

Enfrentamento no cotidiano da graduação e o cuidado com a saúde mental

Elisângela Lopes de Faria¹; Antônio Moacir de Jesus Lima²; Edilene Aparecida Araújo da Silveira³; Richardson Miranda Machado⁴; Selma Maria da Fonseca Viegas⁵

¹Universidade Federal de São João del-Rei, Campus Centro Oeste, Divinópolis, Minas Gerais, Brasil. <https://orcid.org/0000-0001-8826-1675> elisangelalfaria@aluno.ufsj.edu.br. ²Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri, Diamantina, Brasil. <https://orcid.org/0000-0003-2725-8995> antonio.moacir@ufvjm.edu.br. ³Universidade Federal de São João del-Rei, Campus Centro Oeste, Divinópolis, Minas Gerais, Brasil. <https://orcid.org/0000-0001-7378-2240> edileneap@ufsj.edu.br. ⁴Universidade Federal de São João del-Rei, Campus Centro Oeste, Divinópolis, Minas Gerais, Brasil. <https://orcid.org/0000-0001-9895-6905> richardson@ufsj.edu.br. ⁵ Universidade Federal de São João del-Rei, Campus Centro Oeste, Divinópolis, Minas Gerais, Brasil. <https://orcid.org/0000-0002-0287-4997> selmaviegas@ufsj.edu.br

Citar como: Faria, E. L.; Lima, A. M. J., Silveira, E. A. A., Machado, R. M. & Viegas, S. M. F. (2026). Enfrentamento no cotidiano da graduação e o cuidado com a saúde mental. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria*, 20(1), e2199. <https://doi.org/10.19083/ridu.2026.2199>

Recibido: 18/06/2025. **Revisado:** 23/02/2026. **Publicado:** 28/02/2026

Resumo

Introdução: a graduação representa uma fase de transição na vida dos discentes e os desafios exigem adaptação à rotina universitária e gestão do tempo. **Objetivo:** compreender o enfrentamento no cotidiano da graduação e o cuidado com a saúde mental, sob a ótica de graduandos. **Método:** trata-se de estudo qualitativo, embasado na Teoria Fundamentada dos Dados e no Interacionismo Simbólico, com 35 graduandos das áreas de biológicas, exatas e humanas de uma universidade pública brasileira da região sudeste do Brasil. **Resultados:** os resultados apontam as estratégias de enfrentamento perante as dificuldades vivenciadas e a adaptação com a vida acadêmica, advindas da proatividade dos graduandos, do estabelecimento de prioridade, da autocobrança, do apoio de seus pares, de alguns docentes e coordenadores de cursos, da família e da espiritualidade. **Considerações finais:** considera-se que as dificuldades enfrentadas pelos graduandos no cotidiano devem ser consideradas no ambiente institucional, atentando-se para os contextos em que elas ocorrem e as maneiras de enfrentá-las, com o devido apoio institucional e de todos.

Palavras-chave: Habilidades de enfrentamento; universidades; estudantes; saúde mental; cuidado.

Coping strategies in undergraduate daily life and mental health care

Abstract

Introduction: Undergraduate studies represent a transitional phase in students' lives, and the challenges involved require adaptation to university routines and time management. **Objective:** to understand how undergraduate students cope with daily academic life and care for their mental health from their own perspective. **Method:** this is a qualitative study, based on Grounded Theory and Symbolic Interactionism, involving 35 undergraduate students. **Results:** the findings highlight coping strategies for the difficulties experienced and adaptation to academic life, stemming from students'

***Correspondencia:**

Elisângela Lopes de Faria

elisangelalfaria@aluno.ufsj.edu.br

proactivity, prioritization, self-demand, support from peers, some faculty members and course coordinators, family, and spirituality. **Final considerations:** it is considered that the challenges faced by undergraduates in their daily lives should be acknowledged within the institutional environment, paying attention to the contexts in which they occur and the ways to address them, with appropriate institutional and collective support.

Keywords: Coping Skills; Universities; students; mental health; care

Introdução

A graduação é uma fase do estudante que pode indicar mudanças estruturais na rotina, maior autonomia e novas responsabilidades. Essas mudanças podem favorecer o aumento de sintomas depressivos, ansiosos e de estresse, conforme demonstra estudo de revisão que aponta prevalência elevada e heterogênea de sofrimento psíquico entre estudantes universitários em distintos contextos globais (Paiva et al., 2025).

No cotidiano universitário, demandas como prazos, avaliações e competitividade interagem com características individuais, sobretudo a autocobrança, intensificando a sobrecarga emocional. Revisões sobre estratégias de *coping* indicam que priorização, proatividade e autorregulação emocional reduzem a vulnerabilidade ao estresse, enquanto sua ausência se associa a piores desfechos psicológicos (Libano, 2024; Waterhouse et al., 2025).

As estratégias de enfrentamento variam entre práticas adaptativas, como planejamento e busca de apoio, e práticas desadaptadas, como uso de substâncias e evitação. Síntese de estudos demonstram que intervenções institucionais e digitais podem reduzir sintomas de ansiedade e depressão, especialmente quando fortalecem competências de autorregulação e gestão de demandas acadêmicas (Madrid-Cagigal et al., 2025).

A rede de apoio atua como um dos fatores mais consistentes na proteção da saúde mental de graduandos. Revisões sistemáticas mostram que suporte de familiares, pares e docentes promovem bem-estar, resiliência e reduz sintomas suicidas e depressivos, enquanto sua ausência potencializa o adoecimento, reforçando a necessidade de polí-

ticas institucionais que favoreçam vínculos e pertencimento (Ruihua et al., 2025; Vicary et al., 2024).

Outro aspecto relevante envolve os recursos pessoais mobilizados no enfrentamento, como a espiritualidade e o comportamento de uso de substâncias. Evidências apontam que práticas espirituais favorecem o propósito e a regulação emocional, ao passo que o uso de drogas se relaciona a pior condição de saúde mental e do desempenho acadêmico, funcionando como marcador de vulnerabilidade e estratégia desadaptativa (Bulfone et al., 2025; Klokočka et al., 2025).

Diante disso, a pergunta de pesquisa sobre o adoecimento universitário e se ele decorre da graduação ou de outras condições deve ser respondida de forma integrada, pois se trata de um fenômeno multifatorial resultante da interação entre exigências acadêmicas, características individuais e contextos sociais. Assim, compreender como os estudantes priorizam, regulam-se emocionalmente, mobilizam redes de apoio e utilizam recursos protetores ou de risco é fundamental para orientar ações preventivas e políticas de cuidado no ensino superior (Chiarino et al., 2024; Paiva et al., 2025).

Este estudo tem como objetivo compreender o enfrentamento no cotidiano da graduação e o cuidado com a saúde mental, sob a ótica de graduandos.

