

SAÚDE MENTAL E DESAFIOS ACADÊMICOS: VIVÊNCIAS DE ESTUDANTES DE ANÁLISE E DESENVOLVIMENTO DE SISTEMAS DO IFPI

Geovana Aniceto Ribeiro Pinto¹
Jurandir Cavalcante Lacerda Júnior²
Aline Rocha Bezerra³

RESUMO

Este estudo teve como objetivo mapear a prevalência de sintomas de estresse, ansiedade e depressão entre estudantes do curso de Tecnologia em Análise e Desenvolvimento de Sistemas do Instituto Federal do Piauí, bem como identificar fatores associados a esses sintomas e analisar a atuação institucional no oferecimento de canais de comunicação e apoio. A pesquisa utilizou uma abordagem mista: qualitativa, por meio de entrevistas presenciais com dez alunos, e quantitativa, via questionário online respondido por vinte participantes. Os resultados evidenciam elevada incidência de sofrimento psíquico, ligado à complexidade dos conteúdos, à carga horária e à relação docente-discente, com entrevistas evidenciando a fragilidade mental dos alunos e a insuficiência de estratégias de acolhimento. Conclui-se que a instituição precisa consolidar a saúde mental como um eixo estruturante do ambiente acadêmico, promovendo políticas e práticas que favoreçam o reconhecimento e o apoio a estudantes em sofrimento, fortalecendo, assim, o bem-estar da comunidade acadêmica.

Palavras-chaves: saúde mental; ansiedade acadêmica; ensino superior; estudantes de tecnologia.

ABSTRACT

This study aimed to map the prevalence of symptoms of stress, anxiety, and depression among students of the Technology in Systems Analysis and Development course at the Federal Institute of Piauí, as well as to identify factors associated with these symptoms and analyze the institution's role in providing communication and support channels. The research used a mixed-methods approach: qualitative, through face-to-face interviews with ten students, and quantitative, via an online questionnaire answered by twenty participants. The results show a high incidence of psychological distress, linked to the complexity of the content, the workload, and the teacher-student relationship, with interviews highlighting the students' mental fragility and the insufficiency of support strategies. It is concluded that the institution needs to consolidate mental health as a structuring axis of the academic environment, promoting policies and practices that favor the recognition and support of students in distress, thus strengthening the well-being of the academic community.

Keywords: mental health; academic anxiety; higher education; technology students.

Data de aprovação: 31/10/2025

¹ Graduanda em Tecnologia em Análise e Desenvolvimento de Sistemas. Instituto Federal do Piauí (IFPI). E-mail: Cacor.2021121tads0033@aluno.ifpi.edu.br

² Doutorado em Ciência da Computação (UFMA/UFPI). Professor no Instituto Federal do Piauí (IFPI). E-mail: jurandir.cavalcante@ifpi.edu.br

³ Doutoranda em Psicologia (UFSC). Psicóloga Escolar e Educacional no Instituto Federal do Piauí (IFPI). E-mail: aline.rocha@ifpi.edu.br

1 INTRODUÇÃO

A qualidade de vida é um conceito que mensura o bem-estar geral de um indivíduo, sendo utilizada como parâmetro relevante para avaliar a efetividade de tratamentos e intervenções (FUMINCELLI *et al.*, 2019). Nesse contexto, a qualidade de vida dos universitários tem recebido crescente atenção nos campos da saúde e da educação, devido à sua influência direta no desenvolvimento pessoal e profissional. Entretanto, estudos têm apontado elevada incidência de transtornos mentais comuns nesse público, especialmente depressão e ansiedade (FIOROTTI, 2010).

A depressão, historicamente conhecida desde a Grécia Antiga como melancolia (PERES, 2011), é atualmente considerada a “doença do século”, afetando mais de 300 milhões de pessoas em todo o mundo. Caracteriza-se por tristeza persistente, falta de ânimo, alterações de apetite e sono, perda de interesse por atividades cotidianas e prejuízos significativos no desempenho pessoal e profissional. Além disso, é uma das condições mais incapacitantes, fortemente associada ao risco de suicídio (BACHMANN, 2018).

A ansiedade, por sua vez, é uma experiência emocional vinculada ao pressentimento de perigo, marcada por tensão, preocupação e medo excessivo em relação ao futuro (BERNARDELLI *et al.*, 2022). Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS 2022), o Brasil apresenta a maior taxa de prevalência de ansiedade do mundo, o que a torna um grave problema de saúde pública. Seus impactos comprometem desde atividades rotineiras até o desempenho acadêmico e profissional, reduzindo de maneira significativa a qualidade de vida (WADE, 2012).

Embora possam se manifestar em diferentes momentos da vida, esses transtornos encontram terreno fértil no período universitário, reconhecido pela literatura como uma fase de maior vulnerabilidade (KUMAR *et al.*, 2019). Estima-se que entre 15% e 25% dos estudantes de ensino superior apresentam algum transtorno psiquiátrico, sobretudo ansiedade e depressão (CASSOL *et al.*, 2021). Esse cenário relaciona-se às pressões típicas do ambiente acadêmico, como insônia, dificuldade de concentração, sobrecarga de atividades, preocupação com o futuro profissional, necessidade de conciliar estudo e trabalho, dupla jornada, distanciamento familiar, competitividade e pouco tempo para o autocuidado (FREITAS *et al.*, 2018).

O estresse contínuo e a ausência de momentos de lazer intensificam esse quadro, podendo ser agravados por desigualdades sociais e econômicas, histórico familiar de transtornos psiquiátricos e estratégias de enfrentamento pouco saudáveis, como o uso de substâncias psicoativas e o consumo excessivo de álcool (REIS *et al.*, 2010; SILVA; TUCCI, 2018).

Nesse ponto, é importante compreender, como argumenta Ahmed (2022), que a saúde mental no espaço acadêmico não é apenas uma questão individual, mas um efeito de estruturas institucionais que configuram quem pode ou não habitar esse espaço de forma plena. Os muros não são apenas físicos: estão inscritos em práticas pedagógicas, exigências curriculares e relações desiguais que podem produzir exclusão. A saúde mental, no contexto universitário, é muitas vezes reduzida a uma responsabilidade individual de “se cuidar”, o que invisibiliza as violências institucionais que atravessam a vida estudantil e desloca para o aluno a culpa pelo sofrimento.

