



AÇÃO DE ESCUTA ATIVA EM PROL DA SAÚDE MENTAL NA UNIVERSIDADE: RELATO DE EXPERIÊNCIA DE UM GRUPO DO PROGRAMA DE EDUCAÇÃO TUTORIAL (PET)

ACTIVE LISTENING ACTIVITY IN SUPPORT OF MENTAL HEALTH AT THE UNIVERSITY:
AN EXPERIENCE REPORT OF A TUTORIAL EDUCATION PROGRAM (PET) GROUP

João Vitor Campos Medeiros¹

Jacqueline Lima Domiciano²

Mariana M. Odashima³

RESUMO

A saúde mental é uma questão que tem se agravado em nossa sociedade, incluindo os ambientes escolares. O primeiro ano de universidade é considerado crítico para permanência do estudante, sendo elevado o risco de evasão. Nosso grupo do Programa de Educação Tutorial - PET Física Licenciatura da Universidade Federal de Uberlândia, buscou uma ação simples para promoção da melhoria da saúde mental dos estudantes do campus. A atividade contou com dois encontros de escuta e diálogo, especialmente direcionados aos alunos ingressantes. O primeiro, mediado por uma professora, trouxe reflexões sobre o cotidiano acadêmico e os desafios enfrentados pelos universitários. O segundo, conduzido apenas pelos estudantes, criou um espaço mais acolhedor e espontâneo, favorecendo a troca de experiências e o apoio mútuo. As vivências mostraram que momentos de escuta como esses fortalecem o bem-estar emocional e o sentimento de pertencimento na vida universitária dos discentes.

PALAVRAS-CHAVE: Saúde mental; acolhimento; escuta ativa; estudantes universitários; pertencimento.

^[1] Graduando em Física Licenciatura na Universidade Federal de Uberlândia (UFU). Bolsista do Programa de Educação Tutorial Institucional (PET/UFU). E-mail: joao.medeiros1@ufu.br

^[2] Graduada em Física Licenciatura na Universidade Federal de Uberlândia (UFU). Bolsista do Programa de Educação Tutorial Institucional (PET/UFU). E-mail: jacqueline.domiciano@ufu.br

^[3] Professora na Universidade Federal de Uberlândia (UFU). Tutora do Programa de Educação Tutorial Institucional (PET/UFU). E-mail: mmodashima@ufu.br



ABSTRACT

Mental health is an issue that has been worsening in our society, including within school environments. The first year of university is considered critical for student retention, with a high risk of dropout. Our group from the Tutorial Education Program (PET) in Physics Teaching at the Federal University of Uberlândia sought a simple initiative to promote improvements in the mental health of students on campus. The activity consisted of two listening and dialogue sessions, especially directed at incoming students. The first, mediated by a professor, brought reflections on academic life and the challenges faced by university students. The second, conducted only by the students, created a more welcoming and spontaneous space, favoring the exchange of experiences and mutual support. The experiences showed that moments of listening like these strengthen emotional well-being and the feeling of belonging in the university life of the students.

KEYWORDS: Mental health; welcoming; active listening; university students; belonging.



INTRODUÇÃO

A vida universitária traz consigo uma série de desafios que vão muito além da sala de aula. Conciliar estudos, trabalho, responsabilidades financeiras e expectativas sobre o futuro pode gerar uma grande sobrecarga emocional. Muitos estudantes se veem pressionados a alcançar um bom desempenho acadêmico, enquanto enfrentam, ao mesmo tempo, questões pessoais e sociais que afetam seu bem-estar.

Pesquisas indicam que o comprometimento da saúde mental no ambiente acadêmico representa um importante fator de risco para o surgimento de quadros de ansiedade e depressão (COSTA; MOREIRA, 2016). Essa situação tende a ser ainda mais intensa entre os alunos ingressantes, que vivenciam um período de adaptação marcado por mudanças, incertezas e novas exigências (IBRAHIM et al., 2013).

O primeiro ano de curso é um período crítico para a permanência do estudante na universidade. Verifica-se mundialmente que no primeiro ano de curso, a taxa de evasão, abandono ou desistência do curso, é de duas a três vezes maior do que a dos anos seguintes (SILVA FILHO, 2007). Cada curso e instituição possui, no entanto, realidades e peculiaridades distintas.

A evasão é um problema complexo, presente em instituições particulares e públicas em todo o mundo. Na década de 90, uma Comissão Especial para o Estudo da Evasão nas Universidades Brasileiras (MEC, 1996) realizou um estudo detalhado sobre a evasão do ensino superior nas instituições públicas. Este documento apontou diversos fatores referentes às características individuais do estudante (como hábitos de estudo, dificuldades de adaptação à vida universitária, desencanto ou desmotivação em cursos que não eram sua opção primária, desinformação a respeito do curso, entre outros), fatores internos e externos às instituições.