Percorso metodológico

Desenho

O delineamento deste estudo, desenvolvido em Mestrado Acadêmico, foi construído a partir da abordagem qualitativa e alicerçado na Teoria

Fundamentada nos Dados (TFD) ([Strauss & Corbin, 2008](#)) e no Interacionismo Simbólico (IS) ([Blumer, 1969](#)). A teoria que se constrói emergiu da realidade estudada, fornece mais compreensão e se torna um guia importante para ações em realidades similares sobre o objeto pesquisado ([Strauss & Corbin, 2008](#)). As fontes de evidências foram a entrevista aberta individual e registro em memorandos.

Cenário

O cenário do estudo foi uma instituição pública de ensino superior da Região Metropolitana de Belo Horizonte, Minas Gerais, Brasil.

Participantes

Os participantes do estudo foram estudantes de graduação dos cursos de Administração, Licenciatura em Ciências Biológicas e Licenciatura em Matemática, pertencentes a uma instituição pública de ensino superior da Região Metropolitana de Belo Horizonte, Minas Gerais, Brasil. Os cursos foram selecionados por sorteio aleatório, de modo a contemplar diferentes áreas do conhecimento: humanas, biológicas e exatas, favorecendo a diversidade acadêmica e de experiências formativas.

Foram incluídos graduandos matriculados no segundo e no último ano de cada curso, considerando-se que esses diferentes momentos da trajetória acadêmica possibilitam vivências distintas quanto ao processo de adaptação ao ensino superior, às demandas acadêmicas e à consolidação da rotina universitária. Essa escolha permitiu contemplar estudantes em fases iniciais e finais da graduação, ampliando a heterogeneidade das experiências analisadas.

Os participantes foram convidados a participar voluntariamente por meio de convite enviado ao e-mail institucional. Como critérios de inclusão, considerou-se estar regularmente matriculado no segundo ou no último ano do curso e ter idade igual ou superior a 18 anos. Como critério de exclusão, foram desconsiderados estudantes de licença saúde no período de coleta de dados. Ao todo, participaram do estudo 35 graduandos, sendo 12 do curso de Administração, 13 de Ciências Biológicas e 10 de Matemática.

Instrumento

O instrumento de coleta de dados foi semiestruturado com questões abertas que abordaram as vivências dos graduandos, suas dificuldades e facilidades no cotidiano acadêmico e as estratégias de enfrentamento mobilizadas ao longo da trajetória universitária. Assim, o roteiro da entrevista foi construído de modo a favorecer a exploração aprofundada das experiências dos participantes, permitindo flexibilidade para o aprofundamento de significados durante a interação entrevistador–entrevistado, conforme recomendações metodológicas para o desenvolvimento de entrevistas qualitativas ([Kallio et al., 2016](#); [Ruslin et al., 2022](#)). Foram utilizados memorandos analíticos, elaborados ao longo do processo de coleta e análise dos dados, com o objetivo de registrar reflexões, hipóteses analíticas e decisões metodológicas ([Strauss & Corbin, 2008](#)).

Procedimentos

A coleta de dados ocorreu entre os meses de julho e novembro de 2021, por meio de entrevistas remotas, individuais e síncronas, realizadas em razão das restrições impostas pelo contexto da pandemia de COVID-19. As entrevistas foram conduzidas por meio da plataforma digital Google Meet, estratégia metodológica amplamente adotada em pesquisas qualitativas realizadas em contextos de distanciamento social, por possibilitar interação síncrona e aprofundamento das narrativas dos participantes ([Lobe et al., 2020](#); [Olliffe et al., 2021](#)).

As entrevistas tiveram duração média de 40 minutos, foram gravadas mediante consentimento dos participantes e armazenadas em ambiente digital seguro. Posteriormente, os áudios foram transcritos na íntegra com o auxílio do software oTranscribe, e os textos organizados no Microsoft Word (versão 2412). As transcrições foram encaminhadas aos participantes por correio eletrônico para validação, sendo analisadas de forma concomitante ao processo de coleta de dados, conforme preconizado pela TFD.

A coleta de dados foi encerrada quando se alcançou a saturação teórica e novos dados relevantes não mais emergiram em relação a uma categoria/conceito. A entrevista foi enviada por e-mail para ser validada pelo participante da pesquisa e anali-

sada concomitantemente à coleta de dados. Foram entrevistados 35 graduandos, 12 de administração, 13 de biologia e 10 de matemática. Obteve-se a saturação teórica dos dados, quando novos dados ou relevantes não mais emergiram em relação a uma categoria/conceito.

Aspectos éticos

O estudo cumpriu a Resolução nº 510/2016, com aprovação pelo Parecer nº 4.236.289. O consentimento foi obtido via formulário digital (Google Forms) e o anonimato assegurado pelo sistema alfanumérico (E1 a E35).

Análise dos dados

A análise dos dados foi feita em etapas interdependentes e consideradas as codificações aberta, axial, seletiva e para o processo (Strauss & Corbin, 2008). A codificação aberta originou 34 códigos *in vivo* e duas propriedades, representando os conceitos identificados, posteriormente agrupados e classificados. Na codificação axial, foram originadas quatro categorias teóricas, de acordo com as semelhanças e divergências dos conceitos abstraídos: *Contribuições para o cotidiano da graduação e de vida: das dificuldades às facilidades e oportunidades; Enfrentamento no cotidiano da graduação e o cuidado com a saúde mental; A pandemia trouxe a universidade para o ambiente familiar: vivências no ensino remoto; O universo da Universidade: das singularidades e diversidades ao processo de ensinar e aprender*. Na codificação seletiva, chegou-se à categoria central, formulando a teoria *Vivências no cotidiano da graduação e da vida e o cuidado com a saúde mental: das singularidades ao processo de ensinar e aprender*, a qual intitula a dissertação de mestrado. Essa teoria demonstra a essência da pesquisa, significando o ponto central que relaciona todos os conceitos a ela (Strauss & Corbin, 2008). O paradigma da análise trouxe à tona os significados das estratégias de enfrentamento de graduandos no cotidiano e os apontamentos para o cuidado com a saúde mental discutidas neste artigo.

Destarte, este artigo constitui um recorte analítico de uma pesquisa mais ampla desenvolvida no mestrado, aborda uma das categorias teóricas “*Enfrentamento no cotidiano da graduação e o*

cuidado com a saúde mental”, segundo a análise sistemática desenvolvida perante as premissas do método da Teoria Fundamentada nos Dados proposto por Strauss e Corbin (2008). O presente artigo reflete os padrões de ação, significado e interação identificados nos dados empíricos sobre o enfrentamento de graduandos e o cuidado com a saúde mental, com aprofundamento conceitual e a relevância interpretativa fundamentada no Intencionismo Simbólico e nas evidências científicas para discussão dos resultados.

Resultados

A caracterização dos participantes pode ser ilustrada conforme a Figura 1.

