



UNESP - Universidade Estadual Paulista
“Júlio de Mesquita Filho”
Faculdade de Odontologia de Araraquara



Júlia da Silva Toledo

Relato de experiência: a saúde mental compartilhada

Araraquara

2025



UNESP - Universidade Estadual Paulista
Faculdade de Odontologia de Araraquara



Júlia da Silva Toledo

Relato de experiência: a saúde mental compartilhada

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Graduação em Odontologia da Faculdade de Odontologia de Araraquara, da Universidade Estadual Paulista, para a obtenção do grau de Cirurgião-Dentista.

Orientadora: Profa Fernanda Lopez Rosell

Araraquara

2025

T649r Toledo, Júlia da Silva
Relato de experiência : a saúde mental compartilhada / Júlia da Silva Toledo. -- Araraquara, 2025
29 p.

Trabalho de conclusão de curso (Bacharelado - Odontologia)
- Universidade Estadual Paulista (UNESP), Faculdade de Odontologia, Araraquara
Orientadora: Fernanda Lopez Rosell

1. Ansiedade. 2. Estudantes. 3. Estresse psicológico. I.
Título.

**UNESP - Universidade Estadual Paulista
Faculdade de Odontologia de Araraquara**

Júlia da Silva Toledo

Relato de experiência: a saúde mental compartilhada

Orientadora: Profa Dra Fernanda Lopez Rosell

Assinatura Orientadora:

Assinatura Aluna:

Araraquara, 10 de outubro de 2025.

AGRADECIMENTOS

Quero expressar minha mais sincera gratidão à minha orientadora, Profª Drª Fernanda, que desde o início deste percurso se mostrou solícita e atenta, apoiando cada ideia relacionada a este trabalho. Sua paciência diante das minhas dúvidas e suas palavras de orientação foram determinantes para que eu pudesse chegar até aqui. Mais do que orientadora, foi inspiração: pelos ensinamentos transmitidos ao longo da graduação e pela forma humana e empática com que sempre olhou para os alunos, reconhecendo seus limites, acolhendo seus anseios e respeitando cada processo individual. Desejo, de coração, que um dia eu consiga ser pelo menos metade da profissional que ela é.

Gostaria de expressar minha sincera gratidão a toda a comunidade FOAr, desde os professores até os funcionários terceirizados que, de alguma forma, contribuíram para que eu chegasse até aqui. Cada pessoa, direta ou indiretamente, teve um papel importante nesta caminhada. Aos professores, agradeço profundamente por todo o suporte, dedicação e ensinamentos que foram fundamentais para o meu crescimento acadêmico e pessoal. Aos meus pacientes, deixo um carinho especial. Cada um que se sentou em meu equipo me permitiu aprender de forma única e valiosa, tornando possível transformar teoria em prática e crescer com cada experiência vivida.

Sou grata também ao grupo PET, que se tornou um pilar fundamental em minha trajetória acadêmica. As experiências vividas nesse espaço marcaram não apenas minha formação como estudante, mas também meu crescimento pessoal, tornando-me alguém mais responsável, dedicada e consciente da importância do coletivo.

Agradeço a Deus, que me sustentou em cada etapa deste caminho. Sei que houve momentos em que as pedras e os obstáculos não foram retirados, mas, pela graça, aprendi a usá-los como instrumentos de fortalecimento. Sua presença foi a certeza de que não caminhei sozinha, mesmo nas horas mais difíceis.

À minha família, dedico uma gratidão que palavras não conseguem traduzir. Vocês foram e são meu alicerce. Meus pais, que admiro profundamente, ensinaram-me que nenhum diploma se compara à força e à garra que demonstraram para criar quatro filhos, lutando por nós mesmo diante das maiores

limitações. Meu pai, que tantas vezes me acolheu em meio às lágrimas e ao medo de não ser capaz, foi meu amigo e companheiro nesta caminhada. Minha mãe, que com coragem e renúncia deixou de lado as próprias necessidades para que eu pudesse sonhar mais alto, hoje pode ver sua filha alcançar um espaço que antes parecia inalcançável. Carrego comigo o orgulho e a certeza de que tudo o que conquistei tem suas raízes na luta e no sacrifício deles.

Aos meus irmãos, especialmente Letícia e Thaís, agradeço por estarem sempre presentes, cedendo tempo, oferecendo escuta e tornando mais leve o peso de quem muitas vezes acreditava carregar o mundo sozinha. Às minhas sobrinhas, que sem compreenderem a profundidade dos meus desafios, foram meu porto seguro: em cada abraço pequeno encontrei a força para superar crises de ansiedade e depressão, como se aqueles gestos fossem respiros em meio ao sufoco.

Sou igualmente grata às minhas colegas de turma, Isabelle e Marina, que estiveram comigo em momentos de maior vulnerabilidade, sendo lugar de conversa, apoio e afeto. À minha dupla, Gabriela, deixo um agradecimento especial: sua alegria, mesmo nos dias mais difíceis, foi inspiração e exemplo de leveza. Admirá-la nesse percurso foi parte essencial do meu amadurecimento, ajudando-me a reconhecer em mim a mulher que pertence, que é capaz e que vence.

E, por fim, ao meu namorado, Pedro, dedico um agradecimento carregado de amor e esperança. Ele chegou recentemente à minha vida, mas trouxe consigo uma transformação especial, percebida pela minha família, que já enxerga o efeito positivo que ele causa em mim, ainda que não de forma tão intensa quanto eu mesma sinto e reconheço. Para mim, essa mudança é profunda e intensa. Pedro é o homem que admiro e que escolhi para estar ao meu lado pelo resto da vida. Sua presença me lembra diariamente da minha capacidade e renova em mim a coragem de seguir em frente.

“O mistério da vida me causa a mais forte emoção. É o sentimento que suscita a beleza e a verdade, cria a arte e a ciência. Se alguém não conhece esta sensação ou não pode mais experimentar espanto ou surpresa, já é um morto-vivo e seus olhos se cegaram.”
Albert Einstein^{1*}

^{1*} Einstein A. Como vejo o mundo. Rio de Janeiro: Nova Fronteira; 1981.

