

# OS DESAFIOS EMOCIONAIS DOS ESTUDANTES DE PSICOLOGIA FRENTE À INSERÇÃO NO MERCADO DE TRABALHO: UM OLHAR DE ACORDO COM A TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL

## THE EMOTIONAL CHALLENGES OF PSYCHOLOGY STUDENTS AGAINST ENTERING THE JOB MARKET: A VIEW ACCORDING TO COGNITIVE- BEHAVIORAL THERAPY

ENORÉ, Ana Carolina França<sup>1</sup>  
RIBEIRO, Caroline Custódio Vilalba<sup>2</sup>  
SILVA, Gustavo Viana Saminêz<sup>3</sup>  
SANTOS, Joyce Arruda Prattes<sup>4</sup>  
ARAÚJO, Rosane Siisstrunk do Nascimento<sup>5</sup>

RODRIGUES, Tammy C. Meireles Mattos<sup>6</sup>

### RESUMO

A Universidade é um lugar fundamental para convívio acadêmico, possibilitando o desenvolvimento profissional através de habilidades teóricas e práticas. Os estudantes de Psicologia enfrentam desafios emocionais que, consequentemente, os colocam em vulnerabilidade mental. Este estudo tem por objetivo, identificar na literatura os desafios emocionais que os estudantes de Psicologia se deparam na transição da graduação para a entrada no mercado de trabalho e como a Terapia Cognitivo- Comportamental poderia contribuir diante desta dificuldade. Esta pesquisa se constitui em um estudo bibliográfico de caráter exploratório, descritivo, de abordagem qualitativa. Para o levantamento das informações deste estudo, foram utilizados materiais publicados como artigos científicos, periódicos e revistas eletrônicas, por meio das plataformas Pepsic (Periódicos Eletrônicos em Psicologia), Scielo (Scientific Eletronic Liberal Online) e BVS (Biblioteca Virtual em Saúde). As referências apontam a existência de dificuldade dos graduandos de se adequar ao curso, o sofrimento psíquico presente e estudantes pouco amparados, considerando que os serviços de atendimento ao estudante do curso de Psicologia, nas universidades, ainda são incipientes. Se faz necessário, aprender a ativar suas crenças funcionais e cuidar de si também, mas infelizmente essa não é a mesma realidade. Frente a essas dificuldades, os autores consideram importante adotar ações preventivas, como grupo de acompanhamento psicológico das experiências vivenciadas, destacando a importância das supervisões para o processo de crescimento pessoal, desenvolvimento profissional, apresentando também a perspectiva do mindfulness, como uma ferramenta fundamental para o desenvolvimento da saúde mental do sujeito, ensinando o manejo perante as situações estressoras, tanto no contexto da graduação como na futura atuação profissional.

**Palavras-Chave:** Terapia Cognitivo - Comportamental; Estudante de Psicologia; Mercado de Trabalho.

---

<sup>1</sup> Graduanda do Curso de Psicologia do Centro Universitário de Várzea Grande - UNIVAG; e-mail: carol.enore22@gmail.com

<sup>2</sup> Graduanda do Curso de Psicologia do Centro Universitário de Várzea Grande - UNIVAG; e-mail: carolcustodio24@gmail.com

<sup>3</sup> Graduando do Curso de Psicologia do Centro Universitário de Várzea Grande - UNIVAG; e-mail: gustavosaminez@gmail.com

<sup>4</sup> Graduanda do Curso de Psicologia do Centro Universitário de Várzea Grande - UNIVAG; e-mail: joyceprattes@gmail.com

<sup>5</sup> Graduanda do Curso de Psicologia do Centro Universitário de Várzea Grande - UNIVAG; e-mail: rosane\_rsn@hotmail.com

<sup>6</sup> Mestra em Psicologia, Especialista em Terapia Cognitivo-Comportamental. Orientadora do Trabalho de Conclusão de Curso de Psicologia do Centro Universitário de Várzea Grande-UNIVAG; e-mail: tammy.rodrigues@univag.edu.br

## ABSTRACT

The University is a fundamental place for academic interaction, enabling professional development through theoretical and practical skills. Psychology students face emotional challenges that, consequently, place them in mental vulnerability. This study aims to identify in the literature the emotional challenges that Psychology students face in the transition from graduation to entering in the market and how cognitive behavioral therapy could contribute to this difficulty. This research is an exploratory, descriptive bibliographic study, with a qualitative approach. Material published such as scientific articles, periodicals and electronic journals were used to collect the information of this study, through the platforms Pepsic (Electronic Journals in Psychology), Scielo (Scientific Electronic Library Online) and VHL (Virtual Health Library). The references point to the existence of difficulty for undergraduates to adapt to the course, the present psychic suffering and students with little support, considering that assistance to the student of Psychology in the universities still incipient. If necessary, learn to activate your functional beliefs and take care of yourself too, but unfortunately this is not the same reality. Faced with these difficulties, the authors consider it important to adopt preventive actions, as a group for psychological monitoring of the lived experiences, highlighting the importance of supervision for the process of personal growth, professional development also presenting the perspective of mindfulness, as a fundamental tool for the development of mental health teaching how to deal with stressful situations, both in the context of graduation and in future professional activities.

**Keywords:** Cognitive-Behavioral; Psychology Student; Labor Market.

## 1 INTRODUÇÃO

Aprender sobre Psicologia em sua totalidade é considerado difícil, pois diversas são as abordagens que permeiam essa ciência e seus métodos de investigação. Atualmente, a Psicologia está imersa nos domínios das ciências exatas, biológicas, naturais, humanas e, recentemente tem recebido ênfase nos conhecimentos de neurociência. Para tanto, os cursos de graduação em Psicologia, objetivam preparar os acadêmicos para atuar nas mais diversas áreas, visando com que o aluno tenha autonomia na escolha de onde pretende atuar (PIRES et al. 2018).

Conhecer como de fato se constitui o papel de um psicólogo é essencial para os futuros profissionais da área, a fim de superar desafios a respeito da profissão, bem como os preconceitos. A profissão de Psicologia é reconhecida no Brasil desde 1962, pela Lei nº4119, e esses profissionais são considerados habilitados para o exercício da profissão após concluírem todo o curso de graduação em Psicologia e se registrarem no Conselho Federal de Psicologia (CFP) (BOCK, 2018).