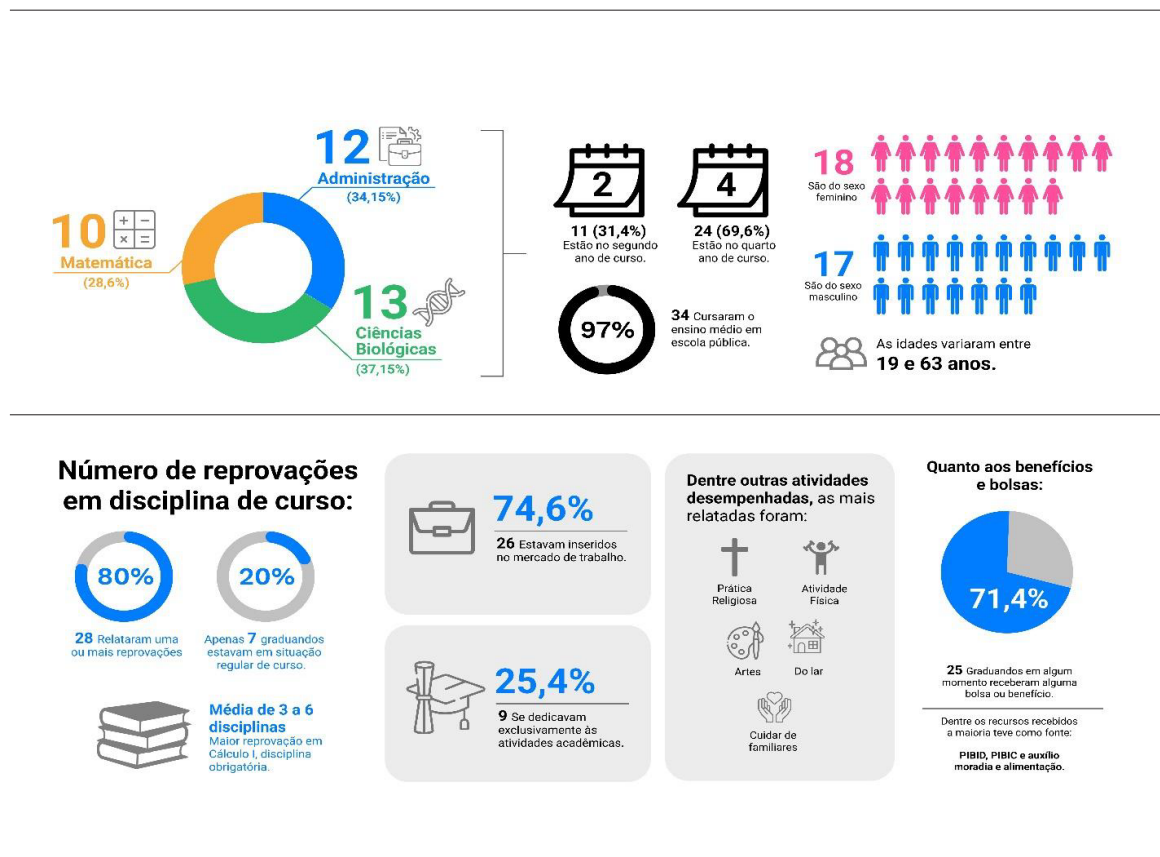
Os resultados revelam analiticamente a compreensão das experiências dos graduandos, por articular as interações entre demandas acadêmicas, condições de vida e estratégias mobilizadas para o cuidado de si no cotidiano universitário e as formas de enfrentamento como o estabelecimento de prioridades e proatividade, autocobrança e comparação acadêmica, rede de apoio, espiritualidade, vivências de adoecimento psíquico e busca por cuidado, uso de álcool e outras drogas. Evidenciavam-se, de forma integrada, os padrões de ação e interpretação construídos pelos graduandos diante das exigências da vida universitária.

Enfrentamento no cotidiano da graduação e o cuidado com a saúde mental: prioridade, proatividade, autocobrança, rede de apoio e espiritualidade

O cotidiano de um graduando requer enfrentamento de dificuldades inerentes à sua formação e adaptação com o curso de escolha, as oriundas do contexto de vida, de problemas familiares e financeiros e de como conciliar o estudo com o trabalho. Os graduandos abordaram mais de uma dessas dificuldades:

(E1): Na minha graduação anterior, eu tirava nota ruim, ficava péssima com isso, sabe? Cada vez mais, ia afundando [...]. Pessoas tentaram me ajudar dentro da universidade, digo professores,

Figura 1
Caracterização dos participantes do estudo em infográfico.



Nota. Fonte: Análise de dados da pesquisa, 2022.

e não deu certo porque eu fui desligada e isso mexeu muito comigo. [...] teve outras coisas, foi porque eu não estava dando conta mesmo de relacionar as três coisas: que é o problema familiar, o problema financeiro e mais a questão de trabalhar para me sustentar [...], se você não se encontrar em um curso, você se encontra em outro. Então, a dificuldade existe, mas a gente tem que persistir, que vai dar certo!

A vivência de reprovações, desligamentos institucionais e mudanças de curso foi ressignificada por alguns graduandos como experiência de aprendizado e fortalecimento pessoal, contribuindo para a permanência no ensino superior. A proatividade também se expressa na busca ativa por alternativas de cuidado, como o reconhecimento dos próprios limites e a procura por apoio profissional e institucional (Memorando).

O apoio ao graduando é essencial e foi citado por 25 participantes deste estudo, mediante as dificuldades de enfrentar o trabalho e o estudo:

(E8): Eu tive apoio de diversas pessoas: “você precisa de ajuda”, e foi nesse momento que eu realmente consegui enxergar que eu realmente precisava de ajuda. Então, procurei um psicólogo, tomei medicamentos, fiz um tratamento com psiquiatra durante quase um ano e essa foi a forma de eu conseguir conciliar e enfrentar isso, porque, assim, não é fácil! Não é fácil para quem tem uma rotina muito pesada, principalmente para quem trabalha e estuda, assim é muito difícil!

O acesso e acompanhamento psicológico e psiquiátrico possibilita a reorganização do cotidiano e a retomada do equilíbrio necessário para conciliar trabalho e estudo. O profissional assume, assim, papel mediador entre sofrimento psíquico e

permanência acadêmica.

Surge a abordagem da graduação proporcionando o crescimento como pessoa e como se dão as relações interpessoais no cotidiano entre colegas e professores, especificando as dificuldades impostas por docentes e os alunos que não são fáceis:

(E15): Eu prefiro tratar as dificuldades como pontos que me ajudaram a me desenvolver também. Saber lidar com diversos tipos de pessoas, não só as pessoas agradáveis, não só pessoas abertas. [...] como os professores que dificultam, alunos que têm opiniões super restritas a eles. E, também, é difícil falar só do lado do professor, sabe? Os alunos também não são fáceis, tem alguns que nossa! Tem opinião na faculdade que você nem acredita! Eu prefiro falar assim: foi o que aprendi e eu sou grato. [...] eu vejo tudo isso como positivo, essa lida com diversos tipos de pessoas e de professores, eu acho que agregou também como administrador, porque é um pouco do que a gente tem aqui fora também.