Toledo JS. Relato de experiência: a saúde mental compartilhada [Trabalho de Conclusão de Curso – Graduação em Odontologia]. Araraquara: Faculdade de Odontologia da UNESP; 2025.

RESUMO

O presente trabalho teve como objetivo relatar a experiência vivenciada em atividades realizadas pelo Programa de Educação Tutorial (PET), destacando suas contribuições para a vivência acadêmica e emocional dos estudantes. A metodologia adotada consistiu na observação participante e na documentação de experiências pessoais durante a execução das atividades do grupo, associando os relatos com referências da literatura sobre a importância do acolhimento e do suporte no ambiente universitário. Os resultados evidenciaram que a participação no PET proporcionou oportunidades de interação, aprendizagem prática e desenvolvimento de habilidades interpessoais, ao mesmo tempo em que contribuiu para a percepção de pertencimento e apoio emocional entre os participantes. A análise do relato frente à revisão bibliográfica mostrou que espaços de diálogo e acompanhamento coletivo podem minimizar efeitos de estresse e ansiedade acadêmica, promovendo bem-estar e engajamento estudantil. Conclui-se que a participação em atividades do PET não apenas fortalece a formação acadêmica, mas também oferece suporte emocional e social essencial para a experiência universitária.

Palavras – chave: Ansiedade; Estudantes; Estresse psicológico.

Toledo JS. Experience report: shared mental health[Trabalho de Conclusão de Curso – Graduação em Odontologia]. Araraquara: Faculdade de Odontologia da UNESP; 2025.

ABSTRACT

The objective of this study was to report on the experience gained in activities carried out by the Tutorial Education Program (PET), highlighting its contributions to the academic and emotional experience of students. The methodology adopted consisted of participant observation and documentation of personal experiences during the execution of group activities, associating the reports with references from the literature on the importance of acceptance and support in the university environment. The results showed that participation in the PET provided opportunities for interaction, practical learning, and the development of interpersonal skills, while contributing to a sense of belonging and emotional support among participants. Analysis of the report in light of the literature review showed that spaces for dialogue and collective monitoring can minimize the effects of stress and academic anxiety, promoting student well-being and engagement. It is concluded that participation in PET activities not only strengthens academic training but also provides essential emotional and social support for the university experience.

Keywords: Anxiety; Students; Stress physiological.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	9
2 PROPOSIÇÃO.....	10
3 REVISÃO DA LITERATURA.....	11
4 RELATO DE EXPERIÊNCIA.....	16
4.1 Programa de Educação Tutorial.....	16
4.1.1 O grupo PET Odontologia de Araraquara/UNESP.....	17
4.1.1.1 Atividade “Eu e Minhas Emoções e Minha Experiência” ...	19
5 DISCUSSÃO.....	23
6 CONCLUSÃO.....	26
REFERÊNCIAS.....	27

1 INTRODUÇÃO

Um estudo de 2010, mostrou que estudantes de nível superior apresentam níveis de estresse mais altos em um comparativo com a população em geral¹. Jardim *et al.*², através da literatura pode perceber que os acadêmicos são impulsionados a se ajustar a uma nova rotina, longe de seus familiares, o que contribui para os níveis de estresse. A prevalência de transtornos mentais em estudantes, pode estar relacionado ao fato da mudança de ciclo, uma nova fase de aprendizado, e adaptação a novos vínculos de amizade e ambiente².

Quando há exposição a estressores continuamente, há uma resposta neurofisiológica que irá desencadear diversos mediadores químicos que irão modular a resposta fisiológica e psicológica do indivíduo. Essas frequentes modulações serão responsáveis pelo desenvolvimento de diversos distúrbios cardiovasculares, hipertensão, alteração do sistema imune e doenças mentais³.

Devido ao estresse, o aluno passa a sentir maior inquietação durante cenários rotineiros, além da dificuldade para executar atividades que antes eram costume⁴. Assim, através de estudos, podemos correlacionar o estresse com a manifestação de movimentos involuntários, ou bem como conhecidos, tiques nervosos. Também é comum o desenvolvimento de dores musculares, aumento da pressão arterial, e outras alterações diretamente ligadas à exposição crônica a estressores³.

A prevalência de distúrbios psicológicos ou doenças mentais menores em estudantes da graduação, majoritariamente se dá pelo fato da mudança de cidade, dificuldade em adaptação com pouco suporte emocional e obstáculos em relacionamentos sociais⁴. Assim, entende-se que, para superar esses obstáculos é necessário um desenvolvimento emocional e cognitivo complexo para evitar o desenvolvimento de problemas maiores e lidar bem com as demandas. Além do papel que uma rede de apoio irá gerar para o aluno. Portanto, este trabalho tem o objetivo de relatar a experiência de uma estudante do curso de graduação em Odontologia, participante do grupo PET, em uma atividade que aborda o processo de enfrentamento de dificuldades emocionais que permeiam durante essa formação.

2 PROPOSIÇÃO

Esse trabalho tem o objetivo de relatar a experiência vivida dentro do cenário de uma das atividades extensionistas organizadas pelo grupo PET – Programa de Educação Tutorial da FOAr/UNESP, denominada “Eu e minhas emoções”.

3 REVISÃO DA LITERATURA

A fim de compreender o tema e o objetivo deste trabalho, é fundamental discutir o conceito de saúde mental. Tal compreensão vai além da ausência de transtornos, envolvendo fatores emocionais, sociais e até mesmo culturais. Ao analisar a literatura, Gaino *et al.*⁵ pode observar que a forma como se determina a presença ou ausência de saúde psíquica é variável e influenciada pelo contexto social.

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), saúde mental é definida como um estado de bem-estar no qual o indivíduo realiza suas próprias habilidades, pode lidar com os estresses normais da vida, trabalhar de forma produtiva e contribuir para sua comunidade⁶. Essa definição, embora amplamente utilizada, é criticada por diversos autores por apresentar uma visão idealizada do bem-estar, que pode ser inalcançável em contextos marcados por desigualdade social e adoecimento estrutural⁵.