Assim, o ambiente estudantil, embora promova o desenvolvimento intelectual e social, também pode se constituir em espaço de intensos fatores estressores que afetam negativamente a saúde mental, o desempenho acadêmico e o bem-estar psicossocial dos discentes (KUMAR *et al.*, 2019). Nessa perspectiva, a presente investigação busca responder à seguinte pergunta: ‘Quais fatores contribuem para o surgimento de sintomas de ansiedade, depressão e estresse entre os estudantes do curso de Análise e Desenvolvimento de Sistemas do Instituto Federal do Piauí (IFPI)?’.

Portanto, este estudo buscou identificar fatores desencadeadores de sintomas de ansiedade, depressão e estresse em estudantes do curso de ADS (IFPI), além de avaliar o papel institucional na oferta de canais de apoio e acolhimento. Ressalta-se que o objetivo não foi realizar diagnóstico clínico, mas mapear indícios desses transtornos, a fim de subsidiar estratégias institucionais de prevenção e promoção da saúde mental.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

Compreendida como a integração entre bem-estar físico, mental, emocional e social, a qualidade de vida um parâmetro fundamental para a vitalidade do indivíduo (MORALES, 2023). Entre universitários, esse tema tem recebido crescente atenção devido à sua influência direta no desenvolvimento pessoal e profissional. Esse público apresenta uma alta vulnerabilidade a transtornos mentais comuns (TMC), como

ansiedade e depressão, frequentemente caracterizados por sintomas como insônia, irritabilidade, fadiga e dificuldade de concentração (FIOROTTI, 2010).

O ingresso no ensino superior, marcado por transformações internas e externas, frequentemente coincide com os primeiros episódios psiquiátricos, o que revela a fragilidade do suporte oferecido pelas instituições e a dificuldade dos estudantes em conciliar as exigências acadêmicas com questões familiares, financeiras e sociais.

A ansiedade é descrita como um temor persistente e desproporcional em relação ao futuro, enquanto a depressão envolve sentimentos de tristeza profunda, falta de energia e desmotivação (SAMPAIO *et al.*, 2014). Ambos os quadros encontram terreno fértil no ambiente universitário, que concentra múltiplos fatores de risco como competitividade acadêmica, carga extensa de estudos, escassez de tempo para lazer e autocuidado, além de dificuldades financeiras e doenças crônicas.

Pesquisas já apontavam que universitários apresentam uma prevalência maior de sofrimento mental em comparação a jovens da mesma faixa etária que não frequentam a universidade (DALGALARRONDO, 2008). No Brasil, estudos demonstram prevalência ainda mais elevada de sintomas depressivos, frequentemente associados à ansiedade, intensificados pelo uso de substâncias psicoativas, pela privação de sono e pela pressão acadêmica (SAMPAIO *et al.*, 2014). Em meta-análise, constatou-se que 58,7% dos estudantes de medicina dormiam menos de sete horas por noite, comprometendo seu aprendizado e bem-estar.

Em estudo com estudantes dos cursos de Ciência da Computação e Engenharia de Computação da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS), foi observado que variáveis como sexo e gênero apresentaram correlações significativas com sintomas de ansiedade e depressão, ao passo que fatores como má-qualidade do sono, sensação de desânimo e frequência de episódios depressivos se associaram de forma muito forte a todos os sintomas investigados (Santos *et al.*, 2019).

Além disso, os estudantes relataram lacunas importantes na comunicação institucional, muitos afirmaram não se sentirem ouvidos e desconhecem os serviços de apoio psicológico oferecidos pela universidade. Apontando para a necessidade de uma revisão da carga horária dos cursos como medida relevante de prevenção (Santos *et al.*, 2019).

Esses dados sobre saúde mental precisam ser compreendidos no interior das transformações que marcaram o ensino superior brasileiro a partir dos anos 2000. Durante os governos de Luiz Inácio Lula da Silva, consolidou-se um discurso voltado à inclusão social, materializado em programas sociais e na expansão de políticas educacionais, como a criação dos Institutos Federais e a Lei de Cotas (Lei nº 12.711/2012). Inspiradas no conceito de políticas de reconhecimento (FRASER, 2007), essas iniciativas ampliaram o acesso de grupos historicamente marginalizados - sobretudo estudantes negros/as e de origem popular - e tensionaram universidades e institutos a revisarem currículos, práticas pedagógicas e modos de gestão.

No entanto, não basta garantir o acesso: é preciso criar condições de permanência que levem em conta as intersecções entre raça, classe e território. A saúde mental, nesse cenário, não pode ser compreendida apenas como responsabilidade individual do estudante, mas como efeito das condições institucionais de acolhimento ou de sua ausência. Como lembra Ahmed (2022), os muros da universidade não são apenas físicos: estão inscritos em práticas pedagógicas, exigências curriculares e relações desiguais que podem gerar exclusão e deslocar para o aluno a culpa pelo sofrimento.

É necessário combater as violências que se manifestam frequentemente por meio de pequenos gestos, alguns deles institucionais, como o racismo e a transfobia institucional, promovendo o letramento de todos, desde o corpo diretivo até docentes, técnicos administrativos, estudantes e funcionários terceirizados, para que compreendam a importância de construir um ambiente respeitoso e inclusivo. Nesse contexto, políticas de capacitação, letramento, bolsas de estudo, moradia e transporte tornam-se essenciais para garantir equidade, inclusão e permanência, consolidando os avanços proporcionados pelas ações afirmativas (GRUNVALD, 2025).

Estudos confirmam essa dimensão institucional. Santos (2019), ao investigar estudantes de Ciência da Computação e Engenharia da Computação da UFRGS, identificou falhas de comunicação e insuficiência nos serviços de apoio psicológico, além da percepção de que os canais de diálogo com a universidade eram pouco efetivos. Entre as sugestões dos discentes, destacam-se a ampliação da divulgação dos auxílios existentes e a revisão da carga horária dos cursos, indicando que o sofrimento psíquico não se dissocia da organização institucional.

Nesse sentido, a presença crescente de estudantes negros e de camadas populares no ensino superior trouxe novas demandas epistemológicas e políticas, exigindo das instituições uma reflexão crítica sobre equidade, pertencimento e permanência. Construir práticas de cuidado que levem em conta a diversidade dos estudantes e enfrentar as violências que os afetam é condição indispensável para que a inclusão seja não apenas formal, mas substantiva, articulando saúde mental, democratização do acesso e justiça social.

3 METODOLOGIA

A pesquisa caracterizou-se como explicativa, de abordagem quali-quantitativa, realizada em um campus do IFPI com foco nos estudantes do curso de Análise e Desenvolvimento de Sistemas. Desenvolveu-se como pesquisa de campo, utilizando dois instrumentos de coleta de dados: questionário online e entrevistas presenciais.

