

Riscos Psicossociais na Educação Universitária: Estresse, Ansiedade e Estratégias de Mitigação

Nelzo Ronaldo de Paula Cabral Marques Junior¹

RESUMO

A educação universitária é um período de profundas transformações cognitivas, emocionais e sociais. No entanto, esse ambiente também pode se tornar um espaço de intensas pressões e sobrecargas emocionais, especialmente diante das exigências acadêmicas e das fragilidades institucionais. Este artigo tem como objetivo discutir os principais riscos psicossociais enfrentados por estudantes universitários — como o estresse, a ansiedade e a depressão — e apresentar estratégias eficazes de mitigação desses fatores. Por meio de uma revisão teórica fundamentada em autores clássicos e contemporâneos da psicologia e da educação, argumenta-se que as instituições de ensino superior precisam desenvolver políticas de acolhimento, apoio emocional e promoção da saúde mental para garantir o sucesso acadêmico e a formação integral dos discentes.

Palavras-chave: educação superior; saúde mental; riscos psicossociais; estresse universitário; estratégias institucionais.

ABSTRACT

University education is a period of profound cognitive, emotional, and social transformations. However, this environment can also become a space of intense pressure and emotional overload, especially in the face of academic demands and institutional weaknesses. This article aims to discuss the main psychosocial risks faced by university students — such as stress, anxiety, and depression — and present effective strategies to mitigate these factors. Through a theoretical review based on classic and contemporary

¹ Graduado no Curso de Bacharelado em Promoção de Saúde e Lazer da FEFF – Faculdade de Educação Física e Fisioterapia da UFAM – Universidade Federal do Amazonas. Membro da CPA – Comissão Própria de Avaliação da CPA/UFAM desde 2017. *E-mail:* mrmarquesjr@gmail.com

authors in psychology and education, it is argued that higher education institutions need to develop policies for welcoming, emotional support, and promoting mental health to ensure the academic success and comprehensive education of students.

Keywords: higher education; mental health; psychosocial risks; university stress; institutional strategies.

1. INTRODUÇÃO

A universidade é, por excelência, um espaço de produção e disseminação do conhecimento, além de ser um importante pilar de desenvolvimento humano e social. Para os estudantes, representa uma etapa decisiva de amadurecimento, consolidação da identidade profissional e construção de autonomia. Contudo, a vivência universitária também pode gerar sofrimento psíquico, marcado por intensos níveis de estresse, ansiedade, depressão e esgotamento emocional.

Esses fenômenos, classificados como riscos psicossociais, têm ganhado destaque nas pesquisas em saúde e educação, revelando que as condições de permanência, as exigências acadêmicas e o contexto sociocultural influenciam diretamente a saúde mental dos estudantes. Diante disso, é urgente a implementação de políticas e estratégias que promovam o bem-estar emocional no ensino superior.

2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA: A COMPLEXIDADE DOS RISCOS PSICOSSOCIAIS

Os riscos psicossociais, segundo Dejours (1992), são resultantes da forma como o trabalho — ou o estudo — é organizado e vivenciado. Eles dizem respeito a elementos emocionais, relacionais e institucionais que afetam a saúde mental. Lazarus e Folkman (1984) complementam ao conceituar o estresse como uma resposta a situações percebidas como ameaçadoras ou desafiadoras, nas quais os recursos do indivíduo são percebidos como insuficientes.

No contexto universitário, diversos estudos apontam para uma crescente prevalência de sintomas de ansiedade e depressão entre estudantes (Costa & Polydoro, 2016; Buchanan & LeMoyné, 2020). A literatura revela que a sobrecarga de atividades, a competitividade, a precariedade financeira, a solidão e as incertezas sobre o futuro profissional atuam como gatilhos significativos.