Esse conceito idealizado sobre saúde mental também perpetua a ideia de que a presença de transtornos mentais anula toda e qualquer presença de bem-estar ou saúde mental. Como se aqueles que recebem diagnóstico são marcados pelos episódios e não possuem qualidade de vida⁵.

Autores da etnopsiquiatria, trazem uma perspectiva mais relativa e cultural. Segundo essa visão, saúde mental corresponde ao comportamento que se aproxima de um padrão médio dentro de determinada cultura. Ou seja, o que é considerado "normal" ou saúde psíquica varia de sociedade para sociedade⁷.

Frequentemente os estudantes universitários estão expostos a fatores estressantes como, qualidade do rendimento acadêmico e cobrança relacionadas a ciclos sociais. A exposição frequente a esses fatores pode desencadear episódios de ansiedade e estresse que irão prejudicar o aluno em sua jornada acadêmica¹.

Estar em um ambiente novo, novo ciclo, rotina e a necessidade de adaptação, traz ao estudante um acúmulo de preocupações relacionadas ao futuro e a sua permanência dentro do curso. A instabilidade gerada por esses estressores não se limita apenas ao graduando, mas também a formados já inseridos dentro do mercado de trabalho e a partir disso, pode haver o desenvolvimento de ansiedade generalizada⁴.

As dificuldades durante o processo adaptativo podem se manifestar levando a desenvolvimento de transtornos mentais como depressão, afastamento social, decaimento do rendimento acadêmico, abuso em uso de substâncias químicas, relacionamento interpessoal afetado e até mesmo a evasão do curso de graduação⁴.

Dentre os fatores que são potenciais estressores, podem ser citados alguns como a mudança de cidade, o medo da quebra de expectativa com o curso, lidar com problemas adversos relacionados a condição financeira, desenvolvimento da própria identidade e orientação sexual, etc⁴.

A preocupação quanto a saúde mental desses estudantes se torna ainda maior quando sabemos que poucos desses alunos buscam ajuda psicológica. Isso está ligado com o medo de julgamento, falta de conhecimento quanto a necessidade, estado de negação, falta de tempo, estigma social, entre outros⁴.

Dentro desse contexto, compreendemos que a universidade é essencial para criar um ambiente favorável ao aluno para criar ciclos sociais e rede de apoio, já que estudos revelam que, além do apoio social, é necessário que durante essa jornada o acadêmico tenha amigos e boas relações interpessoais⁴.

Ao se aprofundarem em pesquisas, Barros e Peixoto⁸ indicam que, além do apoio institucional, é imprescindível que o aluno estabeleça amizades e mantenha boas relações interpessoais ao longo de sua trajetória acadêmica. A integração social e acadêmica mostra-se particularmente relevante. Fatores como motivação para estudar, satisfação com o desempenho e percepção positiva do ambiente universitário apresentam correlação direta com menores sintomas de transtornos mentais comuns.

A trajetória do estudante de enfermagem, por exemplo, emerge como especialmente sobrecarregada: a adaptação a rotinas exaustivas e a exigência de alta performance acadêmica geram um ambiente propício para a ansiedade e para profundas pressões psicológicas⁹.

Através de pesquisas, Ribeiro *et al*¹⁰ conseguiu demonstrar que o estresse já está presente desde o ingresso de cerca 26,1% dos alunos dos primeiros semestres, chegando a impressionantes 43,3% nos últimos anos, evidenciando que essa tensão tende a se agravar conforme as demandas acadêmicas se acumulam.

Quando se trata de ansiedade, os números também são alarmantes. No Brasil, estima-se que 9,3% da população adulta brasileira enfrenta algum transtorno

ansioso, tornando-se o país com maior prevalência dessas condições no mundo. Já entre os universitários brasileiros, aproximadamente 37,75% apresentam ansiedade clinicamente relevante¹¹.

Vários fatores convergem para esse cenário de tensão: carga excessiva de atividades diárias, sono insuficiente e medo em relação ao futuro profissional dos cursos de saúde são gatilhos frequentes. Estágios obrigatórios e o TCC, tradicionalmente realizados nos semestres finais, intensificam sentimento de insegurança e ansiedade, ao expor o aluno a situações práticas ainda inéditas¹².

Já no curso de Medicina, observa-se um padrão peculiar: os níveis de estresse são mais elevados nos dois primeiros anos possivelmente devido à adaptação e à carga teórico-prática intensa, enquanto os semestres finais, apesar de não serem isentos de estresse, mostram uma tendência de adaptação ou de empolgação pela aproximação da conclusão. Ainda assim, mais da metade dos estudantes permaneceu em um estado de resistência ao longo do curso, o que representa uma sobrecarga prolongada¹³.

No curso de Odontologia, estudos apontam que os níveis de estresse e ansiedade permanecem elevados durante toda a graduação, atingindo desde os primeiros semestres até os mais avançados, sem diferenças estatísticas significativas, o que mostra a persistência desses sintomas ao longo da formação¹⁴. Essa realidade da Odontologia contrasta com alguns outros cursos de graduação, em que há tendência de redução do estresse à medida que o estudante se adapta às rotinas acadêmicas¹³.

Além disso, uma pesquisa evidenciou que estudantes de Odontologia do sexo feminino, bem como aqueles que relataram presença de transtornos depressivos prévios, apresentaram níveis de estresse percebido significativamente mais altos, afetando diretamente a qualidade de vida durante o curso. Os escores médios na Escala de Estresse Percebido (EEP) alcançaram 30,70, sugerindo níveis preocupantes de sobrecarga emocional, enquanto o Questionário de Estresse Percebido (QEP) indicou uma tendência clara ao desgaste mental, reforçando a necessidade de acompanhamento psicológico desses estudantes. Outro ponto relevante é que aproximadamente 37% dos acadêmicos de Odontologia relataram sintomas compatíveis com algum transtorno depressivo, como ansiedade generalizada ou transtorno obsessivo-compulsivo, e cerca de 44% apresentaram

sinais de exaustão emocional. Esses índices estão associados não apenas ao excesso de atividades acadêmicas e clínicas, mas também ao impacto do estresse na autoestima, no desempenho e até em pensamentos de desistência do curso¹⁵.