O questionário online, elaborado no Google Forms e disponibilizado por meio de grupos de WhatsApp, acompanhado do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), foi composto por duas partes: a primeira contendo cinco questões (quatro objetivas e uma discursiva) relacionadas à relação dos estudantes com a instituição; e a segunda, composta por dez questões voltadas à identificação de sintomas de ansiedade e depressão.

As entrevistas presenciais foram realizadas em ambiente reservado, mediante autorização prévia dos participantes, e tiveram com roteiro de sete perguntas. Todas as entrevistas foram gravadas e transcritas, servindo como complemento analítico aos dados obtidos pelo questionário.

Participaram da pesquisa os estudantes dos módulos III e V, maiores de 18 anos, que não apresentavam diagnóstico prévio de depressão grave ou ansiedade generalizada. A coleta resultou em 20 respondentes no questionário online e 10 participantes nas entrevistas presenciais. Os dados foram armazenados em dispositivo local protegido por senha, em conformidade com a Carta Circular nº 1/2021-CONEP/SECNS/MS. O projeto recebeu aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal do Piauí (CAFS) com o certificado de apresentação de apreciação ética - CAAE n. 87658525.3.0000.5660.

4 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Nesta seção são apresentados os instrumentos e procedimentos utilizados para a coleta de dados da pesquisa. Inicialmente, descreve-se a escala de depressão, estresse e ansiedade, aplicada para mensurar indicadores de saúde mental entre os participantes. Em seguida, apresenta-se o questionário sobre os fatores de mal-estar e sugestões de melhoria, que buscou identificar percepções e propostas de mudanças no ambiente acadêmico. Por fim, são detalhadas as entrevistas presenciais, organizadas em eixos temáticos que abrangem a postura docente e o engajamento acadêmico, a relação entre saúde mental, desempenho e abandono, as desigualdades e exclusões no ambiente universitário, bem como o acesso e a visibilidade do suporte psicológico oferecido pela instituição.

4.1 ESCALA DE DEPRESSÃO, ESTRESSE E ANSIEDADE

A aplicação do questionário buscou compreender a frequência e a intensidade de sintomas de ansiedade e tristeza entre os estudantes de Análise e Desenvolvimento de Sistemas do IFPI. Um primeiro dado mostra que 55% dos participantes relataram já ter vivenciado dificuldades respiratórias em sala de aula, sem esforço físico, sintoma associado à ansiedade ou a ataques de pânico. Além disso, 65% dos respondentes afirmaram já ter experimentado sintomas físicos de ansiedade no campus, tais como tremores nas mãos, suor excessivo, mãos frias ou dificuldade para se acalmar.

Também se destaca que 75% dos estudantes relataram ter se sentido tão nervosos a ponto de não conseguirem realizar alguma atividade acadêmica. Esse mesmo índice aparece entre aqueles que já perderam o interesse a ponto de serem reprovados em disciplinas, evidenciando a relação entre ansiedade e desempenho acadêmico.

No que diz respeito a episódios mais intensos, 60% da amostra indicou já ter se sentido à beira de um ataque de pânico em situações no ambiente acadêmico, enquanto 50% relataram já ter experimentado nervosismo a ponto de sentir que haviam perdido o controle do próprio corpo.

Quanto aos sentimentos de desânimo e desistência, 100% dos 20 respondentes afirmaram já ter sentido vontade de abandonar o curso, sendo que 60% vivenciaram essa situação “muitas vezes”. Da mesma forma, todos os estudantes declararam já ter duvidado de suas próprias capacidades acadêmicas, com 75% relatando que essa sensação ocorre com frequência.

A percepção de estagnação em relação ao progresso dos colegas também foi unânime: 100% dos alunos já sentiram que todos avançavam, exceto eles próprios, sendo que em 65% dos casos essa percepção ocorreu com frequência. Por fim, 75% dos discentes afirmaram já ter vivido tristeza que resultou no afastamento da interação com os colegas.

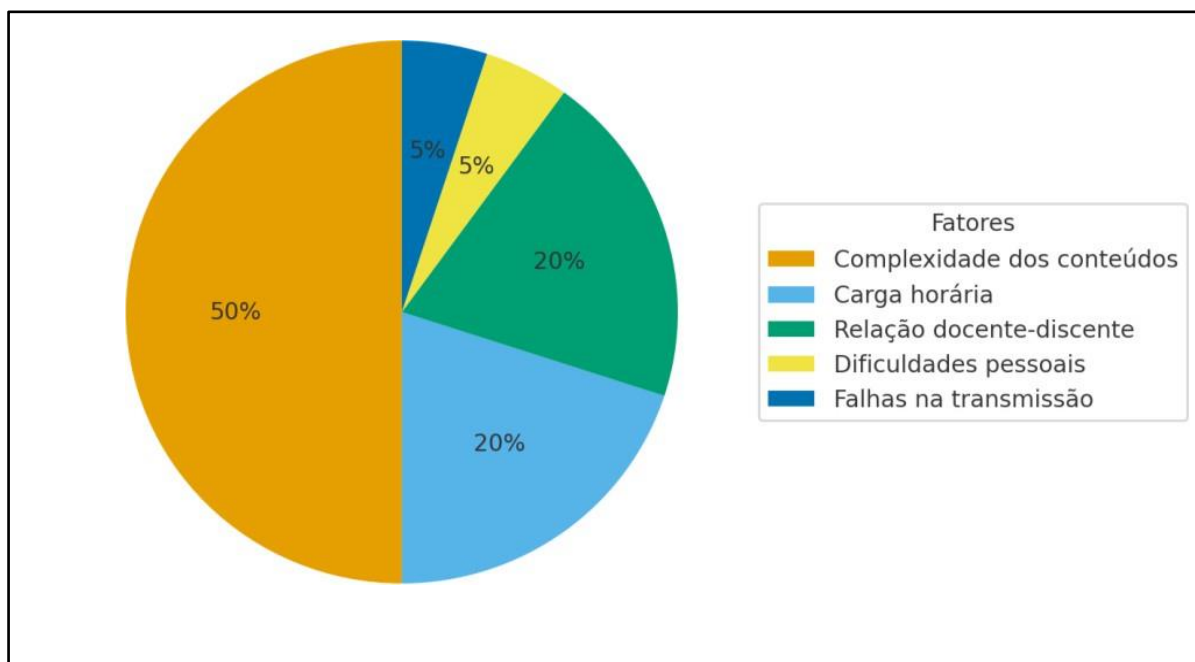
Os dados apontam para um quadro de vulnerabilidade emocional entre os estudantes, em que ansiedade e tristeza atravessam a experiência acadêmica e interferem no desempenho e no engajamento. A unanimidade em indicadores como desânimo, dúvida sobre si mesmo e comparação negativa em relação aos pares sugere que o sofrimento psíquico não se restringe a trajetórias individuais, mas faz parte de uma experiência coletiva marcada por pressões institucionais, sobrecarga e ausência de suporte adequado.

