

## Carta aos estudantes

### Sobre os desafios da vida universitária e o cuidado com a saúde mental

**Prezados(as) estudantes,**

A jornada acadêmica é marcada por descobertas, aprendizados e desafios. Ao longo desse percurso, novas demandas surgem e, embora enriquecedoras, exigem adaptações. Em alguns momentos, esse processo pode gerar estresse, insegurança ou sofrimento psicológico.

Cuidar da saúde física e mental é fundamental para favorecer o bem-estar e o desenvolvimento acadêmico e pessoal. Nós, da equipe da subdivisão educação-saúde da **Coordenadoria de Ações Educacionais (CAEd)**, gostaríamos de compartilhar com vocês alguns aspectos presentes nesse processo de formação, que consideramos importantes de serem reconhecidos e trabalhados ao longo da jornada acadêmica.

→ **Estudos:** Ao longo da trajetória acadêmica, as exigências de aprendizagem tornam-se mais complexas e podem demandar novas formas de estudar. O ensino superior requer maior autonomia, proatividade e organização dos estudos. Se você estiver enfrentando dificuldades nesse processo, procure auxílio psicopedagógico.

→ **Escrita:** A escrita é uma habilidade desenvolvida desde a escola, mas na universidade torna-se um importante instrumento de comunicação acadêmica. Por meio dela são apresentados trabalhos, projetos, artigos, relatórios de pesquisa e o trabalho de conclusão de curso. Nesse contexto, a escrita passa a exigir um padrão mais científico e formal, o que pode gerar dificuldades ou bloqueios em alguns momentos. Essas dificuldades podem impactar o percurso acadêmico e também estar relacionadas a aspectos emocionais, reforçando a importância do cuidado com a saúde mental e da busca por apoio quando necessário.

→ **Desempenho acadêmico:** A busca por alto desempenho no ambiente acadêmico pode se tornar uma importante fonte de estresse, com impactos na saúde mental e física. Expectativas elevadas e comparações frequentes com colegas podem gerar sentimentos de inadequação, ansiedade ou desânimo. A forma como você se relaciona com essas exigências — com mais rigidez ou maior flexibilidade — influencia diretamente seu bem-estar. É importante lembrar que o desempenho acadêmico não define seu valor como pessoa e que dificuldades fazem parte do processo de aprender.

→ **Lidando com falhas:** Ao longo da trajetória acadêmica, é comum enfrentar frustrações ou resultados diferentes do esperado, seja em disciplinas, pesquisas ou projetos. Essas experiências podem afetar a autoestima, mas também são parte importante do processo de aprendizagem. Construir uma postura mais acolhedora consigo mesmo e reconhecer que erros e tentativas fazem parte do percurso pode contribuir para uma vivência acadêmica mais saudável.

→ **Equilíbrio entre vida acadêmica e vida pessoal:** Conciliar os compromissos acadêmicos com outras responsabilidades, como trabalho, cuidados familiares ou demandas pessoais, pode ser um desafio importante durante a vida universitária. Em alguns momentos, essa tentativa de dar conta de diferentes áreas da vida pode gerar estresse ou sensação de esgotamento. Buscar um equilíbrio possível entre estudo, trabalho e vida pessoal é fundamental para o bem-estar. Organizar o tempo, reconhecer limites e preservar momentos de descanso e convivência pode contribuir para uma trajetória acadêmica mais saudável e satisfatória.

→ **Vida Financeira:** As questões financeiras também podem fazer parte das preocupações ao longo da vida universitária. Para muitos estudantes, lidar com despesas, organizar o orçamento e conciliar as demandas acadêmicas pode gerar inseguranças e tensões. Em alguns momentos, essas situações podem repercutir no bem-estar emocional e na forma como se vivencia a universidade. Sempre que possível, informe-se sobre bolsas, auxílios e outros recursos institucionais disponíveis. Cuidar da vida financeira também é uma forma de cuidar da sua saúde mental.

→ **Convivência / socialização:** A socialização é um aspecto importante da vida universitária, contribuindo para o desenvolvimento acadêmico, emocional e social dos estudantes. A universidade é também um espaço de encontro entre diferentes culturas, ideias e pessoas, onde a capacidade de interagir e construir redes torna-se cada vez mais relevante ao longo da trajetória acadêmica. Estabelecer e preservar vínculos afetivos é um importante fator de proteção à saúde mental. A socialização também fortalece redes de apoio, promovendo senso de pertencimento e suporte diante dos desafios dessa jornada. Cuide e valorize suas relações e esteja atento às suas redes de apoio.

→ **Isolamento Social:** Embora a universidade seja um espaço rico em diversidade e oportunidades de convivência, alguns estudantes podem se sentir isolados ou com dificuldade de estabelecer vínculos, seja por diferenças culturais, timidez, insegurança ou outros fatores. O isolamento e a ausência de conexões significativas podem impactar a saúde mental, o bem-estar emocional e o desempenho acadêmico. As experiências de

convivência são oportunidades de crescimento pessoal e favorecem a construção de redes de apoio e cuidado, contribuindo para uma trajetória universitária mais saudável e enriquecedora.