Essa narrativa que o enfrentamento também se expressa na capacidade de ressignificar experiências adversas como oportunidades de desenvolvimento pessoal e profissional. A interação com docentes e colegas, mesmo quando marcada por dificuldades, é incorporada como parte constitutiva do processo formativo.

Alguns participantes da pesquisa se emocionaram ao falarem de suas experiências de vida e na graduação. Momento respeitado durante a entrevista, mediante as emoções e a história de cada um (Memorando).

A superação das dificuldades no cotidiano, com luta e garra para vencer e plantar o "Ipê", símbolo de estar graduado e deixar sua árvore florir no campus da Universidade cenário deste estudo, foi um relato emocionado de E20:

(E20): Hoje em dia, se você me perguntar como é que eu fiz essa graduação, eu não sei te responder. Foi no peito e foi na marra! Teve dia de eu tomar guaraná em pó, café, e ficar até 4 horas da manhã para poder fazer o que eu tinha que fazer. Já tive dias de pensar em desistir, de falar: "ah, eu não quero nunca mais". Então, assim, você vive uma luta na Universidade, mas eu queria estar lá, a faculdade te chama. Você não consegue dizer não, entende? Então, você tira força, alguma coisa lá te

dá força, não consigo explicar o que eu fiz, eu só fui. Eu não pensava no amanhã ali dentro. A única coisa que eu pensava sempre é que eu me via plantando o meu Ipê, me via graduando. Quando você vai embora ou se você morre, quando você está dentro do campus, você vira uma árvore, por isso plantamos o Ipê. E eu me via plantando o meu ipê e eu sempre sonhei com isso, com esse momento e isso de certa forma me trouxe força.

Percebe-se que o enfrentamento é sustentado por projeto simbólico de futuro, como o de se graduar, que confere sentido ao sofrimento vivido no presente. O símbolo do Ipê funciona como elemento motivador e organizador da ação, fortalecendo a persistência diante das adversidades.

A espiritualidade foi abordada por 16 participantes deste estudo como força e apoio ao graduando perante o enfrentamento das dificuldades:

(E30): O lado religioso, a gente sempre busca também o apoio em Deus, por quê? Eu acredito que a gente não chegaria até aqui se não fosse Deus, não é? Fazer o quê? Eu sempre brinco, assim, que o Estado é laico, mas a vida da gente não é. A gente precisa de algo espiritual para poder se apoiar. Uma outra coisa também que eu faço é um trabalho com jovens nesse lado espiritual.

A espiritualidade atua como fonte de apoio emocional e fortalecimento interno, contribuindo para a sustentação do enfrentamento ao oferecer sentido, esperança e suporte simbólico às experiências vividas no cotidiano universitário.

As estratégias de enfrentamento no cotidiano da graduação contemplam ter um foco, a autoconfiança, estabelecer prioridades, gostar do que faz, a prática de atividade física, fazer terapia, ver filmes, fazer outras leituras além do conhecimento da área do curso de graduação, ouvir música, ter contato com a natureza, cuidar da casa e cozinhar, meditar, namorar, assegurar no apoio da família, sair com os amigos, ter fé ou pensamento positivo, fazer resumos dos conteúdos ministrados, fazer uso do YouTube para tirar dúvidas, apoio entre si, trocar experiências com outros graduandos. Consta como negativo para o enfrentamento cotidiano os veteranos amedrontarem os calouros com suposições negativas sobre determinados professores. Os estudantes também apontaram que a sobrecarga acadêmica e do contexto de vida dificultam

a agenda para o cuidado de si e, às vezes, a saúde mental fica de lado (Memorando).

Surge a autocobrança à imagem dos professores e dos colegas discentes:

(E2): Então, é mais uma autocobrança (risos). No primeiro dia, teve apresentação de alguns professores, cada professor falou um pedacinho do seu currículo, tipo assim, tinha mil mestrados, dezenas de doutorados (risos). Eu estou assim: “meu Deus do céu, eu quero ser assim!”. Mas imagino o que essas pessoas não passaram para poder conseguir isso (risos). Então, é uma autocobrança, eu tenho que fazer tudo certo, não posso pisar na bola, não posso pisar torto, senão vai desandar todos os meus planos, enfim.

A autocobrança se constrói a partir da internalização de expectativas elevadas de desempenho, podendo intensificar sentimentos de inadequação e pressão psicológica quando não consideradas as condições concretas de vida do graduando.

A comparação entre estudantes revela padrões implícitos de valorização acadêmica, nos quais determinados perfis de aluno são reconhecidos e reforçados no ambiente universitário.

(E7): O aluno destaque é aquele aluno que já tem uma base, quando chega na sala de aula, o professor faz uma pergunta, ele já sabe o que que é e consegue falar. E, então, às vezes, tira as melhores notas. Na interação, ele é o melhor e isso o destaca e o professor quer aquele tipo de aluno.

A distinção simbólica entre “aluno destaque” e os demais pode reforçar dinâmicas de exclusão e autocobrança, impactando o modo como os graduandos percebem seu próprio desempenho e pertencimento institucional.

Neste cenário, não há como comparar realidades de graduandos que não trabalham com a dos que trabalham em período integral:

(E9): Porque humanamente é impossível você sair sempre com o melhor resultado, comparando com outros colegas que têm disponibilidade de tempo para estudar. Tinha colegas que não trabalhavam, ficavam o dia inteiro para estudar, ler os artigos e fazer os trabalhos com calma e tranquilidade. E quando a gente tinha um resultado inferior a essas pessoas, a gente se cobrava: “poxa, o fulano lá foi melhor que eu”. Só que o contexto é completamente diferente, então não dá para comparar, se cobrar nesse nível, porque são realidades completamente diferentes.

A comparação entre estudantes com realidades distintas intensifica a autocobrança e o sofrimento emocional, ao desconsiderar as limitações impostas pelo trabalho e outras responsabilidades.

O adoecimento... será que tem a ver com a graduação e/ou com outras condições/situações?

Quando surge o adoecimento, abordado por 18 participantes deste estudo, o graduando precisa de cuidado, apoio e acompanhamento profissional, mediante as causas oriundas ou não do enfrentamento da graduação:

(E2): Eu fui ao médico e ele foi ouvir meu coração, aí ele falou: “você está ansiosa agora?” Aí eu falei: “não sei”. Eu não sabia identificar ansiedade [...]. Aí ele me perguntou se tinha acontecido alguma mudança, alguma coisa para eu começar a sentir essa falta de ar. Aí eu disse: “eu estou fazendo faculdade, acho que está colocando um pouquinho de pressão”. Aí ele me passou alguns remédios, só que nas primeiras semanas eu tomei as cartelas tudo certinho, eu comecei a me sentir meio grogue, dopada, meio apática, não sei. Aí eu falei: “deve ter outro jeito para resolver isso, talvez conversando com alguém, outro especialista que me ajude” e eu comecei a fazer terapia e tem me ajudado bastante.