4.2 QUESTIONÁRIO SOBRE OS FATORES DE MAL-ESTAR E SUGESTÕES DE MELHORIA

Dos 20 estudantes participantes da pesquisa, 80% consideram que o ambiente acadêmico do Campus contribui de maneira significativa para o surgimento de quadros de depressão e ansiedade.

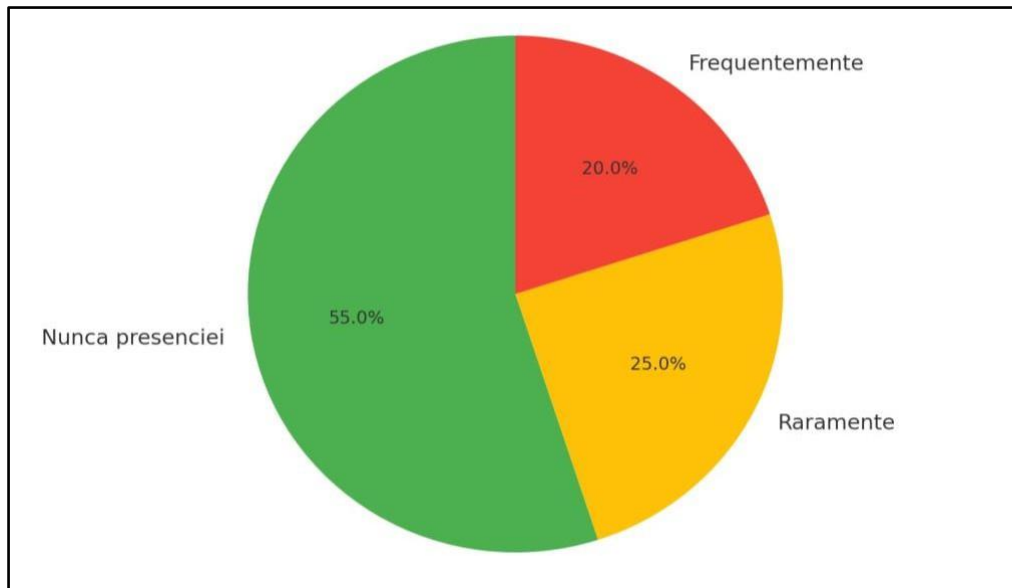
A Figura 1 mostra que metade dos estudantes identifica a complexidade dos conteúdos como o principal elemento desencadeador, sugerindo uma desconexão entre o nível de exigência das disciplinas e o suporte pedagógico oferecido. Além disso, carga horária e relação docente–discente aparecem com 20% cada, indicando que tanto o volume de tempo dedicado aos estudos quanto a qualidade das interações com professores são percebidos como fatores relevantes de estresse. Um grupo de alunos (5%) associa o sofrimento a dificuldades pessoais, enquanto outros (5%) apontam falhas na transmissão dos conteúdos como fator de sobrecarga.

Figura 1 – Elementos do ambiente acadêmico apontados como contribuintes para a ansiedade acadêmica



Fonte: Dados da pesquisa (2025).

Para aprofundar a compreensão sobre os relacionamentos interpessoais, foi questionada a percepção dos estudantes acerca do grau de desrespeito ou falta de sensibilidade dos professores diante de alunos com quadros de depressão ou ansiedade. A maioria (55%) afirmou nunca ter presenciado tais situações, dado que pode ser considerado indicativo de boas práticas, mas a soma de “raramente” (25%) e “frequentemente” (20%) revela que 45% dos respondentes já testemunharam algum episódio de insensibilidade docente. Esse percentual expressivo, próximo à metade da turma, aponta que, mesmo não constituindo regra, há ocorrências que fragilizam o ambiente de acolhimento.

Figura 2 - Percepção de insensibilidade docente

Fonte: Dados da pesquisa (2025).

No que se refere ao suporte institucional, embora 55% dos respondentes considerem o apoio adequado, 45% discordam, indicando que ainda há margem para avanços. As sugestões apresentadas pelos próprios estudantes apontam para a necessidade de uma abordagem multifacetada de apoio à saúde mental, incluindo:

- criação de grupos de apoio e atividades extracurriculares voltadas ao tema;
- disponibilização de atendimento psicológico no período noturno, considerando a percepção de prioridade ao ensino médio em detrimento de outros níveis de ensino;
- revisão de práticas pedagógicas, como “não cobrar tanto desses alunos” e “buscar compreender ou ser mais tolerante com estudantes que apresentam sintomas”;
- realização de campanhas de apoio psicológico;
- capacitação de professores e servidores para identificar sinais de sofrimento e encaminhar adequadamente;
- incentivo à empatia e à valorização da escuta;
- maior incentivo à procura por atendimento psicológico.

Os dados evidenciam que os fatores de sofrimento psíquico não se limitam a experiências individuais, mas se estruturam a partir da forma como a instituição organiza seus conteúdos, horários e relações pedagógicas. A predominância da complexidade dos conteúdos como fator de estresse revela que a dificuldade não está apenas no esforço exigido do estudante, mas também na ausência de mediações institucionais que facilitem a aprendizagem. As respostas sobre insensibilidade docente sugerem que, embora haja um esforço de parte do corpo docente, persistem práticas que podem fragilizar a relação de confiança e acolhimento, essenciais para o enfrentamento da ansiedade e da depressão.

As sugestões apresentadas pelos alunos apontam para caminhos que vão além da esfera individual: demandam políticas institucionais de suporte psicológico, espaços de diálogo e revisão de práticas pedagógicas. Ao reivindicar empatia, tolerância e disponibilidade de apoio, os estudantes evidenciam que o mal-estar não é apenas uma questão de saúde individual, mas uma consequência direta das formas como a instituição organiza as condições de ensino e aprendizagem.

4.3 ENTREVISTAS PRESENCIAIS

A etapa de entrevistas com dez discentes buscou aprofundar a compreensão sobre suas experiências em relação à saúde mental no curso de Análise e Desenvolvimento de Sistemas. A análise foi organizada em quatro eixos, que sintetizam aspectos recorrentes nas falas e permitem identificar como fatores institucionais, pedagógicos e relacionais atravessam a vida acadêmica.