Comparando com outras áreas da saúde, percebe-se que o curso de Odontologia apresenta desafios particulares. Enquanto estudantes de Medicina frequentemente relatam sobrecarga relacionada ao volume de conteúdos teóricos e às demandas hospitalares, os alunos de Odontologia enfrentam, além disso, a exigência precoce de habilidades técnicas e clínicas, que muitas vezes geram insegurança e medo de cometer erros com pacientes¹⁴.

Particularmente nos cursos da área da saúde, a presença de programas estruturados de apoio psicológico e pedagógico é considerada indispensável. Uma revisão integrativa realizada com estudantes de enfermagem evidencia que, diante da sobrecarga emocional e da pressão por desempenho, intervenções institucionais não apenas reduzem o estresse, mas também favorecem o desenvolvimento de práticas de autocuidado e maior preparo para lidar com situações de alta complexidade no exercício profissional¹⁶.

Dentro desse cenário, o papel da universidade não se limita à formação acadêmica, mas se estende ao cuidado integral com o estudante, reconhecendo que o bem-estar emocional é determinante para o sucesso educacional. Pesquisas apontam que a implementação de serviços institucionais de apoio psicológico contribui diretamente para a redução de sintomas de ansiedade e depressão, além de favorecer maior engajamento acadêmico e diminuição da evasão universitária¹⁷.

Estudos também demonstram que a qualidade da relação estabelecida entre docentes e discentes tem papel central nesse processo. Quando há abertura para diálogo, suporte pedagógico e reconhecimento das dificuldades enfrentadas, os estudantes apresentam maior autoestima, resiliência e satisfação com o curso. Essa rede de apoio construída dentro da própria universidade atua como fator protetor frente às demandas emocionais intensas que a formação em saúde impõe¹⁸.

Além disso, práticas participativas como rodas de conversa, espaços de escuta qualificada e metodologias de atenção integral à saúde mental ampliam a sensação de acolhimento. Ao validar os sentimentos dos estudantes e estimular a construção coletiva de estratégias de enfrentamento, a universidade promove não

apenas a redução do estresse, mas também o desenvolvimento de competências socioemocionais que terão impacto duradouro na prática profissional futura¹⁹.

4 RELATO DE EXPERIÊNCIA

Esse relato busca discorrer experiências vividas por uma graduanda durante o seu processo de formação dentro da universidade, sendo integrante de um grupo extensionista, além de mostrar a importância de atividades voltadas aos alunos para tornar a vida acadêmica mais leve.

4.1. Programa de Educação Tutorial

O Programa de Educação Tutorial (PET) surgiu em 1979, criado pela CAPES. Já ao final de 1999, foi vinculado à Secretaria de Educação Superior- SESu/MEC , com o objetivo de melhorar a formação dos estudantes de graduação. Desde o início, a proposta foi oferecer um espaço diferenciado dentro das universidades, no qual ensino, pesquisa e extensão se complementam de forma prática²⁰.

A regulamentação mais recente aconteceu com a Portaria MEC nº 976, de 27 de julho de 2010²¹, que mais tarde foi atualizada pela Portaria nº 343, de 24 de abril de 2013²². Esses documentos organizaram oficialmente o funcionamento dos grupos PET, trazendo orientações claras sobre a seleção de bolsistas, o papel do tutor e a importância da indissociabilidade entre ensino, pesquisa e extensão.

Com a legislação, o programa ganhou mais estabilidade, já que passou a ter regras definidas para garantir sua continuidade nas universidades. Além disso, a regulamentação reforçou a necessidade de que as atividades sejam coletivas, interdisciplinares e voltadas também para a comunidade, ampliando o impacto social do PET.

Assim, a criação do programa em 1979 e sua regulamentação mais recente mostram a relevância que o PET tem no contexto universitário. Ele não é apenas um projeto extracurricular, mas uma política pública de valorização da formação integral, que ao mesmo tempo fortalece a vida acadêmica e contribui para o desenvolvimento social.

Dessa forma, ficou consolidado que o objetivo do PET é formar o aluno de maneira interdisciplinar, preparando-o para se tornar um profissional mais completo. O programa proporciona não apenas uma diversidade de conhecimentos acadêmicos, mas também um desenvolvimento humano e social. O PET assume a

responsabilidade de ajudar o acadêmico a ampliar sua visão de mundo, tornando-o alguém mais sensível às necessidades da sociedade.

Dentro do grupo, o estudante expande seu conhecimento acadêmico e vivencia conteúdos que dialogam com diferentes áreas do saber. As atividades extracurriculares oferecem experiências que a graduação convencional, por si só, não possibilitaria. Assim, o aluno deixa de ser apenas um acadêmico em formação, passando a construir um conhecimento crítico, socialmente aplicado e científico.

4.1.1 O grupo PET Odontologia de Araraquara/UNESP

O Grupo PET Odontologia de Araraquara (UNESP) é um espaço de aprendizado que ultrapassa as fronteiras da sala de aula. Ele funciona como um ponto de encontro entre ensino, pesquisa e extensão, mas de um jeito que não fica só no discurso, o grupo realmente cria situações em que essas três áreas se misturam. Para quem participa, não se trata apenas de acumular conhecimento técnico, mas também de desenvolver uma visão mais crítica e humana sobre a profissão.

A proposta do PET é simples, mas ao mesmo tempo ambiciosa, formar estudantes capazes de dialogar com os problemas do presente e que estejam preparados para oferecer respostas novas para a odontologia e para a saúde em geral. Em outras palavras, é muito mais do que preparar alguém para atender em consultório, é incentivar que o futuro profissional entenda seu papel dentro da sociedade. No eixo do ensino, o grupo amplia o conteúdo tradicional das disciplinas. Atividades extras, discussões e projetos coletivos fazem com que o estudante seja constantemente provocado a buscar mais. Esse tipo de vivência torna o aprendizado menos engessado e mais próximo da realidade.