Inicialmente, a Psicologia se apresentou no Brasil por meio de testes psicológicos amplamente disseminados pós segunda guerra mundial, utilizados em situações de seleção de pessoal considerado adequado para exercer determinado cargo/função, promovendo assim desenvolvimento escolar, nas indústrias ou organizações. A partir de então, a elite brasileira passa a enxergar na Psicologia, meios de intervenções objetivas pautadas na ciência, fomentando aí uma demanda social, porém, restrita aos mais favorecidos financeiramente, fortalecendo assim a clínica psicológica. Hoje, a Psicologia objetiva se relacionar com a maioria da população brasileira, tentando ao menos, não ser restrita a população considerada “elite”, ou seja, tem como compromisso social ser uma profissão acessível a todos (BOCK, 2018).

Atualmente no Brasil, conforme a Resolução n.º 23 do CFP, 13 são as áreas consideradas como especialidades a serem concedidas título frente atuação na Psicologia, sendo estas: Psicologia Escolar/Educacional, Psicologia Organizacional e do Trabalho, Psicologia do Tráfego, Psicologia Jurídica, Psicologia do Esporte, Psicologia Clínica, Psicologia Hospitalar, Psicopedagogia, Psicomotricidade, Psicologia Social, Neuropsicologia, Psicologia em Saúde e Avaliação Psicológica (CFP, 2022).

Ao longo dos últimos 20 anos, tem se destacado a ampliação da Psicologia no campo das políticas públicas e práticas sociais, para tanto há especialistas que defendem a necessidade de reflexões profundas relacionados à preparação profissional nessa área, haja visto questionamentos perante novas demandas profissionais e sociais. Frente a isso, o ensino em Psicologia tem se mostrado áreas nas quais o CFP vem investindo, seja por meio de realização de eventos, debates, publicações, sendo assim no ano de 2018 foi marcado com discussões acerca da reformulação a serem realizadas nas diretrizes curriculares para cursos de graduação em Psicologia (NAKAMO, 2020).

A universidade se torna um lugar de fundamental convívio para o acadêmico, onde possibilita o desenvolvimento profissional do sujeito por meio do ensino de habilidades teóricas e práticas. A inserção nessa instituição de ensino sofre influências particulares e sociais para o indivíduo, gerando novas demandas e transições para o aluno que precisa se adaptar rapidamente para acompanhar o contexto acadêmico. Visto isso, considera-se a prevalência de transtornos psicológicos como a ansiedade, depressão e estresse nos universitários durante a formação, confirmando a hipótese de fatores relacionados à vida acadêmica e profissional como fatores significativos para o surgimento de fatores de risco ou estressores para o sujeito, levando ao adoecimento psicológico (ARINÕ E BARDAGI, 2018).

Em consonância com a trajetória universitária, segundo Arinõ e Bardagi (2018), pode ser dividida em três fases: a transição do ensino médio para o ensino superior; médios onde se

inicia os estágios e o primeiro contato profissional; finalização da faculdade e a inserção no mercado de trabalho. Além disso, outros fatores que causam o desgaste dos universitários se fazem pela alta demanda de estudo, excesso de carga horária e exigências no processo de formação, novas demandas de organização de tempo e métodos de estudo. Esse processo de adaptação em que os estudantes são acometidos se tornam fontes estressoras, podendo ser medidas conforme o desenvolvimento ou déficit na aprendizagem.

Algumas dificuldades encontradas por estudantes do primeiro ano de graduação de duas universidades públicas do Sul do Brasil, sendo a com maior percentual de dificuldade, as relacionadas às diferenças entre ensino médio e superior, que diz respeito à adaptação do estudante à carga horária, ao método de cada professor e também atribuíram à falta de suporte por parte da faculdade nessa adaptação. Outra citada foi a dificuldade pessoal, relacionando-a a timidez, insegurança e falta de ritmo para os estudos. As dificuldades interpessoais, que falam sobre o relacionamento com os colegas ou com professores em situações como trabalhos em grupo ou apresentações. A dificuldade com a gestão do tempo é muito comum quando os universitários precisam conciliar compromissos da faculdade com os pessoais e/ou profissionais (OLIVEIRA, 2013).

Durante a graduação, é comum que o estudante experimente variadas emoções, tais como: medo, ansiedade, vergonha, raiva, entre outras e comportamentos, como procrastinação, faltas, desistências e entre outros, que de acordo com a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), tais fenômenos (emoções e comportamentos), são diretamente influenciados pelos pensamentos automáticos, uma vez que eles são responsáveis por influenciar nas reações que sentimos (BECK, 2022).

Além disso, ao se aproximar da conclusão do curso e da entrada no mercado de trabalho, muitas emoções podem ser intensificadas, uma vez que é comum que neste momento os estudantes comecem a ter pensamentos voltados a necessidade de investir em qualificação (ex. pós-graduação e formação), frente um sentimento de despreparo com o que é ofertado pelas universidades e maior exigência de qualificação e redução de empregos no mercado de trabalho. Os graduandos também apontam dificuldades para lidar com a falta de oportunidade, necessidade de atitude de busca e aprofundamento em conhecimento teórico, evidenciam ainda uma preocupação com a competitividade aliado a falta de experiência, dúvidas quanto ao caminho profissional ou demandas futuras do mercado, perda de referência ao sair da universidade (desorientação) e dificuldade para definir área de atuação (MELO E BORGES, 2007).

No entanto, ao discutir sobre a forma de enfrentamento dos universitários por essa situação, consegue-se nortear as aplicações positivas sobre as habilidades individuais e o modo de enfrentamento das situações, conforme o auxílio promovido pelas instituições de ensino para potencializar o reconhecimento das capacidades, a organização frente a atividades e conteúdos propostos, além considerar a necessidade do descanso e lazer desse sujeito, tendo em vista que os estudantes visualizam nos últimos anos do curso a necessidade de tomadas de decisões perante a futura profissão, com preocupações entre o retorno financeiro do investimento, responsabilidade com a profissão perante o outro, e a importância do autoconhecimento para a escolha da área de atuação (ARINÕ E BARDAGI, 2018).

Essas práticas buscam prevenir o adoecimento físico e psicológico, visto que os fatores de estresse são instrumentos que potencializam a inserção do indivíduo em contextos de risco entre o abuso de álcool e outras drogas, ou comportamentos sexuais, abusivos ou invasivos ao sujeito. Quando pensamos nas propostas de prevenção, estamos dialogando com o processo de saúde e doença do universitário, onde conseguimos mediar situações e possibilitar um contexto favorável a qualidade de vida, e o melhor desenvolvimento acadêmico e profissional (ARINÕ E BARDAGI, 2018).