4.3.1 Postura docente e engajamento acadêmico

Diversos relatos destacaram o impacto das palavras e atitudes docentes sobre a motivação dos estudantes. Comentários que questionavam a capacidade discente, comparações depreciativas e críticas generalizadas após notas baixas foram mencionados como fatores que produziram bloqueios e sentimentos de desvalorização.

“Ele questionava nossa capacidade, usando frases como ‘como você vai conseguir fazer isso se não está fazendo nem aquilo?’. Comentários comparando alunos ou dizendo para virar a noite para estudar são desnecessários e desanimam.”

“Após trabalhos ou provas em que a turma não ia bem, ele costumava dizer coisas como: ‘Vocês não sabem fazer isso, isso é simples, um menino do ensino médio sabe fazer’. Isso gerou um bloqueio em mim, sinto até hoje que não consigo fazer nada na área.”

Essas falas revelam que o desencorajamento não se restringe a episódios pontuais, mas constitui um padrão que atravessa práticas pedagógicas e afeta diretamente a permanência no curso. A percepção de falta de didática e de incompreensão diante das dificuldades também reforça a ideia de um ambiente pouco acolhedor para o processo de aprendizagem.

Esses cenários evidenciam a profunda influência que um educador exerce na vida acadêmica e pessoal dos estudantes. Lecionar vai muito além da simples transmissão de conteúdos: o professor é, antes de tudo, um formador e transformador de opiniões, capaz de impactar significativamente o desenvolvimento dos discentes. No entanto, é perceptível a falta de empatia em algumas práticas dentro da sala de aula, o que gera situações de grande gravidade. É fundamental que o docente se preocupe em desenvolver um trabalho humanizado, voltado para o crescimento individual de cada aluno, livre de rótulos negativos ou comparações desnecessárias. Respeitar as particularidades de cada estudante reconhecendo suas diferenças, características e limitações é um passo essencial para uma prática pedagógica mais justa e inclusiva.

Nesse sentido, a ética deve ser compreendida como elemento inseparável da prática educativa. O professor precisa demonstrar sensibilidade para reconhecer o papel e a contribuição de cada indivíduo no processo de aprendizagem, condição indispensável para superar os diversos desafios que emergem no ambiente escolar. Como afirma Morales (2006, p. 25): “O professor pode ensinar mais com o que é, do que com aquilo que pretende ensinar.”

4.3.2 Saúde mental, desempenho e abandono acadêmico

A ansiedade e a depressão foram mencionadas de forma recorrente como fatores que interferem no desempenho acadêmico e, em alguns casos, resultam no abandono do curso. Estudantes relataram situações em que desistiram de apresentar trabalhos ou realizar atividades por não se sentirem capazes de enfrentar a exposição em sala.

“Já deixei de apresentar trabalho e de fazer um trabalho por conta da ansiedade. Ela atacou, e eu pensei: ‘Não vai dar, eu não consigo, eu não sou capaz’, e aí desisti de algo que eu faria.”

“Meu colega, ele já também saiu, ele trancou, ele teve que trancar. Ele também está ocupado, com depressão e outros problemas de saúde, e aí ele acabou que trancando. E eu percebendo mesmo sinais de um possível suicídio.”

Esses relatos evidenciam como transtornos emocionais, como ansiedade e depressão, atravessam a vida acadêmica e pessoal dos estudantes, comprometendo tanto a execução de atividades acadêmicas quanto a permanência no curso. As respostas dos alunos expõem uma realidade frequentemente invisibilizada pelas instituições: a de que sentir ansiedade durante a vida universitária não pode ser reduzido a algo “comum” ou esperado, pois seus efeitos ultrapassam o limiar do aceitável e impactam concretamente o desempenho. Os dados coletados mostram que os sintomas emocionais exercem influência significativa sobre a trajetória acadêmica, revelando a urgência de olhá-los não como desvios individuais, mas como questões estruturais que exigem atenção e resposta institucional.

4.3.3 Desigualdades e exclusões no ambiente acadêmico

Outro eixo recorrente foi a percepção de exclusão e desigualdade. Alguns estudantes relataram que aqueles com maior preparo prévio avançaram mais rapidamente, enquanto outros ficavam para trás, sem receber o mesmo suporte. Essa dinâmica, reforçada por julgamentos e comparações, gera sentimentos de incapacidade e exclusão.

“Os ‘melhores’ ficavam ali, os que não conseguiam acompanhar tinham que se virar para poder alcançar aqueles que já estavam bem à nossa frente. A gente ficava perdida, excluída.”

“Às vezes, ele tem um desempenho ruim, aí já taxam aquela pessoa de incapacitado. ‘Você não consegue, você é burro’. Isso eu já vi acontecer e realmente afeta bastante o desempenho do aluno.”

“Eu gosto de pegar as coisas de primeira. Se eu não pego, eu já me sinto assim um nada. Quando vejo meus colegas pegando conteúdo numa velocidade superior à minha, eu me sinto realmente mal.”

A educação superior, em sua busca pela democratização, tem como uma de suas principais bandeiras a inclusão social (Bittencourt; Pereira, 2022). No entanto, a análise realizada evidencia que essa não é uma prática universalmente aplicada. Os relatos mostram que o ambiente acadêmico, em vez de reduzir desigualdades, pode reforçar disparidades de origem educacional e, ainda, naturalizar exclusões baseadas no desempenho.

Tais comparações e/ou exclusões voltadas a estudantes em situação de maior vulnerabilidade podem contribuir significativamente para o aumento das taxas de desistência. Enfrentar esse complexo problema exige a implementação de normas e políticas institucionais, visto que indivíduos ou grupos isolados não possuem poder suficiente para modificar a estrutura social na qual estão inseridos. Nesse sentido, torna-se fundamental compreender a educação como uma ferramenta de transformação social, e não como um mecanismo de perpetuação das desigualdades e injustiças já existentes na sociedade.

4.3.4 Acesso e visibilidade do suporte psicológico

Embora exista atendimento psicológico no campus, os estudantes relataram desconhecimento sobre como acessá-lo e apontaram a necessidade de maior divulgação e proatividade institucional.

“Eu sabia que existia psicóloga, agora os meios como: onde, qual sala, qual horário, como fazer a marcação, não sabia não.”

