Saúde mental só no Setembro Amarelo?

Jornal da Universidade / 4 de setembro de 2025 / Artigo



Artigo | Pesquisadores da área de Educação e Psicologia propõem a criação de práticas institucionais que fortaleçam vínculos e pertencimento e gerem redes de apoio sólidas na Universidade

**Ilustração: Dantara Stamado Ordovás/Programa de Extensão Histórias e Práticas Artísticas, DAV-IA/UFRGS*

O sofrimento psíquico nas universidades tem sido bastante debatido ao longo dos últimos anos, visto que tal situação afeta o desempenho acadêmico de muitos discentes e docentes. No entanto, em lugar de analisar exclusivamente o sofrimento em si, muitas vezes incapacitante, deveríamos ser capazes de uma análise mais ampla, sobretudo dos motivos que vêm adoecendo a comunidade acadêmica psiquicamente, buscando compreender as causas desses possíveis sofrimentos e as implicações da universidade diante desse cenário de agravamento da saúde mental. Entendemos, nesse sentido, que essa pauta deve estar presente no cotidiano da vida universitária, e não se restringir a um mês do ano.

Despatologizar o sofrimento psíquico é um passo essencial para compreendermos que sua produção vai além de questões individuais. Mais do que casos isolados, o aumento de relatos de dificuldades emocionais reflete condições típicas do nosso tempo – marcado por uma lógica neoliberal que exige produtividade ininterrupta, 24 horas por dia, sete dias por semana. Essa lógica também se apresenta no cotidiano acadêmico, moldando relações, estruturas e expectativas. Entender as raízes sociais e culturais do sofrimento pode ser a chave para construir alternativas coletivas mais humanas e saudáveis dentro das instituições de ensino.

A experiência acadêmica pode ser muito diferente das expectativas prévias a respeito do que é estar em uma universidade, com seus altos níveis de exigência e sua meta de excelentes resultados, levando estudantes e docentes a situações bastante desafiadoras que resultam, em muitos casos, em sentimentos de fracasso e frustração.

Essa situação levanta perguntas sobre qual é a implicação da universidade diante do sofrimento psíquico e diante da necessidade de tornar o ambiente acadêmico menos adoecedor. Relatos de estudantes e servidores apontam para a necessidade urgente de políticas institucionais, buscando estratégias que possibilitem um acolhimento efetivo ao sofrimento psíquico na universidade.

> *Ações coletivas que repensem a universidade são essenciais e urgentes para fortalecer a saúde mental da comunidade acadêmica e viabilizar ambientes mais acolhedores em todos os meses do ano.*

A hiperprodutividade universitária com prazos exíguos e desumanizantes tem nos levado à exaustão. Cobranças e silenciamento do sofrimento são comuns entre estudantes e professores. A visão individualizante da saúde mental que medicaliza o sofrimento, que ignora suas causas sociais e estruturais e leva o indivíduo a responsabilizar-se pelo seu fracasso obedece à lógica neoliberal, em que a competitividade é a regra, como é o caso das avaliações que transformam programas e pesquisas em instrumentos de ranqueamento entre pares e de exclusão dos menos aptos e capazes.

A pressão para "produzir ou perecer" reduz o tempo para o descanso e a reflexão, com culpabilização de quem não acompanha o ritmo. Para as universidades continuarem sendo centros de conhecimento crítico, é urgente repensar certas práticas (questionando interna e externamente os padrões e métricas exigidos para ranqueamento nacional e internacional), além de reconhecer o sofrimento como fenômeno coletivo, o que pode abrir caminho para outras práticas mais inclusivas e capazes de repensar os modos de ser e estar na academia. Para que a universidade não seja – ou continue sendo – essa "máquina de moer gente".

O cuidado com a saúde mental deve ir além de intervenções pontuais, considerando o contexto sociopolítico e institucional. A escuta empática e o acolhimento são fundamentais para toda a comunidade acadêmica, considerando que o assédio moral e o suicídio têm sido preocupações crescentes, conforme pesquisa do Fonaprace e Andifes.

Escuta e acolhimento são atitudes essenciais. Elas não devem acontecer apenas em campanhas como o "Setembro Amarelo" nem ficar restritas a áreas específicas, como a Psicologia ou a Psiquiatria – conforme artigo publicado sobre o tema (que pode ser lido na íntegra aqui).