Quanto à pesquisa, os integrantes são estimulados a elaborar projetos próprios, o que fortalece a produção científica dentro da odontologia. Mais do que gerar artigos, essa prática ajuda a pensar soluções para situações reais do dia a dia clínico. Assim, teoria e prática caminham juntas. Já a extensão talvez seja a parte que mais marca quem participa. São ações sociais e educativas que aproximam a universidade da comunidade. É nesse contato que os estudantes percebem, de fato, o impacto do conhecimento que produzem, seja em palestras, atendimentos ou campanhas preventivas. Por isso, o PET Odontologia de Araraquara acaba sendo

um espaço que vai além da formação técnica. Ele contribui para o crescimento pessoal e profissional de cada participante, ajudando a formar não só cirurgiões-dentistas competentes, mas também cidadãos comprometidos com a transformação social

Essas atividades acabam criando um ciclo de aprendizado de duas vias. De um lado, a comunidade recebe apoio e orientações que realmente podem melhorar a qualidade de vida das pessoas. Do outro, os estudantes vivenciam situações que despertam responsabilidade social, empatia e um olhar mais crítico sobre o mundo em que vivem.

Dessa forma, o PET Odontologia da Faculdade de Araraquara se torna uma ponte entre a universidade e a sociedade, mostrando na prática o valor da instituição pública como agente de mudança. Quando se fala em ensino, pesquisa e extensão, o grupo não fica só no discurso. Essas três áreas aparecem de forma integrada no dia a dia, e isso contribui não apenas para formar profissionais competentes do ponto de vista técnico, mas também cidadãos atentos às questões sociais que os cercam.

Estar no PET é, de certa forma, viver um espaço de crescimento coletivo. Ali, a troca de experiências, o contato com diferentes realidades e a prática interdisciplinar se tornam essenciais. É nesse movimento que surge uma odontologia mais humana, mais inclusiva e preocupada de fato com o bem-estar das pessoas. Por isso, o grupo se fortalece como um projeto transformador. Ele valoriza a excelência acadêmica, sim, mas não se prende a ela. O impacto social também faz parte de sua essência, e é justamente nessa combinação que o PET reafirma sua importância dentro da universidade e fora dela, junto à comunidade.

O grupo PET se organiza de maneira horizontal, sendo composto por uma tutora docente e pelos discentes. Isso significa que não existe uma hierarquia rígida, a tutora exerce o papel de orientar e direcionar com base em sua experiência, mas sem interferir nas decisões do grupo. Assim, as atividades são planejadas e conduzidas pelos próprios estudantes, que identificam demandas e propõem soluções. Foi justamente nesse contexto que surgiu a percepção da necessidade de abordar a saúde mental, uma vez que, apesar de ser um tema cada vez mais discutido, ainda encontra pouco espaço formal dentro das universidades.

4.1.1.1 Atividade “Eu e minhas Emoções” e minha experiência

Dentro da universidade, percebo que o ambiente muitas vezes não é fácil. Em determinados momentos, chega a ser hostil e competitivo, cheio de expectativas de que todos os alunos sejam sempre excepcionais. O que acontece, no entanto, é que, em boa parte das vezes, eu mesma ainda estava tentando entender quais eram minhas reais capacidades, interesses e objetivos. Nessas circunstâncias, era comum que surgissem questionamentos internos como: “será que vou ser uma boa profissional?”, “será que consigo dar conta de tudo isso?” ou até mesmo “será que escolhi o curso certo?”. Essas dúvidas, quando somadas ao cansaço e à insegurança, pesavam muito sobre mim. Em alguns períodos, senti de forma clara que isso afetava diretamente meu emocional e que poderia, se não fosse cuidado, evoluir para problemas de saúde mental.

Ao mesmo tempo, percebi que cada colega vivia esse processo de forma diferente. Alguns tinham apoio constante da família, fosse no aspecto financeiro ou no emocional, e isso tornava o percurso mais leve. Eu, por minha vez, pude compreender o quanto essa rede de suporte influencia, pois quem sabe que pode contar com alguém que se sente mais seguro e enfrenta os desafios da graduação com menos desgaste. Por outro lado, vi de perto a coragem de colegas que precisaram sair de casa sem esse amparo, tendo que lidar de forma abrupta com responsabilidades financeiras e pessoais, o que exigia amadurecimento precoce e trazia uma pressão maior. Aos poucos, fui entendendo que a diferença entre esses caminhos não está apenas na força de vontade, mas principalmente na rede de apoio que cada um possui, ou não, durante a graduação.

Diante dessa realidade, o grupo PET Odontologia, do qual faço parte, desenvolveu a atividade “Eu e minhas emoções”. Desde o início, essa ação me chamou atenção porque foi pensada para auxiliar justamente nós, alunos, no enfrentamento de questões internas e externas que surgem ao longo do curso, geralmente associadas ao desgaste físico e emocional. Para mim, a proposta se revelou essencial, pois criou um espaço seguro onde pude refletir sobre minhas próprias vivências, além de compartilhar experiências com meus colegas. Foi uma

oportunidade de falar sobre saúde mental sem medo ou preconceito, fortalecendo vínculos dentro do ambiente universitário e ressignificando a forma como enxergamos nossa formação.

Um aspecto que vivi intensamente foi perceber que, dentro do PET, não somos apenas estudantes que cumprem funções acadêmicas; somos seres humanos em constante processo de desenvolvimento, com fragilidades, potencialidades e subjetividades. Essa compreensão foi marcante, pois me mostrou que o projeto extensionista tinha um papel muito além das atividades práticas: ele estimulava acolhimento, empatia e pertencimento. Recordo que, em 2020, durante uma reunião do grupo, fomos questionados sobre como nos sentíamos em relação à rotina acadêmica e pessoal. As respostas, inclusive as minhas, revelaram um cenário comum de ansiedade, estresse constante e até baixa autoestima. Muitos, assim como eu, relataram a dificuldade de lidar com a sobrecarga de tarefas, a pressão por desempenho e a insegurança em relação ao futuro. Foi um momento de reconhecimento coletivo de que não estávamos sozinhos, de que a universidade, com suas demandas e cobranças, também impactava diretamente nossa saúde emocional.