“Eu acho que a psicóloga poderia passar em sala às vezes, falar: ‘Ó, estou disponível, se precisarem disso’. Acho que isso seria legal também.”

Essas falas reforçam a percepção de que os serviços de apoio precisam ser mais visíveis e integrados ao cotidiano acadêmico, para que deixem de ser apenas um recurso individual e passem a funcionar como parte de uma política institucional de cuidado.

A insuficiência de profissionais de Psicologia no IFPI constitui um dos elementos estruturais que limita a efetividade das políticas institucionais de acolhimento. De acordo com documento institucional produzido em 2024, apenas 17 psicólogos/as atendem 12 dos 20 campi e Reitoria, sendo que em unidades como Corrente, Florianópolis, Parnaíba e Picos, que concentram mais de mil estudantes, há apenas um ou nenhum profissional lotado. O último concurso com vagas para Psicologia ocorreu em 2014, revelando um déficit de uma década que não acompanhou a expansão da rede, nem a ampliação da diversidade e da complexidade das demandas estudantis.

O documento aponta que o trabalho do psicólogo nos Institutos Federais não se restringe ao atendimento individual, mas envolve múltiplas frentes: discussões com professores, técnicos administrativos, estudantes e familiares sobre processos de ensino-aprendizagem; intervenções coletivas como oficinas, rodas de conversa e palestras; participação em Conselhos de Classe e reuniões pedagógicas; acolhimento e encaminhamento de alunos à rede pública de saúde; atividades de prevenção e promoção de saúde no âmbito da Política de Assistência Estudantil (POLAE); acompanhamento de estudantes em vulnerabilidade social e de pessoas com necessidades educacionais específicas; além da participação em comissões de sindicância, núcleos de pesquisa e extensão. Trata-se de um conjunto de funções que ultrapassa em muito o tempo disponível de um único servidor, gerando sobrecarga e risco de adoecimento ocupacional.

Essa situação é agravada pela ausência de profissionais no período noturno, justamente quando funcionam os cursos de graduação. Estudantes que ingressam nesse nível de ensino enfrentam novos desafios e responsabilidades, que demandam apoio institucional específico. Sem a presença de psicólogos/as nesse turno, cria-se um vazio de acolhimento em um dos momentos mais críticos da trajetória estudantil.

Diante desse quadro, a ampliação do quadro de psicólogos/as do IFPI emerge como uma necessidade urgente para que a instituição cumpra sua função social de promover uma educação integral, que considere o bem-estar e a saúde mental de seus discentes. Isso inclui a contratação de novos profissionais, a lotação de psicólogos/as em todos os campi e a cobertura dos três turnos de funcionamento. Trata-se, portanto, de uma medida estratégica para fortalecer a permanência estudantil, reduzir os índices de evasão e construir um ambiente acadêmico mais saudável, inclusivo e democrático.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Transtornos mentais comuns afetam a vida acadêmica, evidenciando a urgência de encará-los não como desvios individuais, mas como uma questão que exige resposta institucional. Dessa forma, este estudo tem como objetivo identificar os fatores associados à ansiedade, à depressão e ao estresse em estudantes do curso de Análise e Desenvolvimento de Sistemas do IFPI, bem como analisar a percepção dos discentes sobre o suporte institucional oferecido.

Os relatos evidenciam a fragilidade da saúde mental dos estudantes diante de um sistema acadêmico que ainda falha em acolher e compreender suas necessidades. A postura de alguns docentes, marcada por comentários depreciativos, comparações e desvalorização das dificuldades enfrentadas, impacta diretamente a motivação, a autoconfiança e até a permanência dos alunos.

A ansiedade aparece como fator central, muitas vezes paralisando os estudantes e impedindo-os de realizar atividades ou de demonstrar suas capacidades. Soma-se a isso a ausência de uma política clara de cuidado em saúde mental, expressa tanto na falta de informação sobre os serviços disponíveis quanto na percepção de negligência institucional.

As desigualdades de base educacional também se fazem presentes, pois estudantes com menor preparo relatam exclusão e dificuldade em acompanhar o ritmo da turma, sem encontrar acolhimento ou suporte adequado. Esse cenário reforça barreiras estruturais que perpetuam desigualdades e comprometem o desenvolvimento acadêmico. Em consonância com autores que defendem uma educação inclusiva e humanizada, os resultados reforçam que o cuidado emocional é parte integrante do processo formativo.

Os dados apontam para a necessidade de uma mudança institucional que coloque a saúde mental no centro das práticas pedagógicas. Tornar os serviços psicológicos mais visíveis, capacitar docentes para lidar com diferenças individuais e criar espaços de acolhimento são medidas fundamentais para garantir um ambiente acadêmico inclusivo. A saúde mental dos estudantes não deve ser tratada como acessória, mas como condição indispensável para a aprendizagem e para a permanência no ensino superior.

Futuras pesquisas podem explorar de que forma intervenções institucionais específicas contribuem para a redução dos índices de sofrimento psíquico e para o fortalecimento das políticas de permanência estudantil.

REFERÊNCIAS

- AHMED, Sara. **Viver uma vida feminista**. Ubu Editora, 2022.
- BACHMANN, Silke. Epidemiology of suicide and the psychiatric perspective. **International journal of environmental research and public health**, v. 15, n. 7, p. 1425, 2018.
- BERNARDELLI, Luan Vinicius et al. A ansiedade no meio universitário e sua relação com as habilidades sociais. **Avaliação: Revista da Avaliação da Educação Superior (Campinas)**, v. 27, n. 1, p. 49-67, 2022.
- CASSOL, Marcela et al. Transtornos psiquiátricos nos acadêmicos de medicina. **Brazilian Journal of Development**, v. 7, n. 2, p. 19471-19475, 2021.
- DALGALARRONDO, P. **Psicopatologia e semiologia dos transtornos mentais**. 2ª ed. Porto Alegre: Artes Médicas Sul, 2008.
- FIOROTTI, Karoline Pedroti et al. Transtornos mentais comuns entre os estudantes do curso de medicina: prevalência e fatores associados. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 59, p. 17-23, 2010.
- FRASER, Nancy. Mapeando a imaginação feminista: da redistribuição ao reconhecimento e à representação. **Revista estudos feministas**, v. 15, n. 02, p. 291-308, 2007.
- FREITAS, AC.; MALHEIROS, RM.; LOURENÇO, BS.; PINTO, FF.; SOUZA, CC.; ALMEIDA, AC. **Intervening factors in the quality of life of nursing student**. J Nurs UFPE Online, v. 8, n. 12, p. 2376-85, 2018.
- FUMINCELLI, L.; MAZZO, A.; MARTINS, JCA.; MENDES, IAC. **Quality of life and ethics: A concept analysis**. Nurs Ethics, v. 26, n. 1, p. 61-70, 2019. DOI: https://doi.org/10.1177/0969733016689815 (<https://doi.org/10.1177/0969733016689815>)
- GRUNVALD, Vitória. **Entrevista com Vitória Grunvald**. [Entrevista concedida a] ADUFRGS-Sindical. YouTube, 20 jun. 2025. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=MpMuAqc8Gqc>.
- KUMAR, Besham et al. **Depression, anxiety, and stress among final-year medical students**. Cureus, v. 11, n. 3, 2019.
- MORALES, Alexandra et al. Examining academic self-concept as a mediator of the relationship between anxiety and depression: A longitudinal study. **Child and adolescent mental health**, v. 28, n. 3, p. 354-362, 2023.
- MORALES, Pedro. **A relação professor-aluno: o que é, como se faz**. 6. ed. São Paulo: Loyola, 2006. 167 p.
- PERES, Urânia Tourinho. Posfácio. Uma ferida a sangrar-lhe a alma. **FREUD, Sigmund. Luto e melancolia**. Trad. Marilene Carone. São Paulo: Cosac Naify, p. 100-137, 2011.