Segundo Sarriera e Saforcada (2011), a transição para a universidade implica rupturas profundas na estrutura de apoio dos jovens, como a distância familiar, mudanças de cidade, exigência de autogerenciamento e inserção em novas redes sociais. Esses fatores, quando não acompanhados de suporte institucional, podem levar ao adoecimento emocional.

3. DIAGNÓSTICO: REALIDADE E DESAFIOS NA SAÚDE MENTAL ESTUDANTIL

A Pesquisa Nacional do FONAPRACE (2018) revela que grande parte dos estudantes das Instituições Federais de Ensino Superior (IFES) enfrenta dificuldades econômicas, o que afeta diretamente sua permanência e bem-estar. Estudantes oriundos de famílias de baixa renda, por exemplo, acumulam funções como trabalho informal, cuidados domésticos e estudo, o que agrava o quadro de exaustão.

Além disso, o aumento da medicalização e da busca por atendimento psicológico dentro das universidades demonstra que há uma crescente demanda por serviços de saúde mental. Muitos estudantes apresentam sintomas como insônia, fadiga, crises de ansiedade e ideias suicidas, o que exige ações preventivas e não apenas reativas por parte das instituições (Reeve et al., 2022).

4. ESTRATÉGIAS DE MITIGAÇÃO E PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL

A prevenção dos riscos psicossociais na universidade demanda uma abordagem sistêmica, que envolva políticas institucionais, práticas pedagógicas mais humanas e a valorização do cuidado com os vínculos sociais. Algumas estratégias incluem:

- Serviços de apoio psicológico institucionalizado;
- Políticas de permanência e assistência estudantil;
- Formação docente e escuta sensível;
- Promoção de atividades integrativas;

- Flexibilização curricular e avaliação mais humanizada.

Essas ações, somadas, criam uma cultura institucional voltada não apenas para a excelência acadêmica, mas também para o bem-estar e a dignidade dos sujeitos envolvidos no processo educacional.

A educação universitária é um período de grande crescimento e desenvolvimento para os estudantes, mas também pode ser um momento de grande estresse e pressão. Os riscos psicossociais, como o estresse, a ansiedade e a depressão, são cada vez mais comuns entre os estudantes universitários. Neste artigo, vamos explorar os riscos psicossociais no âmbito da educação universitária e discutir estratégias para mitigá-los.

O que são riscos psicossociais?

Os riscos psicossociais referem-se aos fatores que podem afetar a saúde mental e o bem-estar dos indivíduos em ambientes de trabalho ou estudo. No contexto da educação universitária, esses riscos podem incluir:

- Estresse e pressão para alcançar metas acadêmicas;
- Ansiedade e medo de fracassar;
- Dificuldades de adaptação ao ambiente universitário;
- Problemas de relacionamento com colegas e professores;
- Sobrecarga de trabalho e falta de tempo para atividades de lazer.

Impacto dos riscos psicossociais nos estudantes universitários

Os riscos psicossociais podem ter um impacto significativo na saúde mental e no bem-estar dos estudantes universitários. Alguns dos efeitos incluem:

- Redução do desempenho acadêmico;
- Aumento do absenteísmo e da evasão;
- Problemas de saúde mental, como depressão e ansiedade;
- Dificuldades de relacionamento e isolamento social.

Estratégias para mitigar os riscos psicossociais

Para mitigar os riscos psicossociais no âmbito da educação universitária, é importante implementar estratégias que promovam a saúde mental e o bem-estar dos estudantes. Algumas das estratégias incluem:

- Apoio psicológico: Oferecer serviços de apoio psicológico e aconselhamento para os estudantes;
- Desenvolvimento de habilidades: Ensinar habilidades de gerenciamento de estresse e ansiedade, como técnicas de relaxamento e *mindfulness*;
- Fomento à comunidade: Criar oportunidades para que os estudantes se conectem e desenvolvam relacionamentos positivos;
- Flexibilidade e adaptação: Oferecer opções de estudo flexíveis e adaptar as exigências acadêmicas às necessidades dos estudantes;
- Conscientização e educação: Promover a conscientização sobre os riscos psicossociais e educar os estudantes sobre como lidar com eles.