Durante a execução das atividades, os encontros foram organizados dentro da rotina do grupo, com frequência mensal ou bimestral, de acordo com a disponibilidade dos petianos e da tutora. As dinâmicas variam conforme as necessidades percebidas no período, e isso tornava tudo mais próximo da nossa realidade. Sempre que possível, contamos com a presença de profissionais da saúde, como psicólogos e assistentes sociais, que direcionam algumas discussões. Porém, para mim, a essência da experiência esteve na horizontalidade: todos tinham voz, todos eram escutados.

Uma das atividades que mais me marcou foi a ida ao cinema para assistir ao filme *Divertida Mente*. Durante a exibição, senti que muitos de nós nos identificamos com os desafios da personagem principal. Na dinâmica que se seguiu, cada petiano compartilhou como percebia determinada emoção em sua vida e quais estratégias utilizava para lidar com ela, como a raiva, por exemplo. Quando chegou minha vez, pude refletir sobre sentimentos que antes eu não nomeava com clareza, mas que estavam muito presentes na minha rotina. Foi um exercício de autoconhecimento e, ao mesmo tempo, de aproximação com meus colegas, já que percebi o quanto

compartilhamos dificuldades parecidas. Ali, compartilhamos lágrimas e emoções que envolveram não apenas nós, alunos, mas também a tutora, que se deixou tocar profundamente pela atividade. Acredito que esse momento contribuiu não só para que ela pudesse nos compreender de forma mais sensível, mas também para que nós, estudantes, entendêssemos a complexidade de estar no lugar de uma educadora. Além das responsabilidades acadêmicas, ficou evidente que ela também carrega demandas pessoais e familiares, o que tornou aquele encontro ainda mais significativo e humano.

Lembro especialmente da atividade em que precisávamos escrever algo positivo sobre outro colega de forma anônima. Ao ler o que recebi, senti uma mistura de surpresa e emoção, pois aquelas palavras me mostraram qualidades que eu mesma não conseguia enxergar. Essa experiência me fez perceber que, muitas vezes, carregamos inseguranças que nos cegam diante das nossas próprias potencialidades.

Com o passar do tempo, ficou evidente que a atividade não se restringia mais ao grupo PET. Ela se expandiu para a comunidade acadêmica da FOAr, por meio da abertura de espaços de expressão, como fóruns de desabafos, caixas de sugestões e rodas de conversa. Também participamos da exibição de filmes seguidos de debates, o que ampliou a discussão sobre saúde mental e qualidade de vida para além do círculo restrito do grupo. Essa abertura foi muito significativa para mim, porque mostrou que o acolhimento que vivenciávamos dentro do PET podia se estender a outros estudantes, criando um clima de solidariedade e pertencimento mais amplo dentro da instituição.

Ao longo das atividades, percebi melhorias concretas no relacionamento interpessoal entre os petianos e no clima de cooperação do grupo. Para mim, isso se traduziu em uma permanência mais saudável na universidade, pois a sobrecarga emocional foi atenuada e a motivação para continuar no curso ganhou força. A cada encontro, refletimos coletivamente sobre os resultados e sobre como poderíamos melhorar para as próximas edições, o que tornava a proposta dinâmica e sempre adaptada às nossas necessidades.

Além do PET, também tive contato com outras iniciativas promovidas pela FOAr voltadas ao bem-estar dos alunos, como palestras sobre saúde mental, divulgação dos serviços de apoio psicológico disponíveis no campus e eventos

coletivos, a exemplo do encontro “Saúde Mental e Qualidade de Vida”. Nesse evento, foi muito enriquecedor perceber a integração entre professores, estudantes de diferentes anos e até egressos do curso. Compartilhar experiências e conselhos nesse espaço ampliou minha visão sobre a vida acadêmica e me fez compreender que o cuidado psicológico não deve ser algo periférico, mas sim central dentro da universidade.

De modo geral, a experiência com a atividade “Eu e minhas emoções” reafirmou para mim a importância de enxergar os estudantes como sujeitos em formação integral, que não apenas acumulam conhecimentos técnicos, mas também enfrentam desafios emocionais e sociais em sua trajetória. Esse aprendizado me mostrou que, quando existem espaços de escuta, diálogo e acolhimento, é possível fortalecer vínculos e tornar a universidade um ambiente mais humano, inclusivo e transformador. Para mim, essa vivência foi um marco, porque me ensinou que cuidar da saúde mental dos estudantes é, acima de tudo, cuidar do futuro da profissão e do ser humano que está por trás de cada jaleco.

5 DISCUSSÃO

Um estudo realizado em 2022, demonstrou que as principais fontes de estresse relatadas pelos estudantes estavam relacionadas à sobrecarga de tarefas acadêmicas, à preocupação constante com o futuro profissional, à pressão pelo desempenho e às dificuldades de adaptação⁴. Esses resultados dialogam diretamente com o cenário vivenciado pelos integrantes do grupo PET Odontologia em 2020, que também relataram os mesmos desencadeadores de estresse. A comparação entre os dois contextos evidencia que, apesar da distância temporal e institucional, a realidade do estudante universitário se mantém marcada por sentimento de insegurança e cobrança.

Nos relatos analisados na atividade, ficou claro que muitos estudantes têm dificuldade em lidar com a pressão por resultados, o que gera insegurança diante das práticas e incerteza em relação ao próprio aprendizado. Além disso, a ausência de apoio familiar e a sensação de isolamento social apareceram como fatores que intensificam o desgaste emocional. Esse quadro confirma o que estudos qualitativos vêm apontando: a universidade pode ser um ambiente desafiador não apenas do ponto de vista acadêmico, mas também emocional, trazendo repercussões diretas para a saúde mental¹².

