigo da Silva. A saúde mental dos estudantes de psicologia: uma revisão integrativa da literatura. *Brazilian Journal of Health Review*, v. 7, n. 1, p. 2734–2744, 2024.



ISBN: 978-85-60229-24-6



CD

9 788560 229246