Papel das instituições de ensino

As instituições de ensino têm um papel fundamental na prevenção e mitigação dos riscos psicossociais. Algumas das ações que as instituições podem tomar incluem:

- Desenvolver políticas de apoio: Estabelecer políticas e procedimentos para apoiar a saúde mental e o bem-estar dos estudantes;
- Oferecer recursos: Fornecer recursos e serviços de apoio psicológico e aconselhamento;

Riscos Psicossociais no Âmbito da Educação Universitária: Desafios e Estratégias

A educação universitária é um período de grande crescimento e desenvolvimento para os estudantes, mas também pode ser um momento de grande estresse e pressão. Os riscos psicossociais, como o estresse, a ansiedade e a depressão, são cada vez mais comuns entre os estudantes universitários. Neste artigo, vamos explorar os riscos psicossociais no âmbito da educação universitária e discutir estratégias para mitigá-los.

O QUE SÃO RISCOS PSICOSSOCIAIS?

Os riscos psicossociais referem-se aos fatores que podem afetar a saúde mental e o bem-estar dos indivíduos em ambientes de trabalho ou estudo. No contexto da educação universitária, esses riscos podem incluir:

- Estresse e pressão para alcançar metas acadêmicas;
- Ansiedade e medo de fracassar;
- Dificuldades de adaptação ao ambiente universitário;
- Problemas de relacionamento com colegas e professores;
- Sobrecarga de trabalho e falta de tempo para atividades de lazer.

IMPACTO DOS RISCOS PSICOSSOCIAIS NOS ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS

A universidade, tradicionalmente reconhecida como espaço de excelência acadêmica e de formação crítica, tem se deparado com um cenário crescente de sofrimento

psíquico entre estudantes, professores e servidores. A pressão por desempenho, a competitividade, a instabilidade socioeconômica e a desumanização das relações institucionais configuram um contexto propício ao surgimento de **riscos psicossociais**, como estresse, ansiedade, depressão e esgotamento emocional (Dejours, 1992; Lazarus & Folkman, 1984; Sarriera & Saforcada, 2011). Para tratar e mitigar esses riscos, é necessário adotar uma abordagem integrada que envolva ações institucionais, pedagógicas, psicossociais e comunitárias.

1. Políticas Institucionais de Acolhimento e Permanência

Segundo Dejours (1992), os riscos psicossociais não são apenas fruto de patologias individuais, mas de uma organização do trabalho — ou estudo — que provoca sofrimento psíquico quando não oferece espaço para a expressão da subjetividade. No ensino superior, isso implica a necessidade de políticas institucionais voltadas à escuta ativa, ao acolhimento emocional e à promoção de condições materiais dignas de permanência estudantil. A Pesquisa Nacional do FONAPRACE (2018) aponta que fatores como renda insuficiente, carga de trabalho excessiva e falta de apoio institucional contribuem diretamente para o adoecimento mental de estudantes.

Diante disso, é fundamental que as universidades implementem programas permanentes de assistência estudantil, que incluam bolsas de alimentação, moradia e transporte, além de serviços psicossociais acessíveis e bem estruturados. Esses serviços devem ter caráter preventivo e não apenas remediativo, agindo antes que o sofrimento se torne crônico ou insuportável.

2. Formação Docente e Práticas Pedagógicas Humanizadas

O papel do corpo docente é central na construção de um ambiente acadêmico saudável. Conforme afirmam Lazarus e Folkman (1984), o estresse resulta da percepção de que as demandas do ambiente superam os recursos individuais para enfrentá-las. Professores que adotam posturas rígidas, avaliações punitivas ou ausência de diálogo aumentam essa percepção de ameaça, contribuindo para a amplificação dos riscos psicossociais.