Por outro lado, o projeto também evidenciou pontos de contraste relevantes. A criação de espaços de diálogo e acolhimento, como os promovidos pelo PET e pela comunidade FOAr, mostrou-se eficaz para reduzir a solidão e proporcionar suporte emocional aos discentes. Essa constatação dialoga com a literatura, que já havia demonstrado em pesquisas que atividades voltadas ao apoio psicológico, quando implementadas de forma consistente, contribuem não apenas para a redução de sintomas de ansiedade e depressão, mas também para o fortalecimento do vínculo do aluno com o curso. Esses resultados são significativos porque indicam que ações coletivas e preventivas não só ajudam no enfrentamento do estresse, como também diminuem a evasão universitária¹⁷. Nesse sentido, a atividade “Eu e Minhas Emoções” encontra respaldo na literatura, pois mostra que iniciativas simples, quando estruturadas e contínuas, têm embasamento teórico e prático para transformar a experiência acadêmica de maneira positiva.

Outro aspecto importante destacado na literatura é a relação entre estudantes e docentes. Estudos apontam que quando o aluno mantém uma boa convivência com seus professores, há uma redução significativa nos impactos negativos da vida acadêmica, já que a proximidade gera maior autoestima, confiança e satisfação com o curso¹⁸. Essa constatação reforça a ideia de que professores emocionalmente capacitados não apenas transmitem conhecimento técnico, mas também exercem papel fundamental no suporte psicológico dos estudantes. Com base nisso, observa-se que iniciativas como as realizadas na Faculdade de Odontologia de Araraquara, que buscam sensibilizar e capacitar os docentes para compreender os efeitos da vida acadêmica sobre seus alunos, podem transformar de forma profunda a relação entre professor e aluno, promovendo vínculos mais saudáveis e uma dinâmica pedagógica mais humanizada.

Esse compromisso institucional pôde ser observado no evento “Saúde Mental e Qualidade de Vida”, que teve como objetivo não apenas informar, mas também criar espaços de escuta e reflexão, envolvendo tanto professores quanto estudantes em discussões sobre equilíbrio emocional. A realização desse tipo de evento demonstra que a instituição reconhece a importância da saúde mental como parte indissociável do processo de formação profissional. Entretanto, ainda que tais iniciativas representem avanços, é necessário reconhecer que o cuidado com a saúde mental não pode se restringir a ações pontuais, mas deve ser contínuo, integrado e respaldado por políticas permanentes. Nesse sentido, a valorização da escuta, a construção de redes de apoio e a institucionalização de práticas voltadas ao bem-estar estudantil são medidas essenciais para que o aluno consiga não apenas sobreviver à pressão acadêmica, mas também se desenvolver de forma integral.

Além disso, experiências como a relatada também encontram respaldo em estudos que evidenciaram a eficácia de rodas de conversa, espaços de escuta ativa e atividades de acolhimento na redução de sintomas relacionados ao estresse e à ansiedade. Nessa pesquisa, os estudos apontaram que tais iniciativas aumentam a sensação de pertencimento e segurança dos alunos, aspectos igualmente observados nas narrativas coletadas durante a atividade¹⁹. Ou seja, mesmo em contextos de alta exigência acadêmica, a simples oportunidade de compartilhar

experiências e ser ouvido pode modificar a forma como o estudante vivencia a universidade.

Dentro do contexto universitário, observa-se que os estudantes enfrentam múltiplas formas de estresse e ansiedade ao longo de sua trajetória acadêmica. A experiência vivenciada na atividade permitiu observar de maneira mais clara a necessidade de maior intervenção da instituição, não apenas com medidas pontuais, mas com ações estruturadas que favoreçam a adaptação, ofereçam apoio psicológico e incentivem a integração em grupos sociais dentro da universidade.

Em minha vivência dentro do grupo e enquanto estudante, percebo que esse tipo de atividade tem um potencial significativo de transformar a trajetória acadêmica dos alunos. Isso porque ela não beneficiou apenas a mim, mas também a todos os participantes, fortalecendo vínculos, proporcionando apoio mútuo e criando um espaço seguro de escuta e diálogo. Acredito que atividades dessa natureza permitem que o aluno saia, ainda que momentaneamente, do contexto acadêmico mais rígido e metódico, marcado por listas extensas de demandas e cobranças constantes. Elas resgatam a dimensão humana do processo formativo, lembrando que, além de responsabilidades e prazos, cada estudante carrega individualidades, particularidades e histórias que merecem ser reconhecidas. Senti que experiências como essa contribuem não apenas para o aprendizado técnico e científico, mas também para a construção de uma formação mais integral, que valoriza o bem-estar, a empatia e a escuta sensível.

Assim, ao comparar os achados desta experiência com a literatura, percebe-se que o sofrimento emocional dos universitários não decorre apenas da carga de atividades e da complexidade do curso, mas também das relações interpessoais e da qualidade do ambiente de aprendizado. A integração entre acolhimento, apoio psicológico e prática acadêmica, como se viu no PET e na comunidade FOAr, constitui um recurso valioso para reduzir os impactos do estresse, da ansiedade e até mesmo da evasão. Mais do que isso, reforça a ideia de que a universidade não deve restringir-se à formação técnica, mas assumir seu papel no desenvolvimento humano e integral dos estudantes, preparando-os não só para o exercício da profissão, mas também para a vida.

6 CONCLUSÃO

A experiência com a atividade “Eu e minhas emoções”, desenvolvida pelo grupo PET Odontologia/FOAr (UNESP), evidenciou que a formação acadêmica vai muito além do aprendizado técnico, envolvendo também o cuidado com as emoções e o bem-estar dos estudantes.

Ao participar dessa atividade e elaborar este trabalho, percebi o quanto espaços de escuta e acolhimento contribuem para reduzir sentimentos de ansiedade e insegurança, fortalecendo vínculos e promovendo apoio mútuo. Essa vivência trouxe a importância de enxergar o aluno de forma integral, não apenas como alguém que cumpre tarefas e prazos, mas como uma pessoa com histórias, emoções e particularidades. Assim, creio que iniciativas dessa natureza são essenciais nas universidades, pois favorecem uma formação mais humana, empática e equilibrada, que valoriza tanto o saber científico quanto o emocional.