Se tratando do curso de Psicologia, no decorrer deste são estudadas diversas disciplinas com objetivo de desenvolver uma postura crítica, investigadora e criativa. Diante disso, o processo de revisão das orientações para a formação dos cursos de graduação é instituído pelo Ministério da Educação (MEC), que traz como fundamento a concepção de competências e habilidades. É importante afirmar que a Psicologia é uma profissão de caráter multidisciplinar e multifacetado da ciência psicológica, quanto a sua área de atuação. A complexidade do objeto de estudo do curso de Psicologia contribui para diversas reflexões referente às possibilidades de campo de atuação. Portanto, encontra-se disciplinas como contexto históricos, éticos, desenvolvimento cognitivo no geral, processos patológicos, áreas de atuação, práticas experimentais, estágios profissionalizantes e suas abordagens (OLIVEIRA, et al. 2017).

De acordo com Silva et al. (2018), além do desafio do objeto de estudo do curso de Psicologia, existem diferentes formas de pensar e fazer Psicologia. Para isso, é necessário durante a graduação buscar uma identidade profissional e visão de homem e de mundo para uma prática psicológica. Dessa forma, com as abordagens que são linhas teóricas que compõem a forma de observar, apreender e estar no mundo, interagindo com seus processos. Durante a graduação, passamos por diversas abordagens como Psicanálise, Análise do Comportamento, Humanista, Existencial e TCC que ensinam diferentes maneiras de como lidar com o homem e sua subjetividade.

A TCC foi criada por volta dos anos 60, após Aaron Beck realizar pesquisas sobre o conceito psicanalítico da depressão, o que culminou no desenvolvimento de uma Teoria que explicasse a depressão. Beck, identificou através de suas pesquisas que os participantes apresentavam pensamentos distorcidos a respeito de seu futuro, de si mesmos e das pessoas (BECK, 2022).

Segundo Beck (2022), o tratamento está baseado em uma conceitualização do caso, ou compreensão do paciente, ou seja, suas crenças e comportamentos específicos diante de determinadas situações ou problemas. A TCC acredita que não é a situação em si que faz a pessoa experimentar determinadas emoções e comportamentos, mas sim, a forma como cada situação é interpretada pelo indivíduo.

De acordo com Knapp (2004), todos possuímos crenças centrais/nucleares, crenças intermediárias e pensamentos automáticos, tanto funcionais, quanto disfuncionais, porém, geralmente quando falamos nesses conceitos, estamos nos referindo às disfuncionais que geram sofrimento no indivíduo.

Os pensamentos automáticos são os mais manifestos, comum a todos nós, ou seja, não é característico apenas de indivíduos que estão em sofrimento mental, porém, muitas vezes o indivíduo não tem conhecimento sobre esses pensamentos, e ao tomar consciência deles, pode ser feita uma verificação frente sua funcionalidade, para assim compreender se há ou não uma disfunção frente esse pensamento a ser trabalho em terapia. (BECK, 2022).

As crenças intermediárias (regras, pressupostos e atitudes), contêm uma estratégia de enfrentamento disfuncional, que pode ser identificado por meio de um questionamento direto ao cliente frente seus padrões comportamentais ou de funcionamento, embora não seja tão facilmente identificada como os pensamentos automáticos, as crenças intermediárias são mais flexíveis que as centrais (BECK, 2022).

As crenças nucleares vão se construindo e formando desde as experiências de aprendizado mais primitivas e se fortalecem ao longo da vida, moldando a percepção e a interpretação dos eventos, modelando o nosso jeito psicológico de ser. No caso de não haver ações corretivas das crenças nucleares disfuncionais, o indivíduo irá cristalizá-las como verdades absolutas e imutáveis. Para alcançar mudanças duradouras na psicopatologia do indivíduo, as crenças nucleares disfuncionais devem ser modificadas; e este é o objetivo último da terapia cognitiva (KNAPP, 2004, p.22).

Entre as abordagens existentes na Psicologia, a TCC é bastante conhecida pela sua objetividade e por conter técnicas eficazes que auxiliam no manejo dos comportamentos através da reestruturação dos pensamentos disfuncionais tornando-os adaptativos ou realistas, reduzindo algumas emoções como medo, raiva, ansiedade, vergonha, comportamentos como procrastinação, fuga, faltas. Tais técnicas podem contribuir no enfrentamento desses desafios

que os estudantes encontram no encerramento do curso de Psicologia, diante do estresse para concluir todas as atividades necessárias para formação e também diante da incerteza que permeia seu futuro profissional. Sobre as técnicas, a agenda por exemplo, é útil na organização das atividades, a técnica de relaxamento e respiração diafragmática no enfrentamento da ansiedade, outras como técnica de vantagem e desvantagem, resolução de problemas, continuum, prescrição gradual de tarefas, cada uma tem seu objetivo e contribuem na construção do autoconhecimento e autonomia, importantes nos enfrentamentos desse processo (BECK, 2022).

Nesse sentido, a TCC, quando aplicada por um profissional formado e capacitado, conta com diversas técnicas que podem ser adaptadas às diferentes demandas, com a intenção de reduzir o impacto dessas dificuldades na rotina do estudante dentro do contexto acadêmico e contribuir para seu bem-estar (OLIVEIRA, 2013).

O Registro de Pensamento (RPD), auxilia na identificação das emoções, cognições e comportamentos, o exame de evidências que contesta os pensamentos automáticos, a descastratofização, a torta da responsabilidade tem o objetivo fazer o estudante visualizar sua parcela de responsabilidade, de fato, sobre algum desafio que esteja enfrentando uma vez que é comum que o peso maior seja atribuído a si mesmo. A técnica de resolução de problemas é muito útil, pois faz o estudante pensar em várias soluções para enfrentar e resolver seus desafios. Voltada para a ação, o agendamento de atividades auxilia na organização e cumprimento de suas atividades. Por fim, cabe também ao estudante compreender que embora exista várias técnicas que contribuem nessas mudanças, nem todas podem ser modificadas, neste caso, a técnica da aceitação auxilia na identificação das limitações, inclusive cognitivas, que possam existir entre estudantes, professores e instituição (OLIVEIRA, 2013).

Nesse contexto, a avaliação dos pensamentos automáticos por meio da TCC, podem evidenciar os que sejam disfuncionais, ou seja, relevantes para tratamento como: pensamentos imprecisos, que levam a angústia e/ou comportamentos mal adaptativos sendo estes avaliados verbalmente ou por meio de experimentos comportamentais, pensamentos acurados mas inúteis, trabalhando aceitação de um problema sem solução e mudar o foco da atenção, e pensamentos voltados a um processo disfuncional como ruminação, obsessão ou autocrítica, avaliando as crenças sobre o processo de pensamento, usando a técnica de mindfulness por exemplo enfatizando a ação de valor (BECK, 2022).