O reconhecimento do adoecimento e a busca por terapia constituem estratégias fundamentais de enfrentamento, permitindo maior compreensão dos próprios limites e favorecendo o cuidado com a saúde mental.

No percurso da graduação surge o pensamento suicida, com antecedentes de pensamentos ruins do graduando ao longo da vida:

(E16): Eu sempre tive pensamentos, assim, ruins. Só depois que eu fui para a faculdade que eu fui começando a ter um amadurecimento maior, uma responsabilidade maior, que eu fui percebendo que era problema mesmo de cabeça e, assim, foi piorando mesmo minha depressão, minha ansiedade que descobri que eu tenho. Desde que eu entrei na faculdade, eu tentei muitas coisas ruins comigo mesma, contra mim e é isso, não tem muito o que falar. Depois que eu tentei um trem ruim mesmo comigo, foi que eu fui procurar um psiquiatra, que eu comecei a tomar uns remédios mais fortes e estou melhor. Mas, eu ainda tenho, não tem como acabar

com isso de uma hora para outra, mas, é isso. Eu tentei foi suicídio mesmo... eu não gosto de lembrar muito disso, não. Eu tive muita pressão. Foi um momento muito ruim na minha vida.

O sofrimento associado à graduação pode se articular a históricos prévios de vulnerabilidade emocional, exigindo acompanhamento contínuo e reforçando a importância de redes de apoio e cuidado institucional.

Consumo de álcool e outras drogas entre graduandos

Há menção do consumo de álcool e de outras drogas entre três graduandos, como vício ou meio de fuga de problemas e dificuldades:

(E12): Antes da graduação, eu não bebia, não estou falando que seja errado beber [...] eu não consumia cerveja, e, depois da graduação, eu comecei a consumir, hoje eu consumo sempre que eu posso. Eu vi outras pessoas que se envolveram com drogas na graduação. Abre muita porta para isso, drogas, desde remédios para conseguir ter um desempenho melhor na prova, até drogas ilícitas, tipo maconha, LSD, entre outras coisas. Então, ao mesmo tempo, que é muito bom (estar na Universidade), abre caminhos que são duvidosos, por juntar com muitas pessoas, pela média de idade ser mais baixa, muita gente inexperiente, às vezes, não tem uma personalidade formada, quer experimentar.

O consumo de álcool e outras drogas pode ser mobilizado como estratégia de enfrentamento desadaptativa, potencializando riscos à saúde mental e ao desempenho acadêmico.

Alguns graduandos relatam o uso contínuo de substâncias como tentativa de lidar com o sofrimento emocional acumulado ao longo da graduação.

(E16): Desde que eu entrei na faculdade, eu comecei a fumar muita maconha e me apeguei a isso para me ajudar a esquecer um pouco, um vício mesmo (E16).

O uso de drogas pode se transformar em padrão de dependência, ampliando a vulnerabilidade psíquica e dificultando o enfrentamento saudável das dificuldades vivenciadas.

Ao estabelecer significados sobre o enfrentamento no cotidiano da graduação e o cuidado com a saúde mental, os graduandos falam de estabelecer prioridade, ter proatividade, de como

vivenciam a autocobrança, sobre a rede de apoio e a espiritualidade no dia a dia. O enfrentamento das dificuldades cotidianas de graduandos configura a categoria teórica originada de três subcategorias de análise e a síntese dos conceitos/significados expressos estão apresentados na Figura 2.

Discussão

O enfrentamento no cotidiano universitário é compreendido como um processo relacional e dinâmico, onde demandas acadêmicas, vulnerabilidades sociais e condições de vida interagem com os recursos mobilizados pelos estudantes. À luz da Teoria Fundamentada nos Dados (TFD), os achados revelam que o enfrentamento não é um conjunto estático de estratégias, mas uma reorganização contínua de ações moldadas pelas experiências vividas no contexto institucional e pelo cuidado com a saúde mental.

A pesquisa destaca que o período de ensino remoto emergencial intensificou esse processo, com o isolamento social e mudanças abruptas de rotina elevando o estresse psicológico. Esse cenário corrobora estudos anteriores, como o de [Ojewale \(2021\)](#), que associam o isolamento ao aumento do sofrimento psíquico entre graduandos.

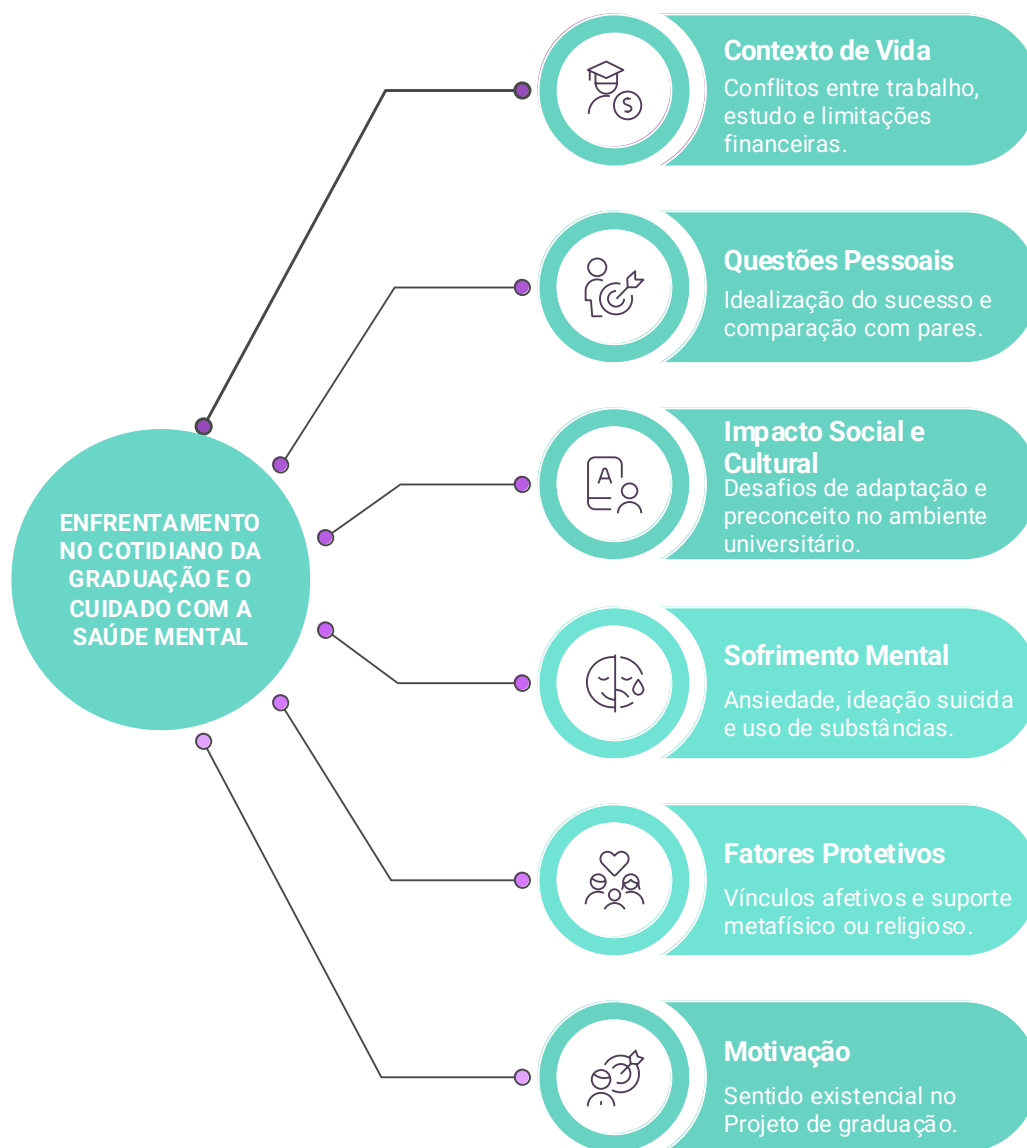
Sob a perspectiva interacionista de [Blumer \(1969\)](#), infere-se que os estudantes constroem e transformam os significados de suas vivências a partir das interações sociais e dos contextos específicos em que estão inseridos. As narrativas evidenciam trajetórias marcadas por adversidades, como reprovações e desligamentos, que acabam sendo ressignificadas como oportunidades de fortalecimento pessoal.