REIS, Ana Lúcia Pellegrini Pessoa dos; FERNANDES, Sônia Regina Pereira; GOMES, Almiralva Ferraz. Estresse e fatores psicossociais. **Psicologia: ciência e profissão**, v. 30, p. 712-725, 2010.

SAMPAIO, Victor Fernando Santos et al. Os impactos da ansiedade nos acadêmicos de medicina do Brasil. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, v. 24, n. 7, p. e17266- e17266, 2024.

SANTOS, Guilherme Wieczorek Pinto dos. **Análise da saúde mental em estudantes do Instituto de Informática da Universidade Federal do Rio Grande do Sul**. [Monografia]. Porto Alegre: UFRGS, 2019.

SILVA, Érika Correia; TUCCI, Adriana Marcassa. Correlação entre ansiedade e consumo de álcool em estudantes universitários. **Revista Psicologia: Teoria e Prática**, v. 20, n. 2, p. 93-119, 2018.

WADE, Alan. The economic burden of anxiety and depression. **Medicographia**, v. 34, n. 3, p. 300-306, 2012.

WHO. 2022. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO. Disponível em: https://www.who.int/publications/i/item/9789240049338.

APÊNDICE A - CONVITE PARA PARTICIPAÇÃO EM PESQUISA

Você está sendo convidado(a) a participar da pesquisa intitulada: "**Análise de bem estar em acadêmicos de tecnologia do Instituto Federal do Piauí**", conduzida pela acadêmica **Geovana Aniceto Ribeiro Pinto**, sob a responsabilidade do professor **Jurandir Cavalcante Lacerda Júnior** e da psicóloga **Aline Rocha Bezerra**.

Objetivo da pesquisa: Mapear a ocorrência de sintomas de estresse, ansiedade e depressão em estudantes da graduação em Análise e Desenvolvimento de Sistemas do Instituto Federal do Piauí, identificando fatores associados a esses sintomas e analisando a efetividade dos canais de comunicação da instituição no enfrentamento desses transtornos.

Uma parte da pesquisa será realizada **de forma online**, por meio de um **questionário eletrônico**. Em cumprimento à **Carta Circular nº 1/2021 - CONEP/SECNS/MS**, informamos que:

- Antes de acessar o questionário, será apresentado o **Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE)**, que você poderá ler com calma e, se concordar, registrar sua anuência eletronicamente.
- O participante terá acesso às perguntas somente após o consentimento.
- Reforçamos que você **tem o direito de não responder** a qualquer pergunta, sem precisar se justificar, **e pode desistir da participação a qualquer momento**, sem qualquer prejuízo.
- É recomendável que você **salve uma cópia do TCLE** em seu dispositivo, para consulta futura.
- Os dados coletados serão armazenados com segurança pelo pesquisador responsável, e após a conclusão da coleta, os registros serão transferidos para um dispositivo local e **removidos de plataformas virtuais**.

Sigilo e confidencialidade serão assegurados durante todo o processo. Nenhuma informação que identifique você será divulgada.

Agradecemos imensamente sua colaboração para esta pesquisa, que contribuirá com o bem-estar da comunidade acadêmica.

Atenciosamente,

Geovana Aniceto Ribeiro Pinto – Pesquisadora

Prof. Jurandir Cavalcante Lacerda Júnior – Orientador

Aline Rocha Bezerra – Psicóloga colaboradora

APÊNDICE B

QUESTIONÁRIO ONLINE SOBRE O RELACIONAMENTO DOS ALUNOS DE ANÁLISE E DESENVOLVIMENTO DE SISTEMAS COM A INSTITUIÇÃO.

☐ _Em sua opinião, o campus oferece suporte adequado para os alunos que enfrentam quadros de depressão e ansiedade?

☐ Sim

☐ Não

☐ Na sua avaliação, o ambiente acadêmico do campus apresenta fatores que ajudam significativamente para a ocorrência de depressão e ansiedade dentre os alunos?

☐ Sim

☐ Não

☐ _No contexto do campus, quais elementos do ambiente acadêmico se destacam como os principais contribuintes para o desenvolvimento de quadros depressivos e ansiosos dentre os alunos?

☐ Carga horária

☐ Relação docentes e discentes

☐ Complexidade dos conteúdos

☐ Outro(especifique)

☐ Em sua opinião, qual grau de desrespeito ou falta de sensibilidade que você já presenciou em relação aos professores com alunos que apresentam quadro depressivo ou ansioso?

☐ Nunca presenciei

☐ Raramente

☐ Frequentemente

☐ Como o campus pode ser mais assistivo com os estudantes que são vítimas desses sintomas?

(Questão discursiva)

APÊNDICE C
QUESTIONÁRIO DA ESCALA DE DEPRESSÃO E ANSIEDADE

☐ Em algum momento em sala de aula, você já sentiu dificuldade para respirar (por exemplo, tive respiração muito rápida, ou falta de ar mesmo sem ter feito esforço físico)?

- ☐ Sim, por pouco tempo
- ☐ Sim, já me ocorreu diversas vezes
- ☐ Nunca me ocorreu

☐ Você já sentiu tremores nas mãos, suor excessivo, mãos frias ou dificuldade de se acalmar devido alguma situação dentro do campus?