Diante disto, questiona-se: quais são os desafios emocionais que o estudante de Psicologia que está prestes a ser inserido no mercado de trabalho pode vivenciar na transição da graduação para o início de sua atividade profissional enquanto psicólogo? Como a TCC

compreende os impactos vividos por estes estudantes durante esta etapa? Acredita-se que grande parte dos estudantes de Psicologia enfrentam desafios emocionais frente a finalização da graduação e inserção no mercado de trabalho. Incertezas sobre desempenho, oportunidades de emprego e demandas desafiadoras principalmente após um longo período de pandemia (COVID-19) podem estar presente nos pensamentos desafiadores desses graduandos, que consequentemente os colocam em vulnerabilidade mental gerando desestabilidade emocional, medo, ansiedade, angústias entre outros sentimentos que corroboram para um declínio na saúde mental.

A TCC pode contribuir na identificação e modificação dos pensamentos e comportamentos disfuncionais do estudante de Psicologia, durante a transição da graduação e o mercado de trabalho, já que muitas vezes os estudantes podem apresentar pensamentos mal adaptativos e deste modo, com as estratégias desenvolvidas através da aplicação das técnicas da abordagem, poderia ser possível reduzir o impacto sobre de alguns desafios emocionais que os estudantes venham a enfrentar diante deste processo.

Sendo assim, este trabalho tem por objetivo identificar quais são os desafios emocionais que o estudante de Psicologia se depara na transição da graduação, para a entrada no mercado de trabalho e como a TCC poderia contribuir diante desta dificuldade.

## **2 METODOLOGIA**

Esta pesquisa se constitui em um estudo bibliográfico, de caráter exploratório, descritivo e de abordagem qualitativa, que procurou identificar na literatura desafios emocionais que o estudante de Psicologia se depara na transição da graduação, para a entrada no mercado de trabalho.

A pesquisa bibliográfica tem como referência materiais já publicados, em especial periódicos científicos, ou seja, utilizando como base materiais obtidos por fontes bibliográficas. Se tratando da pesquisa exploratória, esta busca maior familiaridade com o problema, objetivando torná-lo mais explícito ou a construir hipóteses, considerando assim os diversos aspectos relacionados ao fenômeno estudado, assim como a pesquisa descritiva, que além de descrever um fenômeno, também busca identificar possíveis relações entre as variáveis e também a natureza dessas relações, propiciando uma nova visão sobre o assunto explorado (GIL, 2022).

No que se diz respeito à interpretação dos dados obtidos, a pesquisa qualitativa, possibilita apresentar os resultados perante a descrições verbais, dando um enfoque interpretativo a estes dados (GIL, 2022).

Os dados desta pesquisa foram coletados de setembro a outubro de 2022, e para o levantamento das informações desse estudo, foram utilizados materiais publicados como artigos científicos, periódicos e revistas eletrônicas, por meio das plataformas Pepsic (Periódicos Eletrônicos em Psicologia), Scielo (Scientific Electronic Library Online) e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS).

Para isso, utilizou-se as seguintes palavras-chaves: “estudantes de Psicologia AND saúde mental”, “estudantes de Psicologia AND mercado de trabalho”, “estudantes de Psicologia AND desafios emocionais” e “TCC AND universitários”.

Os critérios de inclusão adotados para essa pesquisa foram: Artigos publicados entre o período de 2016 a 2022 (essa escolha se deu pois acredita-se que tendo esse corte temporal seriam encontrados pesquisas e estudos recentes), publicações do Pepsic, Scielo e BVS, produções publicadas em território nacional e produções de outros países, com tradução para língua portuguesa. Os critérios de exclusão utilizados para esse estudo foram: Artigos publicados antes de 2016, produções em outras bases de dados que não fossem Scielo, BVS e Pepsic e artigos de outras línguas.

### **3 RESULTADOS**

A partir do levantamento realizado nas bases de dados da BVS, Scielo e Pepsic, obteve-se como resultados 118 artigos após a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão mencionados anteriormente, sendo dessa forma selecionando doze (12) estudos pertinentes à pesquisa.

Após a seleção dos doze (12) artigos, foi realizada a leitura do resumo de cada artigo, a fim de filtrar os resultados que estavam alinhados com os objetivos deste trabalho e descartar artigos que estavam repetidos e que se distanciaram do foco da pesquisa. Sendo assim, como resultado dessa filtragem, foram selecionados o total de seis (6) artigos para análise.

Dentre os artigos selecionados, três (3) foram publicados no ano de 2016, dois (2) em 2021 e um (1) em 2020. No que diz respeito à região onde as pesquisas foram realizadas, sudeste teve a maior prevalência com três (3) artigos, seguido da região sul, com dois (2) artigos e respectivamente nordeste com um (1).

No que se refere aos tipos de técnica de análise de dados pelos artigos, constatou-se que dois (2) artigos são qualitativo e quantitativo e apenas um qualitativo. Com relação aos métodos de pesquisa foram identificados um artigo exploratório, um quasi-experimental longitudinal, e uma pesquisa transversal.

Em relação à faixa etária do público pesquisado, um artigo cita pesquisa de universitários com idade entre 17 e 60 anos, outro artigo com estudantes de uma universidade federal entre as idades de 19 a 30 anos, sendo sete do sexo feminino e seis do sexo masculino e de 18 a 65 anos.

Por fim, observou-se que as pesquisas foram realizadas em diferentes cursos, como cursos das áreas de Engenharias, Artes e Ciências Humanas, sendo mencionado também estudantes de Psicologia matriculados nos últimos semestres da graduação.

## **4 DISCUSSÃO**

### **4.1 Características do curso de Psicologia**

Frente a leitura dos artigos selecionados, no que diz respeito às características do curso de Psicologia, observa-se, segundo Andrade et al. (2016), que a instituição pública de ensino superior pesquisada é negligente ao que se refere à assistência oferecida aos estudantes universitários em sofrimento psíquico. Fato atribuído, à ênfase exagerada sobre a necessidade de ser produtivo, elucidado nos meios de avaliação do desempenho docente embasado na produção científica. Nesse sentido, a assistência ao estudante na graduação passa a ser uma preocupação secundária, tornando-se evidente através das atividades acadêmicas, um maior incentivo às pesquisas científicas.