> *A proposta é que sejam criadas e implementadas práticas institucionais que fortaleçam vínculos, sensação de pertencimento e criação de redes de apoio sólidas e interinstitucionais.*

O avanço do neoliberalismo transformou o conhecimento em mercadoria, criando ambientes competitivos e precarizados que afetam o bem-estar de todos na universidade. Embora o sofrimento seja parte da existência, é considerado essencial compreendê-lo no contexto socioeconômico atual e buscar formas de mitigá-lo.

Apesar dos (enormes) desafios, existem caminhos para valorizar a qualidade da experiência acadêmica, com políticas que promovam diálogo, empatia e acolhimento. Enfrentar o mal-estar nas universidades requer uma abordagem crítica que reconheça as conexões entre os aspectos sociais, econômicos, culturais e emocionais. Só assim será possível projetar uma educação solidária e empática, onde seja possível refletir coletivamente sobre nossas definições de êxito, sucesso, felicidade e qualidade de vida.

Amanda de Mello Martins é servidora pública, técnica em assuntos educacionais na Pró-reitoria de Assuntos Estudantis (PRAE), mestranda em Educação do Programa de Pós-graduação em Educação (PPGEDU/UFRGS), participante do Grupo de Estudos em Promoção da Saúde (GEPS/UFRGS) e do Grupo de Estudos em Desigualdades, Inclusão e Políticas Educacionais (GEDIPE/UFRGS).
Arthur Silva Araújo é doutorando pelo Programa de Pós-graduação em Informática na Educação (UFRGS/ PPGIE), mestre em Educação e Novas Tecnologias pelo Centro Universitário Internacional (PPGENT/UNINTER), especialista em Docência para Educação Profissional e Tecnológica (IFSC), licenciado em Pedagogia (UNINTER), bacharel em Biomedicina (UP) e licenciado em Letras: Habilitação Espanhol (UENP) e Língua Portuguesa e Língua Inglesa (Unifatecie), participante do Grupo de Estudos em Promoção da Saúde (GEPS/UFRGS).
Igor Corrêa Pereira é técnico em assuntos educacionais na UFRGS, mestre em Educação (PPGEDU/UFRGS), participante do Grupo de Estudos em Promoção da Saúde (GEPS/UFRGS).
Luciana Francisca de Oliveira é psicóloga, servidora na Divisão de Promoção de Saúde Discente na PRAE/UFRGS, mestre em Educação/UFRGS, doutoranda do PPG em Psicologia Social e Institucional/UFRGS, participante do Grupo de Estudos em Promoção da Saúde (GEPS/UFRGS).
Maura Jeisper Fernandes Vieira é doutoranda e mestra em Educação (PPGEDU/UFRGS), na linha de pesquisa Estudos Culturais em Educação, pedagoga pelo INES/UFRGS, participante do Grupo de Estudos em Promoção da Saúde (GEPS/UFRGS).
Cristianne Maria Famer Rocha é doutora em Educação (PPGEDU/UFRGS), professora da Escola de Enfermagem e de Saúde Coletiva (EENFSC/UFRGS), do PPGEDU/UFRGS e do PPGENF/UFRGS, líder do Grupo de Estudos em Promoção da Saúde (GEPS/UFRGS).

Veja mais conteúdos da coluna **Artigos**

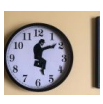
As opiniões expressas nos textos assinados são de responsabilidade de seus autores e não refletem o posicionamento editorial do JU ou da UFRGS.

:: ÚLTIMAS


Sobreviventes da covid-19 e familiares de vítimas aguardam justiça e reparação cinco anos após o início da pandemia


A fogueira doce de Mateus Aleluia em uma noite encantada na UFRGS


Cimento alternativo feito com materiais residuais é uma solução sustentável para tratar os rejeitos da mineração


Por que estamos sempre correndo atrás do relógio?


Impactos da poluição por metais no Rio Grande do Sul


I Salão de Outono: do arquivo à exposição

:: Posts relacionados

Saúde Mental na UFRGS | 11.09.25 Estudo identifica o padrão alimentar no trabalho noturno como fator de risco à saúde

O custo da alta performance: a busca por maior desempenho cognitivo na Universidade A cura da incerteza: como a pseudociência conquista espaço nas redes sociais