Apesar das instituições de ensino muitas vezes focarem na dimensão cognitiva, uma vida afetiva saudável na universidade pode favorecer ao estudante formas de lidar com emoções, desenvolver o amor-próprio e estabelecer vínculos de amizade. Segundo Leite (2012), as relações entre o estudante, seu conteúdo, seus colegas e professor são “profundamente marcadas pela dimensão afetiva, uma vez que produzem impactos subjetivos no sujeito. Tais impactos podem gerar movimentos de aproximação ou de distanciamento entre o sujeito e o referido objeto de conhecimento”.

Estudos mostram que muitos estudantes enfrentam dificuldades emocionais ao ingressar na universidade. A pressão por um bom desempenho, a adaptação ao novo ambiente e a falta de tempo podem gerar estresse, ansiedade e até sintomas de



depressão. Por isso, é importante que o aluno conte com apoio emocional e social para lidar com esses desafios (PENHA et al., 2020).

Segundo Asif *et al.* (2020), a ansiedade no ambiente universitário atinge níveis alarmantes de quase 50% desse público. Essa alta frequência remete à complexidade dos transtornos de ansiedade, uma categoria que, conforme o Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-IV), engloba vários diagnósticos distintos. Entre os principais transtornos listados nessa classificação, destacam-se o Transtorno de Pânico (com ou sem Agorafobia), o Transtorno Obsessivo Compulsivo (TOC), a Fobia Social, o Transtorno de Estresse Pós-Traumático (TEPT) e o Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG). A investigação sobre esses quadros revela importantes comorbidades. O TEPT pode se manifestar após outros transtornos mentais, possuindo o potencial de agravar o quadro e, em casos extremos, levar ao suicídio. Similarmente, o TAG apresenta altas taxas de comorbidade, elevando em 20 vezes o risco de o indivíduo desenvolver também o Transtorno de Pânico (SAYERS et al. 2001).

Além disso, é relativamente comum a autocrítica e perfeccionismo de muitos estudantes quanto ao seu desempenho no ensino superior (ROSA et al., 2024). Essa pressão acadêmica causada pelo meio interno ou razões externas, como uma família que exige muito desse universitário, leva a uma autocrítica destrutiva, e se torna um fator de manutenção da ansiedade, especialmente de quem possui Fobia Social e/ou TAG.

Em se tratando de um curso de Licenciatura, é importante ressaltar estes aspectos na formação inicial de professores e buscar estimular a reflexão sobre as questões de adoecimento psíquico dos estudantes. O educador Paulo Freire advogava em favor de uma educação humanista, pautada na horizontalidade entre professor e educando e uma pedagogia emancipadora e dialógica. Para Freire (1987, p. 46), “Não há, por outro lado, diálogo se não há humildade. A pronúncia do mundo, com que os homens o recriam permanentemente, não pode ser um ato arrogante”.

O psicólogo e educador Marshall Rosenberg enfatiza em sua obra “Comunicação Não-Violenta) sobre a importância da “escuta ativa” ou “escuta empática”, como uma forma de comunicar-se sem julgamentos, buscando colocar-se no lugar do interlocutor. Na obra o autor cita diversos exemplos valiosos para a formação de professores, como situações onde o corpo docente é capacitado a ouvir com empatia e a se expressar de forma mais vulnerável e honesta, alcançando maior abertura e



conexão com os estudantes. Rosenberg exemplifica o poder desta técnica citando o psicólogo humanista Carl Rogers:

Quando (...) alguém realmente o escuta sem julgá-lo, sem tentar assumir a responsabilidade por você, sem tentar moldá-lo, é muito bom. (...) Quando sinto que fui ouvido e escutado, consigo perceber meu mundo de uma maneira nova e ir em frente. É espantoso como problemas que parecem insolúveis se tornam solúveis quando alguém escuta. Como confusões que parecem irremediáveis viram riachos relativamente claros correndo, quando se é escutado (ROGERS, 1980, apud ROSENBERG, 2021, p.139)

Para Pavot, Diener e Fujita (1990) indivíduos que percebem ter apoio social tendem a expressar maiores níveis de felicidade. Segundo Rosenberg, a escuta ativa pode ter um poder transformador na vida dos estudantes.

Neste relato, o grupo do Programa de Educação Tutorial (PET) do curso de Física Licenciatura da Universidade Federal de Uberlândia propôs duas atividades de saúde mental para ingressantes, voltadas ao acolhimento mútuo, à reflexão, escuta, e ao crescimento pessoal dos estudantes. Sabemos que há uma enorme complexidade dos desafios nesta direção e uma grande necessidade de apoio profissional, de profissionais da saúde treinados para tais fins, porém ao final do projeto buscamos proporcionar uma atividade onde os discentes, futuros professores, atuam como agentes de escuta ativa.