Carmona e Batista (2016), divergem nas características do curso de Psicologia frente uma instituição privada de ensino por elas pesquisada, onde os estágios supervisionados e as disciplinas de sala de aula são vistas pelos estudantes como espaço para maiores discussões em práticas de saúde se comparado aos espaços pesquisa e extensão, e acredita isso é devido ao fato de serem obrigatórios e regulares no ensino, outra característica apontada pelos autores sobre estudantes desse curso de Psicologia, é que os mesmos apresenta uma visão problematizada da noção de saúde, estimuladas justamente nas práticas de estágio, principalmente em saúde mental, onde são fortalecidos concepções de promoção da saúde embasados na prática interativa junto aos usuários para processo de saúde e de elaboração de políticas públicas.

De acordo com a leitura do artigo experiências de estudantes de Psicologia ao conduzir grupos com outros universitários, segundo Macêdo et al. (2021), traz a relação da compreensão e experiências de processos na prática clínica de estudantes de Psicologia. Durante a pesquisa, os grupos a cada encontro traziam seus relatos de processos de acompanhamento psicológico através do desempenho de seu papel com outros universitários, ao final sendo capaz de se envolver e tornando possível a experiência de encontro com o outro. Além de destacar a importância das supervisões para o processo crescimento pessoal, desenvolvimento profissional e sentimento de pertencimento de algum grupo.

Nesse sentido, Resende et al. (2021), avalia o curso de Psicologia com um índice acentuado de universitários com sintomas de depressão, ansiedade, estresse, ruminação associada ao aumento de sofrimento subsequente, desatenção/hiperatividade, perfeccionismo, dificuldade de auto compaixão, quando comparado à pessoas fora da universidade.

Com isso, Azevedo e Menezes (2020), discorrem sobre os efeitos da TCC baseada em mindfulness sobre o estresse, autoeficácia e mindfulness em universitários, comentando sobre a prática do mindfulness desproporcional com relação aos principais temas que envolvem os universitários. Foram apresentadas as variáveis do estresse que foram mensurados através de instrumentos de autorrelato dos acadêmicos e os efeitos da ferramenta de mindfulness para possíveis manejos de situações estressoras no contexto de graduação e na futura atuação profissional.

#### **4.2 Dificuldades apresentadas durante a graduação pelos estudantes de Psicologia**

Em relação às dificuldades apresentadas durante a graduação pelos estudantes de Psicologia, Andrade et al. (2016), apontam a existência de dificuldade dos graduandos em se adequar ao curso. Outro apontamento foi sobre o sofrimento psíquico, presente em 107 dos 119 estudantes pesquisados, sendo relacionado com o contato com sofrimento mental advindos das demandas de outras pessoas ou conteúdo acadêmico relacionado a subjetividade humana principais correspondências na vulnerabilidade e elevação da probabilidade do desenvolvimento de algum transtorno mental, perante estudantes pouco amparados, visto que os serviços de atendimento ao estudante universitário do curso de Psicologia, ainda é incipiente.

Carmona e Batista (2016), apontam como dificuldades dos estudantes de Psicologia, quanto a organização curricular do curso, uma vez que os discentes, não estão satisfeitos com o contato tardio, durante o processo formativo, com conhecimentos exigidos para o estágio, os

pesquisados concordam que as disciplinas que estão voltadas para atuação em saúde deveriam ser lecionadas antes dos estágios profissionalizantes, outro ponto apontado conflitante é o choque nos diferentes saberes e especificidade de cada profissão nos estágios frente o campo de saúde, em que há uma necessidade de diálogo e interdisciplinaridade com outros profissionais.

Para Macêdo et al. (2021), as principais dificuldades dos graduandos são as incertezas futuras sobre a profissão, a dificuldade do processo de aprendizagem, reconhecer as diferenças dos outros, papel da responsabilidade e identidade profissional. Frente a essas dificuldades os autores consideram importante adotar ações preventivas durante a trajetória acadêmica, como criar redes de apoio ao universitário e refletir sobre as melhorias no processo dessa capacitação, trazendo identidade e segurança para o ingresso no mercado de trabalho.

Já para Resende et al. (2021), as maiores dificuldades estão relacionadas à ruminação no que diz respeito aos pensamentos destrutivos sobre si mesmo, sobre seus problemas, sentimentos e sobre o futuro. Citou também os desafios relacionados ao perfeccionismo, dificuldades no gerenciamento de suas emoções, apontando a intervenção baseada em mindfulness no ambiente acadêmico como um recurso importante para a redução dos sintomas psicopatológicos, além de contribuir com a formação profissional do indivíduo.

Azevedo e Menezes (2020), fomentam sobre a necessidade em intervir no manejo das situações de ansiedade, estresse, depressão nos estudantes universitários, sendo preveniente no contexto de graduação e se relacionando com situações adversas do sujeito. São relacionados também a intervenção com mindfulness entre profissionais altamente qualificados para desenvolver habilidades pela prática contínua, seguindo com o apoio da infraestrutura da instituição e seus facilitadores para a aprendizagem dos estudantes.

### **4.3. Os desafios encontrados pelo estudante de Psicologia na inserção do mercado de trabalho**

A distância da articulação entre teoria e prática nas disciplinas, Bobato et al. (2016), explica que dificulta a inserção profissional do estudante, visualizando a importância do desenvolvimento de habilidades comportamentais para além das competências técnicas durante a graduação. Sugerindo assim, o melhoramento de estratégias formativas que favoreçam as

habilidades de empreendedorismo e tomada de decisão na profissão e carreira profissional. Enfatiza-se a necessidade do planejamento da carreira ainda em graduação, auxiliando no processo de inserção profissional, na busca de estratégias aprimorando o desenvolvimento das competências e favorecendo a inserção e atuação profissional de qualidade do Psicólogo ao mercado.

Bobato et al. (2016), demonstra que o processo de inserção ao mercado de trabalho apresenta-se de forma multifatorial, referindo-se à formação, às características pessoais do profissional e aspectos mercadológicos, sendo assim evidenciou-se na pesquisa que a formação generalista e flexível de acordo com as Diretrizes Curriculares Nacionais possibilitou o contato com várias abordagens do curso, desenvolvendo experiências diferentes.

Apesar do artigo não ter mencionado a Psicologia, traz informações sobre os demais cursos de graduação e os fatores de risco ao adoecimento, Azevedo e Menezes (2020), apresentaram a perspectiva do mindfulness como uma ferramenta fundamental para desenvolver a qualidade de mental através de técnicas isoladas ou programadas. No artigo foi proposto estabelecer hábitos redutores do estresse, ansiedade e depressão no contexto acadêmico e durante a atuação profissional, visto que essa prática possivelmente estabiliza as situações desafiadoras para o sujeito, trazendo o mesmo para a realidade atual.