Assim, a persistência na graduação surge da capacidade do discente de redefinir expectativas e reorganizar seus projetos de vida. Compreender o estudante em sua totalidade é, portanto, fundamental para acolher essas transformações e apoiar a ressignificação das dificuldades ao longo da jornada acadêmica.

O enfrentamento acadêmico é compreendido como um processo ativo e dinâmico, no qual o estudante mobiliza recursos cognitivos e emocionais para manejar estressores e viabilizar a permanên-

Figura 2

Enfrentamento no cotidiano da graduação e o cuidado com a saúde mental



Nota. Fonte: Análise de dados da pesquisa, 2022.

cia no ensino superior (Graner & Cerqueira, 2019).

A exposição contínua às pressões acadêmicas demanda o emprego de estratégias proativas e a reorganização do cotidiano como mecanismos essenciais para mitigar o estresse e o sofrimento psíquico. Nesse cenário, a rede de apoio emerge como mediadora central entre as exigências institucio-

nais e o autocuidado, sendo que níveis elevados de suporte social estão diretamente associados a um enfrentamento resiliente (Sharp et al., 2023).

A eficácia desse suporte é corroborada pela meta-análise de Ansari & Iqbal (2024), que demonstra uma correlação negativa entre estresse e resiliência, posicionando os recursos de apoio como deter-

minantes para neutralizar os impactos da sobrecarga acadêmica.

Ademais, o apoio social transcende a mera disponibilidade objetiva de recursos, consolidando-se por meio de processos relacionais e interativos fundamentais para o bem-estar dos graduandos (Wei, 2022). Tais interações favorecem a integração social e transformam a resiliência em um fenômeno coletivo, superando a visão de um atributo puramente individual. Dessa forma, a qualidade das conexões estabelecidas no contexto universitário torna-se o alicerce para a redução do impacto psicológico e a promoção de um ambiente acadêmico mais saudável e sustentável.

A realidade da saúde mental no ensino superior brasileiro é alarmante, com seis em cada dez universitários sofrendo de ansiedade e índices preocupantes de ideação de morte (10,8%) e pensamentos suicidas (8,5%). Segundo a ANDIFES (2018), o cotidiano acadêmico é severamente impactado por fatores multicausais, que incluem desde a falta de disciplina nos estudos e carga excessiva de atividades até dificuldades financeiras, problemas emocionais e o desgaste com o tempo de deslocamento.

Essa vulnerabilidade reforça a urgência de atenção institucional, uma vez que o esgotamento dos graduandos gera reflexos diretos no dia a dia, culminando em adoecimento, transtornos mentais e prejuízos no enfrentamento racional das demandas (Vieira et al., 2020).

O acompanhamento efetivo dessas dificuldades é essencial não apenas para uma formação profissional de excelência, mas para garantir o equilíbrio cognitivo e a qualidade de vida dos estudantes durante a trajetória acadêmica. Além disso, a autocobrança e o sentimento de inadequação são exacerbados pela comparação social com pares e docentes considerados bem-sucedidos.

Pesquisas de Phelan (2024) indicam que esse fenômeno, muitas vezes conceituado como imposterization, está enraizado em desigualdades socioeconômicas e processos estruturais, elevando os níveis de sofrimento psíquico. A vulnerabilidade estudantil exige atenção institucional urgente, pois o esgotamento compromete o enfrentamento (Vieira et al., 2020).

O acompanhamento efetivo é indispensável para conciliar a excelência profissional ao equilí-

brio cognitivo e à qualidade de vida. Ademais, processos de autocobrança e sentimentos de inadequação são intensificados pela comparação social com pares e docentes.

No cenário deste estudo, tais vulnerabilidades foram exacerbadas por dificuldades financeiras e mudanças no estilo de vida, o que, conforme Ayalon (2019), limita interações sociais e eleva o risco de isolamento e solidão.

Os relatos indicam que essas experiências foram intensificadas no período de transpandemia, ampliando a sensação de fragilidade emocional dos graduandos.

Adicionalmente, a transição para o ensino superior impõe desafios adaptativos complexos, incluindo a mudança de domicílio e o distanciamento do núcleo familiar, que podem gerar sentimento de impotência e estranheza (Shalivska et al., 2020).

Essas transformações tornam-se ainda mais críticas quando acompanhadas por expectativas irreais sobre a vida universitária e baixa autoestima. Se tais dificuldades não forem devidamente percebidas ou elaboradas, podem resultar em escolhas pouco adaptativas e demandas emocionais futuras que comprometem a trajetória do estudante (Penha et al., 2020).

Portanto, torna-se impossível desvincular o desempenho acadêmico das demais dimensões da vida, exigindo um modelo de cuidado integral que respeite a singularidade de cada trajetória. Embora o ambiente universitário apresente pressões estruturais, os achados reforçam que cada indivíduo responde e se adapta de maneira distinta às condições impostas. A capacidade de implementar estratégias de enfrentamento personalizadas frente às adversidades é o que permite ao graduando redefinir suas escolhas e sustentar sua permanência institucional.

A espiritualidade emerge como um recurso subjetivo central para a atribuição de sentido e sustentação emocional diante das adversidades acadêmicas. Segundo Rodríguez et al. (2014) e Perdomo (2016), a saúde deve ser compreendida como um processo multidimensional que integra as dimensões física, psíquica, social e espiritual de forma indissociável.

Nesse sentido, a espiritualidade atua como uma estratégia de enfrentamento que favorece o cuida-

do e a humanização das experiências, contribuindo para a resiliência e a autorrealização dos estudantes (Scorsolini-Comin et al., 2020).