Nesse sentido, é essencial promover **formação pedagógica continuada** para docentes, com foco em saúde mental, escuta qualificada e avaliação formativa. Como defendem Costa e Polydoro (2016), práticas pedagógicas mais humanizadas, baseadas na confiança, no reconhecimento e na valorização da trajetória do estudante, podem reduzir significativamente os níveis de ansiedade e favorecer o engajamento acadêmico.

3. Apoio Psicológico e Psicoeducação

A ampliação do acesso ao atendimento psicológico no ambiente universitário é uma das estratégias mais eficazes para o enfrentamento dos riscos psicossociais. Reeve et al. (2022) demonstram que a oferta de serviços psicológicos institucionais está associada à diminuição de sintomas como insônia, crises de pânico e ideação suicida entre estudantes.

Além disso, a psicoeducação — por meio de palestras, oficinas e campanhas sobre saúde mental, autocuidado, técnicas de enfrentamento (coping) e manejo do tempo — deve fazer parte da rotina universitária. Segundo Buchanan e LeMoyne (2020), estudantes que compreendem os mecanismos do estresse e da ansiedade tendem a desenvolver maior resiliência e autonomia emocional.

4. Cultura de Cuidado e Fortalecimento de Vínculos

A construção de uma **cultura institucional de cuidado** é uma proposta defendida por Sarriera e Saforcada (2011), que destacam a importância dos vínculos sociais na adaptação ao ensino superior. Rituais de acolhimento, rodas de conversa, grupos de apoio entre pares, ações culturais e atividades integrativas são ferramentas fundamentais para fortalecer o sentimento de pertencimento e reduzir o isolamento.

Vasconcellos (2013) enfatiza que a universidade deve se comprometer com a formação integral do sujeito, incluindo o cultivo da empatia, do diálogo e da cooperação. Assim, superar a lógica meritocrática excludente e criar um ambiente de solidariedade são passos urgentes para conter a escalada do adoecimento.

5. Enfrentar o Estigma e Promover o Diálogo

Por fim, é necessário **romper com o estigma que ainda recai sobre a saúde mental** dentro da academia. A patologização individual e a culpabilização do estudante por seu sofrimento devem dar lugar a uma análise crítica das estruturas institucionais que produzem desgaste emocional. Como pontua Dejours (1992), o sofrimento pode ser transformado em resistência e criatividade, desde que reconhecido, acolhido e ressignificado.

Os riscos psicossociais podem ter um impacto significativo na saúde mental e no bem-estar dos estudantes universitários. Alguns dos efeitos incluem:

- Redução do desempenho acadêmico;
- Aumento do absenteísmo e da evasão;
- Problemas de saúde mental, como depressão e ansiedade;
- Dificuldades de relacionamento e isolamento social.

ESTRATÉGIAS PARA MITIGAR OS RISCOS PSICOSSOCIAIS

Para mitigar os riscos psicossociais no âmbito da educação universitária, é importante implementar estratégias que promovam a saúde mental e o bem-estar dos estudantes. Algumas das estratégias incluem:

- Apoio psicológico: Oferecer serviços de apoio psicológico e aconselhamento para os estudantes;
- Desenvolvimento de habilidades: Ensinar habilidades de gerenciamento de estresse e ansiedade, como técnicas de relaxamento e *mindfulness*;
- Fomento à comunidade: Criar oportunidades para que os estudantes se conectem e desenvolvam relacionamentos positivos;
- Flexibilidade e adaptação: Oferecer opções de estudo flexíveis e adaptar as exigências acadêmicas às necessidades dos estudantes;

- Conscientização e educação: Promover a conscientização sobre os riscos psicossociais e educar os estudantes sobre como lidar com eles.

PAPEL DAS INSTITUIÇÕES DE ENSINO EM RELAÇÃO AO SUPORTE E/OU ATENDIMENTO AO ACADÊMICO E/OU EGRESSO.