#### **4.4 Estratégias da Terapia Cognitivo-Comportamental e demais ferramentas para auxiliar o estudante de Psicologia na transição para o mercado de trabalho**

Conforme Azevedo e Menezes (2020), a TCC pode se tornar um aliado na aplicação de ferramentas para a manutenção da saúde, pois, a aplicação de atividades psicoterapêutica grupal e a inserção da ferramenta da TCC baseada em Mindfulness, são importantes aliados para a diminuição do sofrimento psíquico e físico do sujeito. No entanto, ainda se faz necessário uma atenção à formação de atividades com potencial em intensificar a qualidade de vida dos estudantes, esses que passam grande parte da trajetória acadêmica se importando com o alto desempenho curricular, dispõem de horas de estudo e se desmembraram para lidar com situações particulares.

A apresentação de atividades fora do horário letivo, como grupos terapêuticos e a utilização da ferramenta da TCC Mindfulness durante os encontros terapêuticos com os universitários, resultaria em baixa nos índices de sofrimento, pois os alunos terão um ambiente acolhedor e profissional como suporte de suas frustrações e dificuldades, podendo compreender

as suas emoções, sentimentos e adaptando os comportamentos para o seu bem-estar (AZEVEDO E MENEZES, 2020).

A TCC baseada em *Mindfulness* também evidenciou benefícios sobre estresse percebido, reforçando a relação que existe entre estresse e autoeficácia geral em estudantes universitários. Mas, os autores ressaltam que, para realização do programa no contexto universitário contaram com apoio de infraestrutura, cedido pela instituição de ensino superior associado a facilitadores capacitados e habilitados, seguindo recomendações internacionais para a aplicação do programa baseado em mindfulness (AZEVEDO E MENEZES, 2020).

Resende et al. (2021), reafirma, por meio dos resultados encontrados em suas pesquisas que, intervenções baseadas em mindfulness produzem impactos na saúde mental e na qualidade de vida dos universitários quando analisados junto a outros métodos interventivos. Os dados apontaram que os programas podem ser considerados recursos importantes para redução de sintomas psicopatológicos, podendo assim contribuir com a formação profissional garantindo maior excelência por impulsionar necessidades emocionais dos estudantes além de aperfeiçoar suas *soft skills* também conhecida como habilidades interpessoais, considerada de grande importância frente ao mercado de trabalho.

## **5 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

O referente trabalho teve por objetivo, identificar os desafios emocionais que o estudante de Psicologia se depara na transição da graduação, frente a inserção no mercado de trabalho e na busca de como a TCC pode contribuir auxiliando na regulação emocional e cognitiva dos estudantes durante esse processo de transição da vida acadêmica, para a vida profissional.

Entendemos que existe um maior incentivo às pesquisas científicas, do que assistência aos estudantes na graduação. Estudantes de Psicologia estão vulneráveis ao desenvolvimento de algum transtorno mental, relacionado a sintomas de ansiedade, estresse, depressão, ruminação a respeito de pensamentos destrutivos sobre si, preocupação com o futuro, insegurança, perfeccionismo, assim como, sofrimento mental diante das demandas de outras pessoas ou ao conteúdo acadêmico relacionado a subjetividade humana. Assim como também se sentem carentes de atenção e cuidados psicológicos, sendo que o serviço de atendimento ao estudante do curso de Psicologia, ainda é primário.

Identificamos que existem muitas pesquisas relacionadas ao trabalho que o estudante de Psicologia realiza em prol de outras áreas de formação, porém tivemos dificuldades em

encontrar trabalhos interventivos voltado aos estudantes de Psicologia, haja visto a necessidade de cuidados a quem irá cuidar do outro.

Analizamos a partir das pesquisas, a importância de ações preventivas na formação dos universitários do curso de Psicologia ao desenvolvimento cognitivo saudável, no gerenciamento de suas emoções e comportamentos, diante das situações desafiadoras, a serem enfrentadas e conquistadas pelo estudante, futuro profissional da Psicologia, assim, os resultados apontaram à intervenção baseada em mindfulness no ambiente acadêmico, como um recurso eficaz para a redução dos sintomas psicopatológicos, ensinando a estar presente no aqui e agora, contribuindo durante a formação e preparando o estudante para profissão.

Ao concluir a faculdade, estamos caminhando para um novo começo, de descobrimentos e aprendizagens. Sabemos que o estudo da Psicologia não termina na faculdade, apenas abre o campo para novas perspectivas de estudo e laboratório, onde precisamos nos conectar com quem somos e transformar aquilo que é preciso para nossa evolução profissional. O primeiro passo não é fácil, nos sentimos inseguros, mas, compreender que estar vulneráveis às novas experiências nos permite estar presente, aprendendo sempre.

Refletimos então, que através da TCC aprendemos a mapear nossos pensamentos, identificar de forma superficial as crenças centrais disfuncionais de nós mesmos, reconhecendo quais suas possíveis causas em nossa vida, mesmo assim, confirmamos o quanto é importante a psicoterapia na vida do estudante. É fundamental o profissional de Psicologia aprender a ativar suas crenças funcionais, importante cuidar de si também, mas, infelizmente essa não é a realidade, nem todos conseguem, principalmente por dificuldades financeiras. Permanecendo muitas pendências emocionais para regular. Terminando a graduação depois de quase cinco anos, ainda nos sentimos inseguros. Compreendemos que é apenas um início para o conhecimento e a construção da profissão, mas, muitos percalços perante a formação ficaram sem resolver. Muitos estudantes trabalham durante o dia e estudam à noite, chegando cansados para a aula, tendo que realizar os estudos na madrugada ou abrir mão de passar tempo com a família nos finais de semana.