Em contrapartida, o estudo identifica estratégias de fuga, como o uso de drogas lícitas e ilícitas, sendo o álcool a substância de maior prevalência (Gonçalves et al., 2019). Nota-se que a ausência de incentivo para o enfrentamento direto das dificuldades aumenta a vulnerabilidade do graduando, tornando-o mais propenso a recorrer ao uso de substâncias como mecanismo de evasão (Caricati & Ferrari, 2021). Tais achados reforçam a necessidade urgente de políticas de apoio e aconselhamento institucional que auxiliem o estudante a rever suas dificuldades de forma proativa.

A vulnerabilidade do graduando é acentuada pela fase de transição psicossocial e pela necessidade de decisões complexas sobre o futuro. Conforme apontado por Pires et al. (2020), a insegurança e o desejo de aceitação social podem tornar o estudante influenciável por comportamentos de risco em ambientes de entretenimento. O contexto das festas universitárias, muitas vezes marcado pelo estímulo ao consumo excessivo, favorece a adoção de hábitos prejudiciais que comprometem a saúde e a segurança do jovem.

Essa exposição ao consumo desmedido de álcool, frequentemente sob a modalidade binge-drinking, está associada a consequências graves, como a condução de veículos sob efeito de substâncias, relações sexuais desprotegidas e conflitos públicos (Pires et al., 2020).

Assim, o contraste entre a espiritualidade como fator de proteção e o uso de substâncias como fator de risco evidencia a importância de um olhar atento dos formadores para as necessidades singulares de cada estudante, promovendo redes de apoio que fortaleçam a saúde mental e o desenvolvimento integral.

A presença de redes de apoio e o uso de estratégias de enfrentamento mais eficazes favorecem uma adaptação psicológica mais rápida e melhor desempenho acadêmico (Patron, 2014), como organização do tempo, prática de atividades físicas, lazer, envolvimento com arte ou música, ampliação do círculo social, espiritualidade e apoio entre pares (Lopes et al., 2022), aspectos relatados neste estudo.

Além disso, conforme destacado por Lopes e Nihei (2021), a satisfação com a vida, a sensação de bem-estar e o uso de estratégias de enfrentamento atuam como fatores de proteção frente a sintomas ansiosos, estressores e depressivos.

Como limitação deste estudo, apresenta-se o cenário se restringir a uma universidade pública federal e a amostragem ser intencional, mas considerando a TFD as evidências deste estudo podem ser generalizadas analiticamente/teoricamente em realidades similares.

Considera-se que estratégias de enfrentamento (coping) na graduação foram evidenciadas neste estudo e são advindas da proatividade dos graduandos, do apoio de seus pares, de alguns docentes e da família. As dificuldades e problemas vivenciados pelos graduandos e os contextos em que ocorrem, assim como as maneiras de enfrentá-los no cotidiano devem ser consideradas no ambiente universitário para o apoio preciso.

A graduação nem sempre pode ser relacionada como causa direta do adoecimento dos graduandos, mas pode ter uma ação amplificadora de sintomas ansiogênicos, estressores e depressivos, devido à sobrecarga acadêmica, pressões psicológicas e dificuldades na adaptação, como também o impacto das condições de vida e de trabalho de cada um.

Histórias de vida implicam na formação de graduandos, podendo ser permeadas de êxitos, fracassos, dores, traumas, vícios e sofrimentos, necessitando de um olhar atento dos formadores, para acolher as necessidades singulares e encaminhar, quando necessário, para atenção e cuidado com a saúde mental.

As contribuições deste estudo foram além da científica e social, ao produzir evidências que levaram a criar um setor de apoio e acolhimento para os estudantes no cenário deste estudo.

Enfim, é preciso o fortalecimento de redes de apoio entre os próprios graduandos, docentes e coordenações e desenvolver um ambiente de aprendizagem solidário e mais humanizado.

Referências

Associação Nacional dos Dirigentes das Instituições Federais de Ensino Superior. (2018). V pesquisa nacional

- de perfil socioeconômico e cultural dos(as) graduandos(as) das universidades federais: Relatório executivo. <https://www.andifes.org.br/wp-content/uploads/2019/05/V-Pesquisa-Nacional-de-Perfil-Socioeconomico-e-Cultural-dos-as-Graduandos-as-das-IFES-2018.pdf>
- Ansari, S., & Iqbal, N. (2024). Association of stress and resilience in college students: A systematic review and meta-analysis. *Personality and Individual Differences*, 236, 113006. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2024.113006>
- Ayalon, L. (2019). Subjective social status as a predictor of loneliness: The moderating effect of the type of long-term care setting. *Research on Aging*, 41(1), 915–935. <https://doi.org/10.1177/0164027519871674>
- Blumer, H. (1969). *Symbolic Interactionism: perspective and method*. Prentice-Hall.
- Bulfone, G., Ingravalle, F., Scerbo, F., Mazzotta, R., Simone-lli, I., Pancaldi, A., Ungaro, S., Cocco, M., Vellone, E., Alvaro, R., Vinci, A., & Maurici, M. (2025). Substance use and academic performance among university students: A systematic review and meta-analysis. *BMC Medical Education*, 25(1), 959. <https://doi.org/10.1186/s12909-025-07530-y>
- Caricati, L., & Ferrari, D. (2021). Association between coping strategies and drug use in a large cohort of students from a northern Italian University. *Acta Biomedica*, 92 (4), e2021267. <https://doi.org/10.23750/abm.v92i4.11872>
- Chiarino, N., Rodríguez Enríquez, C., Curione, K., Machado, A., Bonilla, M., Aspirot, L., Garófalo, L., & Olveira, B. (2024). Abandono y permanencia estudiantil en universidades de Latinoamérica y el Caribe: una revisión sistemática mixta. *Actualidades Investigativas en Educación*, 24(2), 1–37. <http://dx.doi.org/10.15517/aie.v24i2.57306>
- Gonçalves, J. S., Leite Fava, S. M. C., Alves, A. C., & Dázio, E. M. R. (2019). Reflexões acerca do panorama de consumo de álcool e/ou outras drogas entre estudantes universitários. *Revista de Enfermagem do Centro-Oeste Mineiro*, 9, e2594. <https://doi.org/10.19175/recom.v9i0.2594>
- Graner, K. M., Cerqueira, A. T. A. R. (2019). Revisão integrativa: sofrimento psíquico em estudantes universitários e fatores associados. *Ciência & Saúde Coletiva*, 24(4), 1327-1346. <https://doi.org/10.1590/1413-81232018244.09692017>
- Kallio, H., Pietilä, A. M., Johnson, M., & Kangasniemi, M. (2016). Systematic methodological review: Developing a framework for a qualitative semi structured interview guide. *Journal of Advanced Nursing*, 72(12), 2954–2965. <https://doi.org/10.1111/jan.13031>
- Klokočka, J., Čábelková, I., Půtová, B., & Hejlová, H. (2025). Spiritual well-being of pupils and students: A systematic review. *International Journal of Educational Research*, 133, 102689. <https://doi.org/10.1016/j.ijer.2025.102689>
- Libano, J. M. University students' mental health literacy: A systematic review. *Health Leadership and Quality of Life*, 3, 341. <https://doi.org/10.56294/hl2024.341>
- Lobe, B., Morgan, D., & Hoffman, K. A. (2020). Qualitative data collection in an era of social distancing. *International Journal of Qualitative Methods*, 19, 1–8. <https://doi.org/10.1177/1609406920937875>
- Lopes-Junior, W., Costa, I. C. P., Felipe, A. O. B., Terra, F. S., Pereira, S. A., & Bressan, V. R. (2022). Terapia Comunitária Integrativa como instrumento de cuidado à saúde mental de estudantes universitários. *Brazilian Journal of Development*, 8(1), 253–277. <https://doi.org/10.34117/bjdv8n1-018>
- Lopes, A. R., & Nihei, O. K. (2021). Depression, anxiety and stress symptoms in Brazilian university students during the COVID-19 pandemic: Predictors and association with life satisfaction, psychological well-being and coping. *PLOS ONE*, 16(10), e0258493. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0258493>
- Madrid-Cagigal, A., Kealy, C., Potts, C., Mulvenna, M. D., Byrne, M., Barry, M. M., & Donohoe, G. (2025). Digital mental health interventions for university students with mental health difficulties: A systematic review and meta-analysis. *Early Intervention in Psychiatry*, 19(3), e70017. <https://doi.org/10.1111/eip.70017>
- Ojewale, L. Y. (2021). Psychological state, family functioning and coping strategies among undergraduate students in a Nigerian University during the COVID-19 lockdown. *Journal of Preventive Medicine and Hygiene*, 62(2), E285–E295. <https://doi.org/10.15167/2421-4248/jpmh2021.62.2.1798>
- Olliffe, J. L., Kelly, M. T., Gonzalez Montaner, G., & Yu Ko, W. F. (2021). Zoom interviews: Benefits and concessions. *International Journal of Qualitative Methods*, 20. <https://doi.org/10.1177/16094069211053522>
- Paiva, U., Cortese, S., Flor, M., Moncada-Parra, A., Lecumberri, A., Eudave, L., Magallón, S., García-González, S., Sobrino-Morras, Á., Piqué, I., Mestre-Bach, G., Solmi, M., & Arrondo, G. (2025). Prevalence of mental