A seguir, detalharemos a realização dos dois encontros e as percepções obtidas com a iniciativa do projeto. Acreditamos que este relato vem a contribuir para uma formação de estudantes, de qualquer curso, não restrito a exatas, nem somente à Licenciatura, mais humana e empática, promovendo habilidades (*soft skills*) que e experiências marcantes na sua trajetória profissional.

DESENVOLVIMENTO

A primeira proposta de atividade partiu uma sugestão de uma professora que gostaria de conversar com estudantes ingressantes sobre as adversidades enfrentadas e propor uma autocrítica sobre como otimizar os esforços e obter resultados desejados.





Figura 1 - Cartazes convite do primeiro encontro para os estudantes do campus.

Primeiro encontro: autocrítica construtiva

O primeiro encontro ocorreu em uma sexta-feira à tarde e contou com cerca de 14 participantes, em sua maioria ingressantes dos cursos de Física e Engenharia. A atividade foi amplamente divulgada, conforme os cartazes da Figura 1, como um espaço de escuta e acolhimento, contando também com um lanche compartilhado como bolo, café e chá, o que ajudou a tornar o ambiente mais receptivo.

Durante a fala, conduzida por uma docente, foram abordados temas do cotidiano estudantil, como gestão do tempo, formas de estudo, uso do celular em sala de aula, responsabilidade e postura diante dos desafios da universidade. Embora a troca tenha sido proveitosa, percebeu-se certa distância entre a mediadora e os alunos, pelo formato expositivo, menos dialógico, o que acabou limitando a participação e a espontaneidade dos alunos.

Segundo os comentários de avaliação na lista de presença, para alguns participantes o evento acabou racionalizando demasiadamente as dificuldades emocionais relatadas pelos estudantes, o que gerou frustração e não permitiu que o ambiente fosse percebido como o espaço acolhedor que se pretendia. Ainda assim, o encontro foi considerado positivo, pois proporcionou reflexões importantes sobre as dificuldades de adaptação à vida acadêmica e o cuidado com a própria saúde mental.



Segundo encontro: escuta ativa

Após o primeiro evento, o grupo PET percebeu que teria sido mais interessante ouvir os alunos antes de levantar possíveis soluções. Dessa forma, foi organizado um segundo encontro, desta vez apenas entre estudantes. Participaram cerca de nove alunos de diferentes cursos, como Engenharia, Física e Artes Visuais.

Sem a presença de professores, o ambiente tornou-se mais leve e descontraído, favorecendo a troca de ideias e a escuta mútua. Todos se sentiram à vontade para compartilhar suas experiências, dúvidas e desafios. Entre os assuntos mais discutidos estavam as dificuldades nas provas, a adaptação ao ritmo universitário, o pouco tempo disponível para os estudos devido às obrigações de trabalho e as demandas naturais da vida adulta.

Além disso, foi falado mais abertamente sobre a hostilidade de alguns professores, que segundo a impressão dos participantes, aprovam ou reprovam com critérios injustos. Como não havia mais um docente presente, a escuta deixou de ser apenas para aguardar seu momento de falar e se defender (como em um ambiente formal ou avaliativo), e foi, primariamente, um espaço para reconhecer as dificuldades que cada curso enfrenta atualmente e a validação do sofrimento alheio.

Essa alteração na dinâmica de grupo revelou-se fundamental, pois os discentes que se percebiam descredibilizados e responsabilizados por uma sensibilidade individual excessiva puderam constatar que o foco do desafio não estava em suas particularidades emocionais, mas sim na rigidez do sistema e das suas estruturas. Assim, houve um deslocamento da culpa individual para a identificação da problemática estrutural.



Figura 2 - Roda de conversa entre os alunos, acompanhada com café, chá e bolos.



No segundo encontro, como mostra a Figura 2, oportunizou-se um momento de conversa leve e construtiva, onde cada participante pudesse ser ouvido, pudesse refletir sobre sua experiência e encontrar formas de melhorar sua rotina acadêmica e emocional por meio do suporte dos colegas. A conversa entre um estudante universitário recém-formado ou que está próximo de se formar auxiliou significativamente os ingressantes, mesmo todos não sendo do mesmo curso. Isso ocorreu justamente porque o aluno experiente já precisou lidar com situações semelhantes, e mesmo que tenha sofrido durante o ocorrido, pôde analisar sobre o que fazer caso ocorra novamente e repassou seus conhecimentos para os novos alunos.