Trabalhos em grupo na faculdade são desafiantes, lidar com a quantidade de compromissos também, fazer estágios e vivenciar o sofrimento mental do outro nos deixa vulneráveis. Podemos nos deparar com nossas disfunções cognitivas, sem conseguir processar e manejar os casos por dificuldades pessoais. Isso é muito sério. Trabalhamos cuidando da sociedade, dos outros cursos da faculdade e não somos acolhidos, o curso de Psicologia precisa criar um espaço planejado de escuta e de acolhimento aos estudantes de Psicologia, como por exemplo, a criação de grupos de acolhimento desde o início da graduação, auxiliando os

estudantes nessa trajetória de cinco anos repleta de receios, medos e incertezas. Esse grupo poderia funcionar como suporte aos universitários no desenvolvimento de suas habilidades, aprendendo a manejar as dificuldades emocionais, ampliando o conhecimento, compartilhando experiências e gradativamente encontrando-se e construindo confiança neste processo de aprendizagem para a profissão. Esses grupos poderiam funcionar uma vez ao mês com encontros fora do horário de aula. Os mediadores seriam os professores da linha teórica da abordagem TCC, com intervenções planejadas através das técnicas da TCC, podendo contar com apoio de outros professores, de abordagens diferentes, acolhendo alunos de todas as abordagens de estágio.

Logo, não poderia faltar nesta pesquisa a sugestão de grupos de Mindfulness com profissionais capacitados, o programa de oito semanas a ser realizado a cada semestre, com grupos de estudante de Psicologia, estimulando o estudante a experiência de conexão vivida no presente sem julgamentos, com gentileza consigo, aceitação e transformação íntima. Treinando sua atenção às sensações físicas, emoções e pensamentos de maneira consciente, com técnicas cognitivas, biofeedback e comunicação. O programa do Mindfulness citado, consegue intervir como modalidade psicoterápica, por onde organizamos nossos pensamentos e manejamos nossas emoções, auxiliando a percepção e aceitação de nossas experiências internas, aprendendo a desenvolver a prática de Mindfulness como habilidade independente para a vida.

## REFERÊNCIAS

ANDRADE, A. S. et al. Vivências Acadêmicas e Sofrimento Psíquico de Estudantes de Psicologia. **Psicologia: Ciência e Profissão**, v. 36, n. 4, p. 831-846, 2016. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1982-3703004142015>>. Acesso em: 02 abr. 2022.

ARINO, D. O. BARDAGI, M. P. Relação entre Fatores Acadêmicos e a Saúde Mental de Estudantes Universitários. **Psicol. pesq., Juiz de Fora**, v. 12, n. 3, p. 44-52, 2018. Disponível em: <[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S198212472018000300005&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S198212472018000300005&lng=pt&nrm=iso)>. Acesso em: 02 abr. 2022.

AZEVEDO, M. L.; MENEZES, C. B. Efeitos do Programa Terapia Cognitiva Baseada em Mindfulness sobre estresse, autoeficácia e mindfulness em universitários. **Rev. Eletrônica Saúde Mental Álcool Drogas**, v. 16, n. 3, p. 44-54, Ribeirão Preto, 2020. Disponível em: <[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S180669762020000300006&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S180669762020000300006&lng=pt&nrm=iso)>. Acesso em: 10 out. 2022.

BAPTISTA, M. N. et al. Avaliação dos hábitos, conhecimentos e expectativas de alunos de um curso de psicologia. **Psicologia Escolar Educacional**, v. 8, n. 2, p. 207-217, São Paulo, 2004. Disponível em: <[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1413-85572004000200009&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-85572004000200009&lng=pt&nrm=iso)>. Acesso em: 11 Outubro, 2022.

BECK, Beck, Judith S. **Terapia cognitivo-comportamental: teoria e prática.** – 3. ed. – Porto Alegre: Artmed, 2022.

BECK, Beck, Judith S. **Terapia cognitivo-comportamental: teoria e prática.** – 2. ed. – Porto Alegre: Artmed, 2014.

BOBATO, S. T. et al. Formação, Inserção e Atuação Profissional na Perspectiva dos Egressos de um Curso de Psicologia. **Psicol. Ensino & Form.**, v. 7, n. 2, p. 18-33, São Paulo, 2016. Disponível em: <[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S217720612016000200003&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S217720612016000200003&lng=pt&nrm=iso)>. Acesso em: 10 out. 2022.

BOCK, A. M. B. et al. Psicologias: uma introdução ao estudo de psicologia. **Editora Saraiva.** Disponível em: <<https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788553131327/>>. Acesso em: 02 abr. 2022.

BONIFACIO, S. P. et al. Investigação e manejo de eventos estressores entre estudantes de Psicologia. **Revista Brasileira de Terapias Cognitivas.**, Rio de Janeiro, v. 7, n. 1, p. 15-20, jun. 2011. Disponível em: <[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1808-56872011000100004&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-56872011000100004&lng=pt&nrm=iso)>. Acesso em: 02 nov. 2022.

CARMONA, D. R. S. et al. Cenários de aprendizagem e noções de saúde: a percepção dos estudantes de Psicologia sobre sua formação. **Psicol. rev. (Belo Horizonte)**, Belo Horizonte, v.22, n.1, p.46-68, maio 2016. Disponível em <[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1677-11682016000100005&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1677-11682016000100005&lng=pt&nrm=iso)>. acesso em: 10 outubro. 2022.

CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA. **Resolução CFP N.º 023/2022.** \_\_\_\_\_. Resolução CFP N.º 013/2007. Disponível em: <<https://atosoficiais.com.br/cfp/resolucao-do-exercicio-profissional-n-23-2022-institui-condicoes-para-concessao-e-registro-de-psicologa-e-psicologo-especialistas-reconhece-as-especialidades-da-psicologia-e-revoga-as-resolucoes-cfp-no-13-de-14-de-setembro-de-2007-no-3-de-5-de-fevereiro-de-2016-no-18-de-5-de-setembro-de-2019?origin=instituicao&q=%20Especialista>>. Acesso em: out. 2022.

GIL, Antônio Carlos. Como elaborar projetos de pesquisa. 7. ed. Barueri: **Atlas**, 2022.

GUIMARÃES C. C., et al. Saúde mental do estudante de psicologia: possíveis implicações para sua atuação profissional. **Trab.En(Cena)**, v. 5, n. 1, p. 269-284, Palmas - TO, 2020. Disponível em: <https://sistemas.uft.edu.br/periodicos/index.php/encena/article/view/7304>. Acesso em: 11 outubro. 2022.

KNAPP, P. **Terapia cognitivo-comportamental na prática psiquiátrica.** Porto Alegre: Artmed, 2004.

MACEDO, S. et al. Experiências de estudantes de psicologia ao conduzir grupos com outros universitários. **Revista abordagem Gestalt**, v. 27, n. 2, p. 147-158, 2021. Disponível em: <[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1809-68672021000200003&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-68672021000200003&lng=pt&nrm=iso)>. Acesso em: 10 out. 2022.