- disorder symptoms among university students: An umbrella review. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 175,106244. <https://doi.org/10.1016/j.neubio-rev.2025.106244>
- Patron, M. C. (2014). Loss and loneliness among international students. *Psychology Journal*, 11(1), 24-43.
- Penha, J. R. L., Oliveira, C. C., & Mendes, A. V. S. (2020). Saúde mental do estudante universitário: Revisão integrativa. *Journal Health NPEPS*, 5(1), 369-395. <http://dx.doi.org/10.30681/252610103549>
- Perdomo, C. A. (2016). Fenomenología hermenéutica y sus implicaciones en enfermería. *Index de Enfermería*, 25(1-2), 82-5. http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-12962016000100019&lng=es&tling=es
- Phelan, J. (2024). Impostorization in academia, psychological distress, and class reproduction. *Society and Mental Health*, 14(1), 1-22. <https://doi.org/10.1177/21568693231222626>
- Pires, I. T. M., Farinha, M. G., Pillon, S. C., & Santos, M. A. (2020). Uso de álcool e outras substâncias psicoativas por estudantes universitários de psicologia. *Psicologia: Ciência e Profissão*, 40(1), e191670. <https://doi.org/10.1590/1982-3703003191670>
- Rodríguez-Jiménez, S., Cárdenas-Jiménez, M., Pacheco-Arce, A. L., & Ramírez-Pérez, M. (2014). Una mirada fenomenológica del cuidado de enfermería. *Enfermería Universitaria*, 11(4), 145-53. [https://doi.org/10.1016/S1665-7063\(14\)70927-3](https://doi.org/10.1016/S1665-7063(14)70927-3)
- Ruihua, L., Hassan, N. C., Qiuxia, Z., Sha, O. & Jingyi, D. (2025). A systematic review on the impact of social support on college students' wellbeing and mental health. *PloS one*, 20(7), e0325212. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0325212>
- Ruslin, R., Mashuri, S., Rasak, M. S. A., Alhabsyi, F., & Syam, H. (2022). Semi-structured interview: A methodological reflection on the development of a qualitative research instrument in educational studies. *IOSR Journal of Research & Method in Education (IOSR-JRME)*, 12(1), 22–29. <https://www.iosrnals.org/iosr-jrme/papers/Vol-12%20Issue-1/Ser-5/E1201052229.pdf>
- Scorsolini-Comin, F., Rossato, L., Cunha, V. F., Correia-Zanini, M. R. G., & Pillon, S. C. (2020). A religiosidade/ espiritualidade como recurso no enfrentamento da Covid-19. *Revista de Enfermagem do Centro Oeste Mineiro*, 10, e3723. <http://doi.org/10.19175/recom.v10i0.3723>
- Shalivska, Y., Tkachenko, K., & Danylyuk, S. (2020). Impact of rural schools on further adaptation of rural youth to the university life in a city: Experience of Bohdan Khmelnytsky National University. *Revista Brasileira De Educação Do Campo*, 5, e9537. <https://doi.org/10.20873/uftr.rbec.e9537>
- Sharp, P., Olliffe, J. L., Kealy, D., Rice, S. M., Seidler, Z. E., & Ogrodniczuk, J. S. (2023). Social support moderates resilient coping with psychological distress among young men. *Early Intervention in Psychiatry*, 17(7), 674–681. <https://doi.org/10.1111/eip.13371>
- Strauss, A., & Corbin, J. (2008). *Pesquisa qualitativa: Técnicas e procedimentos para o desenvolvimento da teoria fundamentada* (2.ª ed.). Artmed.
- Vicary, E., Kapadia, D., Bee, P., Bennion, M., & Brooks, H. (2024). The impact of social support on university students living with mental illness: A systematic review and narrative synthesis. *Journal of Mental Health*, 33(4), 518–531. <https://doi.org/10.1080/09638237.2024.2408237>
- Vieira, A. C., Leite, D. G., Pabis, J. L., Silva, L. M., Ienke, L., & Stelzner, N. B. (2020). Desafios do ensino superior: Um levantamento da saúde mental dos acadêmicos da área de saúde. *Journal of Health*, 1(1), 1–12. <https://phantomstudio.com.br/index.php/JournalofHealth/article/view/1179>
- Waterhouse, P., & Samra, R. (2025). University students' coping strategies to manage stress: A scoping review. *Educational Review*, 1-41. <https://doi.org/10.1080/0131911.2024.2438888>
- Wei, P. (2022). The impact of social support on students' mental health: A new perspective based on fine arts students. *Frontiers in Psychology*, 13, 994157. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.994157>
-