O diálogo espontâneo revelou o quanto os estudantes enfrentam desafios semelhantes e como a troca de experiências pode gerar apoio emocional, empatia e um maior sentimento de pertencimento dentro da comunidade acadêmica.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Neste trabalho descrevemos um relato de experiência de um grupo PET do curso de Física Licenciatura envolvendo ações de promoção à saúde mental. Uma destas atividades focou na escuta dos estudantes, visando criar um espaço de diálogo, reflexão e apoio mútuo dentro da comunidade acadêmica. Embora simples, esta experiência evidenciou a importância de se criar espaços de escuta e acolhimento dentro da universidade, organizados pelos próprios estudantes e para os estudantes. Esses momentos contribuem para fortalecer os vínculos entre os discentes, promovendo empatia e ajudando-os a lidar com as pressões e desafios do cotidiano acadêmico e pessoal. A escuta ativa mostrou-se uma habilidade essencial nesse processo, pois permite que o estudante se sinta ouvido, compreendido e valorizado. Iniciativas desse tipo podem reduzir a ansiedade, estimular novas amizades, evitar evasão e tornar o ambiente universitário mais humano e acolhedor.

Ao perceber a necessidade de mais espaços de escuta mútua e a importância da permanência da proposta, pretende-se instituir dentro do nosso rol de atividades a roda de conversa entre pares como uma prática contínua dos próximos semestres. Esta abordagem, que é baseada na horizontalidade do diálogo, onde todos são vistos como iguais, sem hierarquias e com uma postura mais democrática, foge do padrão tradicional de palestras, oficinas ou cursos, pois foca na experiência individual e no apoio emocional direto entre os discentes. Assim, os próprios estudantes são



permitidos a se tornarem agentes de cuidado e transformar sua comunidade em um ambiente mais saudável e receptivo.

Esta proposta visa o bem-estar e o senso de pertencimento coletivo na universidade, movendo o foco no saber para o ser, permitindo a reflexão e o crescimento pessoal em um formato mais humanizado e acessível a todos. Consideramos que coordenações de curso, grupos estudantis e projetos de extensão busquem promover continuamente rodas de conversa e atividades voltadas à saúde mental, incluindo quando possível, a presença de profissionais da saúde, como psicólogos. No entanto, o simples ato de ouvir e ser ouvido pode transformar a experiência individual e coletiva, fortalecendo o bem-estar e o senso de pertencimento de toda a comunidade acadêmica.

REFERÊNCIAS

ASIF, S.; MUDASSAR, A.; SHAHZAD, T. Z.; RAOUF, M.; PERVAIZ, T. **Frequency of depression, anxiety and stress among university students**. *Pakistan Journal of Medical Sciences*, Karachi, v. 36, n. 5, p. 971–976, 2020. DOI: <https://doi.org/10.12669/pjms.36.5.1873>

ASSOCIAÇÃO DE PSIQUIATRIA AMERICANA. **Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-IV-TR**. Tradução de Cláudia Dornelles. Porto Alegre: Artmed, 2002.

COSTA, Marcelo de; MOREIRA, Yanne Barros. **Saúde mental no contexto universitário**. In: BECCARI, Marcos N.; MACHADO, Carolina Calomeno (org.). *Seminários sobre Ensino de Design*. São Paulo: Blucher, 2016. v. 2, n. 10, p. 73-79.

FREIRE, Paulo. **Pedagogia do Oprimido**. Rio de Janeiro: Paz e Terra (1987).

IBRAHIM, A. K. et al. **A systematic review of studies of depression prevalence in university students**. *Journal of Psychiatric Research*, v. 47, n. 3, p. 391–400, mar. 2013.

LEITE, S.A.S. **Afetividade nas práticas pedagógicas**. *Temas em Psicologia*, v.20, n.2, p. 355-368, 2012.

MEC; SESU; ANDIFES; ABRUEM. **Diplomação, retenção e evasão nos cursos de graduação em instituições de ensino superior públicas**. *Avaliação*, n.1, p.55-65, 1996.

PAVOT, W.; DIENER, E.; FUJITA, F. **Extraversion and happiness**. *Personality and Individual Differences*, Oxford, v. 11, p. 1299–1306, 1990.

PENHA, A. L. M. et al. **Saúde mental e vulnerabilidade em estudantes universitários: um estudo de revisão integrativa**. *Revista Eletrônica Acervo Saúde*, v. 12, n. 12, p. e4524, 2020.



ROGERS, Carl Ransom. **A Way of Being**. Boston: Houghton Mifflin, 1980

ROSENBERG, Marshall B. **Comunicação Não-Violenta**: técnicas para aprimorar relacionamentos pessoais e profissionais. São Paulo: Ágora, 2021

SAYERS, J. **The world health report 2001 – Mental health**: new understanding, new hope. Bulletin of the World Health Organization, Geneva, v. 79, n. 11, p. 1085, 2001.

SILVA FILHO, R. L. L. et al. **A evasão no ensino superior brasileiro**. *Cadernos de Pesquisa*, v.37, n.132, pp.641-659, 2007.