- ☐ Sim, algumas vezes
- ☐ Sim, muitas vezes
- ☐ Nunca me ocorreu

☐ Você já se sentiu bastante nervoso que te impossibilita de efetuar alguma atividade acadêmica?

- ☐ Sim, algumas vezes
- ☐ Sim, muitas vezes
- ☐ Nunca me ocorreu

☐ Você já vivenciou preocupações com situações e sentiu que poderia entrar em pânico?

- ☐ Sim, algumas vezes
- ☐ Sim, muitas vezes
- ☐ Nunca me ocorreu

☐ Você já sentiu nervosismo ao ponto de parecer que perdeu o controle do próprio corpo?

- ☐ Sim, algumas vezes
- ☐ Sim, muitas vezes
- ☐ Durante a sua vida universitária, você já sentiu vontade de desistir do curso por

desânimo ou incapacidade?

- ☐ Sim, algumas vezes
- ☐ Sim, muitas vezes
- ☐ Nunca me ocorreu

☐ Você já perdeu o interesse nas coisas, incluindo a vida acadêmica e isso te levou a ser reprovado(a)?

- ☐ Sim, algumas vezes
- ☐ Sim, muitas vezes
- ☐ Nunca me ocorreu

☐ Durante sua trajetória acadêmica, houve momentos em que você duvidou de suas próprias capacidades?

- ☐ Sim, algumas vezes
- ☐ Sim, muitas vezes
- ☐ Nunca me ocorreu

☐ Você já sentiu como se todos estivesse progredindo, menos você?

- ☐ Sim, algumas vezes
- ☐ Sim, muitas vezes
- ☐ Nunca me ocorreu

☐ Você já sentiu tristeza profunda, que acarretou na perda do interesse de interação com os demais colegas?

- ☐ Sim, algumas vezes
- ☐ Sim, muitas vezes
- ☐ Nunca me ocorreu

APÊNDICE D
QUESTIONÁRIO PRESENCIAL DA ENTREVISTA

- ▮ Em algum momento da sua trajetória universitária, você considerou não ter valor como estudante?
- ▮ Você já sofreu episódios de depressão e ansiedade que afetaram o seu rendimento acadêmico?
- ▮ Você já se sentiu tão incompreendido em relação às suas dificuldades acadêmicas, que te fez questionar sua permanência no curso?
- ▮ Como você avalia seu nível de estresse atualmente?
- ▮ Quais são os principais desafios que você enfrenta na vida acadêmica?
- ▮ O ambiente universitário contribui para o seu bem-estar emocional ou o torna mais estressante?
- ▮ Que tipo de suporte você acredita que a instituição poderia oferecer para melhorar a saúde mental dos estudantes?

APÊNDICE E

Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE)

Você está sendo convidado(a) a participar da pesquisa intitulada “**Análise de bem-estar em acadêmicos de tecnologia do Instituto Federal do Piauí**”, conduzida pela acadêmica **Geovana Aniceto Ribeiro Pinto**, sob responsabilidade do **Professor Jurandir Cavalcante Lacerda Júnior** e da **Psicóloga Aline Rocha Bezerra**.

Parte da pesquisa será realizada online, por meio deste questionário eletrônico. Pedimos que leia com atenção todas as informações abaixo antes de prosseguir. Ao final, será solicitada sua concordância para participação.

Objetivo da pesquisa:

Mapear a ocorrência de sintomas de estresse, ansiedade e depressão em estudantes do curso de Análise e Desenvolvimento de Sistemas do Instituto Federal do Piauí. O estudo também busca identificar fatores associados a esses sintomas e avaliar a efetividade dos canais institucionais de apoio.

Como a pesquisa acontecerá:

A pesquisa ocorrerá em duas etapas: (1) preenchimento deste questionário online e (2) uma entrevista particular, caso você aceite participar da próxima fase. As entrevistas serão sigilosas. Você poderá interromper a qualquer momento, principalmente se sentir desconforto. Se concordar, a entrevista será gravada apenas em áudio, para fins de análise. Você decidirá quais trechos da entrevista poderão ser utilizados, sendo tudo de forma anônima.

Riscos envolvidos:

A pesquisa pode despertar lembranças desconfortáveis sobre a vida acadêmica. Caso isso ocorra, você poderá interromper sua participação. Haverá acolhimento imediato e, se desejar, encaminhamento para atendimento psicológico no campus. Há também risco de perda acidental de arquivos, que será minimizado com cuidados éticos e tecnológicos.

Confidencialidade:

Todos os dados serão mantidos em sigilo e utilizados apenas para fins acadêmicos. Os resultados poderão ser apresentados em eventos e publicações científicas, sempre sem identificar os participantes. A coleta de dados será armazenada com segurança em um dispositivo protegido por senha, fora de plataformas online, conforme diretrizes éticas da CONEP.

Custos e benefícios:

Não haverá custos nem remuneração. Sua participação contribuirá para identificar necessidades e melhorar o acolhimento estudantil. Os resultados podem beneficiar você e seus colegas com melhorias institucionais.

Destino dos dados:

Informamos que os dados nesta pesquisa serão utilizados apenas para fins acadêmicos. Os dados coletados por meio do questionário eletrônico serão armazenados em uma pasta protegida por senha de acesso restrito à pesquisadora principal. Todo o conteúdo será transferido da plataforma virtual imediatamente após o encerramento da fase de coleta de dados, sendo, então, excluído de qualquer ambiente online ou compartilhado ("nuvem"). Os dados coletados serão armazenados sob responsabilidade do pesquisador responsável pelo período mínimo de 5 anos. Após o período estipulado, os mesmos serão descartados de forma segura (dados digitais excluídos e dados físicos incinerados).

Contato: Dúvidas podem ser encaminhadas aos pesquisadores:

• Geovana Aniceto Ribeiro Pinto – (77) 99803-6037 | cacor.2021121tads0033@aluno.ifpi.edu.br

• Prof. Jurandir Cavalcante – (86) 99993-1563 | jurandir.cavalcante@ifpi.edu.br

• Psicóloga Aline Rocha Bezerra – (89) 99751-164 | aline.rocha@ifpi.edu.br

• Ou ao Comitê de Ética em Pesquisa: cepcafs@ufpi.edu.br | (89) 3522-0133

Ao selecionar "Aceito", você declara ter lido e compreendido as informações acima, e concorda voluntariamente em participar desta pesquisa.

☐ Aceito participar da pesquisa, conforme descrito neste termo.

☒ Não aceito participar da pesquisa.