REFERÊNCIAS*

1. Lameu JN, Salazar TL, Souza WF. Prevalence of stress symptoms among students of a public university. *Psicol. Educ.* 2016; (42): 13-22.
2. Jardim MGL, Castro TS, Ferreira-Rodrigues CF. Sintomatologia depressiva, estresse e ansiedade em universitários. *Psico-USF*. 2020; 25(4): 645-57.
3. Rozeira CHB, Silva MF, Martins DA, Neves DPS, Cacemiro BR, d'Angelis TDA *et al.* Chronic stress and its systemic repercussions: neurochemical alterations, psychiatric impacts, and musculoskeletal impairments. *Braz. J. Implantol. Health Sci.* 2025; 7(4): 803-32.
4. Nunes LFO, Silva TAM, Silva EA, Souza AS, Ricci AQ, Alves M. Os impactos da trajetória acadêmica na saúde mental dos graduandos. *Rev Pró-UniverSUS*. 2022; 13(1): 118-23.
5. GAINO LV, SOUZA J, CIRINEU CT, TULIMOSKY TD. O conceito de saúde mental para profissionais de saúde: um estudo transversal e qualitativo. *SMAD Rev. Eletrônica Saúde Mental Álcool Drog.* 2018; 14(2): 108-16
6. Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Saúde mental: Caderno de Atenção Básica, v. 5. Brasília: Ministério da Saúde; 2013 [acesso em: 2026 jan 21] Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/saude_mental_volume_5.pdf.
7. Filho NA, Coelho MTA, Peres MFT. O conceito de saúde mental. *Rev USP*. 1999; (43): 100-25.
8. Barros RN, Peixoto ALA. Integração ao ensino superior e saúde mental: um estudo em uma universidade pública federal brasileira. *Avaliação*. 2022; 27(3): 609-31.
9. Souza QMG, Souza RR, Santos SS, Oliveira D. A ansiedade e o graduando de enfermagem. [Internet]. *Rev FT. Ciência da Saúde*. 2023; 27: 123 [acesso em 2026 jan 10] Disponível em: <https://revistaft.com.br/a-ansiedade-e-o-graduando-de-enfermagem/>.
10. Ribeiro V, Barbosa IV, Florêncio RS, Lúcia V, Magalhães M. Estresse em estudantes de enfermagem: estudo sobre vulnerabilidades sociodemográficas e acadêmicas. *Acta Paul Enferm.* 2017; 30(2): 190-6.
11. Souza JPA, Demenech LM, Dumith SC, Neiva SL. Sintomas de ansiedade generalizada entre estudantes de graduação: prevalência, fatores associados e possíveis consequências. *J. bras. psiquiatr.* 2022; 71(3): 193-203.

^{2*} De acordo com o Guia de Trabalhos Acadêmicos da FOAr, adaptado das Normas Vancouver. Disponível no site da Biblioteca:

<http://www.foar.unesp.br/Home/Biblioteca/guia-de-normalizacao-atualizado.pdf>

12. Rosa EL. Prevalência e fatores associados à sintomatologia ansiosa e ao estresse em estudantes do ensino superior. *Rev Científ Alto Impacto*. 2025; 29(142): 1-24.
13. Kam SXL, Toledo ALS, Pacheco CC, Souza GFB, Santana VLM, Bonfá-Araujo B, et al. Estresse em estudantes ao longo da graduação médica. *Rev Bras Educ Med*. 2019; 43(1 Supl 1): 246–53.
14. Catunda JM, Anderson F, Glaucia R, Passos VF, Cristina A. Níveis de ansiedade, estresse e depressão em estudantes de Odontologia. *JNT Facit Bus. Technol. J*. 2025; 1(31): 3–21.
15. Rodrigues JVS, Scannavino RCP, Zuza EC, Santos FS, Barroso EM. Avaliação do estresse auto percebido em estudantes de odontologia e sua relação com a qualidade de vida. *CERES Health Educ Med J* 2023; 1(1): 9–21.
16. Bublitz S, Guido LA, Freitas EO, Lopes LFD. Estresse em estudantes de enfermagem: uma revisão integrativa. *Rev Enferm UFSM*. 2012; 2(3): 530–8.
17. Sahão FT, Kienen N. Adaptação e saúde mental do estudante universitário: revisão sistemática da literatura. *Psicol Esc Educ*. 2021; 25(1): e224238.
18. Gianfelice MA, Murgo CS, Souza AP. Resiliência, bem-estar subjetivo e fatores de risco e proteção em estudantes universitários. *Psico-USF*. 2024;(29):e266514.
19. Ramos TT. A universidade e a saúde mental dos estudantes [Trabalho de Conclusão de Curso - Graduação Ciência e Tecnologia]. Dom Pedrito: Universidade Federal do Pampa; 2023.
20. Brasil. Ministério da Educação. Secretaria de Educação Superior. Departamento de Modernização e Programas da Educação Superior. Coordenação Geral de Relações Acadêmicas de Graduação. Programa de Educação Tutorial - PET. Manual de orientações básicas [Internet]. Brasília: Ministério da Educação; 2023 [acesso em: 2026 jan 21]. Disponível em: https://portal.mec.gov.br/sesu/arquivos/pdf/PET/pet_manual_basico.pdf
21. Brasil. Ministério da Educação. Portaria nº 976, de 27 de julho de 2010. Institui a regulamentação do funcionamento dos grupos PET. *Diário Oficial da União* [Internet]. 2010; Seção 1:12–14 [Internet]. Brasília: Ministério da Educação; 2023 [acesso em: 2026 jan 21].Disponível em: <https://prograd.ufu.br/legislacoes/portaria-no-976-de-27-de-julho-de-2010-atualizada-pela-portaria-ndeg-343-de-24-de-abril> Prograd UFU
22. Brasil. Ministério da Educação. Portaria nº 343, de 24 de abril de 2013. Altera e atualiza a regulamentação do funcionamento dos grupos PET. *Diário Oficial da União* 2013; Seção 1:45–47[Internet]. Brasília: Ministério da Educação; 2013 [acesso em: 2026 jan 21]. Disponível em: <https://www.gov.br/fnde/pt-br/acesso-a-informacao/acoes-e-programas/programas/bolsas-e-auxilios/eixos-de-atuacao/pet>