As instituições de ensino têm um papel fundamental na prevenção e mitigação dos riscos psicossociais. Algumas das ações que as instituições podem tomar incluem:

- Desenvolver políticas de apoio: Estabelecer políticas e procedimentos para apoiar a saúde mental e o bem-estar dos estudantes;

- Oferecer recursos: Fornecer recursos e serviços de apoio psicológico e aconselhamento;

- Promover a conscientização: Promover a conscientização sobre os riscos psicossociais e educar os estudantes e professores sobre como lidar com eles.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A presente análise evidenciou que o ambiente universitário, apesar de seu potencial emancipador, é também um espaço de vulnerabilidade psicossocial crescente. Os riscos associados ao sofrimento psíquico entre estudantes — como estresse, ansiedade, depressão e sensação de fracasso — não são fenômenos isolados, mas indicadores de um modelo educacional que, muitas vezes, prioriza a excelência técnica em detrimento do cuidado com a subjetividade.

É preciso reconhecer que a saúde mental na universidade não é apenas uma questão clínica ou individual, mas sobretudo uma questão institucional e política. A forma como o ensino é estruturado, a organização dos currículos, o modelo avaliativo, a relação docente-discente e a qualidade das políticas de permanência atuam diretamente na construção (ou erosão) do bem-estar emocional dos estudantes.

Além disso, o atual cenário socioeconômico, marcado por crises financeiras, instabilidade política, competitividade exacerbada e incertezas sobre o futuro profissional, intensifica a pressão sobre os jovens universitários, muitos dos quais já ingressam no ensino superior em condições de desigualdade. Para esses estudantes, a universidade não é apenas um espaço de formação, mas também um território de resistência e superação de barreiras estruturais.

Diante dessa realidade, é fundamental superar a lógica da patologização individual e avançar para uma abordagem integrada de saúde mental, que contemple a prevenção, a promoção do cuidado e o acolhimento institucional. Os programas de apoio psicológico, as práticas pedagógicas humanizadas, as ações de extensão com foco no bem-estar, a escuta sensível por parte de docentes e gestores e a ampliação de políticas de assistência estudantil são exemplos de caminhos possíveis e eficazes.

Por fim, torna-se necessário repensar o próprio sentido da universidade. Em um tempo de múltiplas crises, ela precisa reafirmar seu compromisso com a formação integral dos sujeitos, com a produção de conhecimento socialmente relevante e com a construção de um espaço onde o aprendizado acadêmico caminhe lado a lado com a ética do cuidado e o fortalecimento da dignidade humana.

REFERÊNCIAS

BUCHANAN, J.; LEMOYNE, T. College Student Mental Health: Risk and Resilience Factors. *Journal of American College Health*, v. 68, n. 5, p. 1-9, 2020.

COSTA, A. R. A.; POLYDORO, S. A. J. Relações entre estresse, apoio social e sintomas depressivos em estudantes universitários. *Psicologia: Teoria e Prática*, v. 18, n. 2, p. 138-153, 2016.

DEJOURS, C. *A loucura do trabalho: estudo de psicopatologia do trabalho*. 5. ed. São Paulo: Cortez, 1992.

FONAPRACE. *V Pesquisa Nacional de Perfil Socioeconômico e Cultural dos Estudantes de Graduação das IFES*. 2018.

LAZARUS, R. S.; FOLKMAN, S. Stress, appraisal, and coping. New York: Springer, 1984.

REEVE, K. L. et al. Predictors of depression, stress, and anxiety among university students. *Educational Psychology*, v. 42, n. 2, p. 123–137, 2022.

SARRIERA, J. C.; SAFORCADA, E. La transición a la vida universitaria: riesgos y oportunidades. *Revista Latinoamericana de Psicología*, v. 43, n. 1, p. 25-36, 2011.

VASCONCELLOS, M. J. E. *Saúde mental e políticas públicas no ensino superior: uma abordagem psicossocial crítica*. São Paulo: Cortez, 2013.