NAKANO, T. C. Grade curricular dos cursos de graduação em Psicologia: Análise da formação para educação especial. **Pontifícia Universidade Católica de Campinas - SP**, v. 24, 2020. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/2175-35392020213743>>. Acesso em: 02 nov. 2022.

OLIVEIRA, C. T. et al. Contribuições da terapia cognitivo-comportamental para as dificuldades de adaptação acadêmica. **Revista Brasileira de Terapias Cognitivas**, v. 9, n. 1, p. 10-18, Rio de Janeiro. 2013. Disponível em: <[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1808-56872013000100003&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-56872013000100003&lng=pt&nrm=iso)>. Acesso em: 02 nov. 2022.

OLIVEIRA, I. T. et al. Formação em Psicologia no Brasil: Aspectos Históricos e Desafios Contemporâneos. **Psicol. Ensino & Form.**, v. 8, n. 1, p. 3-15, São Paulo, junho 2017. Disponível em: <[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2177-20612017000100002&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2177-20612017000100002&lng=pt&nrm=iso)>. Acesso em: 31 out. 2022.

OLIVEIRA, M. C. et al. Sucesso na transição universidade-trabalho: expectativas de universitários formandos. **Psicologia em Revista**, Belo Horizonte, v.19, n.3, p.497 - 518, dezembro.2013.

PIRES, L. R. et al. Psicologia. Porto Alegre: SAGAH, 2018.

RESENDE, K. I. D. S. et al. Os efeitos das Intervenções Baseadas em Mindfulness (IBM) na saúde mental de estudantes universitários: um estudo de revisão sistemática. **Revista Brasileira de Terapias Cognitivas**, Rio de Janeiro, v. 17, n. 1, p. 2-15, jun. 2021 . Disponível em: <[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S180856872021000100002&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S180856872021000100002&lng=pt&nrm=iso)>. Acesso em: 10 out. 2022.

SAHÃO, F. T.; KIENEN, N. Adaptação e saúde mental do estudante universitário: revisão sistemática da literatura. **Psicologia Escolar e Educacional**. 2021, v. 25. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/2175-35392021224238>>. Acesso em: 2 Abril 2022.

SILVA, G. F. B. P. et al. Os significados do conceito de abordagem teórica e as implicações na prática do psicólogo: um estudo com graduandos de psicologia. **Rev. Unifacs**, v. 17, Pará, 2018. Disponível em <https://revistas.unifacs.br/index.php/sepa/article/viewFile/5577/3620>. Acesso em: 01 de novembro de 2022.

SILVA, O. S. F. S. Entre o plágio e a autoria: qual o papel da universidade? **Revista Brasileira de Educação**, v. 13 n. 38. Universidade do Estado da Bahia. 2008. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/rbedu/a/PK7VSKjhMWTqCrsPQrVYTDb/?format=html&lang=pt>>. Acesso em: 01 Novembro de 2022.

SILVEIRA S.M. et al. Formação em psicologia e vulnerabilidade social: Um estudo das expectativas de inserção profissional de formandos. **Psicologia Ciência e Profissão**, Brasília, v. 28, n.2, p.228-243, jun. 2008. Disponível em: <[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1414-98932008000200002&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-98932008000200002&lng=pt&nrm=iso)>. Acesso em: 14 nov. 2022.

TRIGUEIRO, E. S. O, et al. Índices de depressão e ansiedade em estudantes de psicologia: um estudo exploratório. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 3, 2021. <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/12897>. Acesso em: 14 nov. 2022.

## ANEXOS

### Anexo A - Quadro de artigos selecionados

**Quadro 1** - Pesquisa bibliográfica 2022

<b>Período</b>	<b>Título do artigo</b>	<b>Objetivos do estudo e metodologia</b>	<b>Público alvo da pesquisa</b>	<b>Ano e local de estudo</b>
BVS	Vivências Acadêmicas e Sofrimento Psíquico de Estudantes de Psicologia	Pesquisa transversal, abordagem quantitativa e qualitativa, cujo objetivo é identificar e investigar os fatores mais relevantes que podem levar os estudantes de psicologia ao sofrimento psíquico.	Universitários do curso de Psicologia.	2016 Sudeste
BVS	Cenários De Aprendizagem E Noções De Saúde: A Percepção Dos Estudantes De Psicologia Sobre Sua Formação.	Perspectiva metodológica de cunho quanti-quali, coleta dos dados se deu ao longo do ano de 2011 e, dentro dessa proposta, foram utilizadas então as técnicas de grupo focal e de questionário, ambas com alunos do curso de Psicologia estudado.	A pesquisa optou por contemplar alunos dos 8º, 9º e 10º períodos, ou seja, períodos finais do curso de Psicologia.	2016 Sudeste
BVS	Experiências De Estudantes De Psicologia Ao Conduzir Grupos Com Outros Universitários	O objetivo desta pesquisa foi compreender experiências de processos envolvidos na prática da escuta clínica de estudantes de Psicologia. Em uma perspectiva fenomenológica interventiva, utilizou-se o método da hermenêutica colaborativa.	Universitários do curso de Psicologia.	2021 Nordeste
BVS	Efeitos Do Programa Terapia Cognitiva Baseada Em Mindfulness Sobre Estresse,	Método: estudo quasi-experimental longitudinal, com objetivo de verificação dos efeitos da participação no Programa	Estudantes de graduação de uma universidade federal, recrutados dentre os participantes	2020 Sul

	Autoeficácia E Mindfulness Em Universitários	Terapia Cognitivo Baseada em mindfulness sobre o estresse, a autoeficácia e mindfulness.	de uma palestra introdutória, sem restrição de cursos, sobre mindfulness.	
Pepsic	Formação, Inserção e Atuação Profissional na Perspectiva dos Egressos de um Curso de Psicologia	Estudo descritivo de abordagem qualitativa e quantitativa, que relata o grau de satisfação de egressos da formação em psicologia, e a amplitude das matérias e dificuldades durante a graduação.	19 egressos da formação em Psicologia.	2016 Sul
Pepsic	Os efeitos das Intervenções Baseadas em Mindfulness (IBM) na saúde mental de estudantes universitários: um estudo de revisão sistemática	Trabalho de revisão sistemática com estudos que objetivaram investigar os efeitos das intervenções baseadas em mindfulness na saúde mental de universitários. Delineamento de pesquisa do tipo ensaio clínico randomizado (ECR) e intervenções baseadas nos programas de mindfulness MBSR e/ou MBCT.	Estudantes universitários dos cursos de ciências da saúde.	2020 Sudeste