→ **Identidade e diversidade:** A universidade também é um espaço de formação e reflexão sobre a própria identidade. Questões relacionadas à identidade de gênero, orientação sexual, etnicidade, entre outras, podem suscitar questionamentos e, em alguns contextos, gerar conflitos ou situações de discriminação. O respeito e o acolhimento das diversidades são fundamentais para a construção de relações éticas, saudáveis e de um ambiente universitário mais seguro para todos.

→ **Expectativas externas:** Expectativas de familiares, amigos ou da sociedade sobre conquistas e trajetórias podem gerar pressão e sentimentos de insuficiência. Refletir sobre a forma como cada pessoa lida com essas expectativas pode ajudar a reduzir cobranças excessivas. Escutar a si mesmo, reconhecer seus próprios tempos e construir caminhos mais alinhados aos seus valores são passos importantes nesse processo.

→ **Escolhas profissionais:** Ao longo da trajetória acadêmica, é comum surgirem questionamentos sobre a escolha da carreira e sobre os caminhos a seguir. Dúvidas e incertezas fazem parte desse processo, especialmente diante das diversas possibilidades existentes. Explorar interesses, conversar com profissionais da área, participar de estágios e buscar orientação profissional podem ajudar na construção de um percurso mais consciente. Compartilhar essas inquietações e refletir sobre elas também pode contribuir para encontrar caminhos que façam mais sentido ao longo da jornada.

→ **Autoconhecimento:** Conhecer a si mesmo auxilia na compreensão de habilidades, interesses e limites. Ao longo da trajetória acadêmica e pessoal, surgem questões relacionadas ao estabelecimento de objetivos, ao reconhecimento de vulnerabilidades e potencialidades, à organização das ideias e ao manejo das emoções. Investir nessa escuta de si é fundamental nesse momento da vida, pois favorece escolhas mais coerentes e formas mais saudáveis de lidar com mudanças e desafios. Buscar espaços de acolhimento, reflexão e compartilhamento pode fazer diferença nesse processo de cuidado e desenvolvimento pessoal.

→ **Saúde física:** As exigências da vida acadêmica podem, em alguns momentos, levar ao descuido com a saúde física, seja por hábitos alimentares inadequados, falta de atividade física ou sono insuficiente. Cuidar do corpo também é uma forma de cuidar da saúde mental. Atentar para o estilo de vida e buscar práticas de bem-estar pode contribuir para uma experiência universitária mais equilibrada. A UFSM oferece projetos e atividades voltados à promoção da saúde — informe-se sobre essas possibilidades.

→ **Uso de substâncias:** O estresse e a pressão acadêmica podem levar algumas pessoas a buscar formas de aliviar tensões ou aumentar o desempenho, por vezes recorrendo ao uso excessivo de álcool, medicamentos ou outras substâncias. É importante estar atento aos possíveis impactos dessas práticas na saúde e no percurso acadêmico. Quando necessário, buscar apoio e orientação especializada pode ser um passo importante no cuidado consigo mesmo.

Os desafios que fazem parte da vida universitária podem gerar angústias, estresse e ansiedade. A depender de diferentes fatores pessoais — como história de vida, hábitos, experiências e características individuais — essas situações podem repercutir no bem-estar, no percurso acadêmico e, em alguns momentos, produzir importantes desestabilizações emocionais.

### **Compromisso da UFSM com seu desenvolvimento e saúde mental**

Atenta e sensível a esse contexto, a UFSM busca promover a saúde mental e prevenir o sofrimento psíquico entre seus estudantes por meio de diversas ações institucionais. Muitas dessas iniciativas são realizadas em espaços coletivos, pois reconhecemos que a promoção da saúde e a prevenção do adoecimento se fortalecem no encontro, na troca e no compartilhamento de experiências.

Fique atento às oportunidades de participação em atividades, grupos e projetos que possibilitam compartilhar questões, nomear angústias e fortalecer redes de apoio. Esses espaços podem contribuir para tornar sua trajetória universitária mais leve, saudável e significativa.

### **Durante toda a sua jornada acadêmica, lembre-se: você não está sozinho.**

A universidade também é um espaço de acolhimento, escuta e cuidado. E cuidar da saúde mental também faz parte da vida acadêmica.

### **Espaços em que você pode buscar ajuda:**

- **Setores de apoio pedagógico dos Centros de Ensino (UAPs, SAPs, NAPs):** procure o setor de referência do seu Centro para obter orientações e encaminhamentos aos serviços disponíveis na UFSM. Nos campi fora da sede, busque os setores de Assistência Estudantil.
- **Página de Saúde Mental da UFSM:** <https://www.ufsm.br/reitoria/gabinete/saude-mental>  
Nessa página, você encontra notícias, informações sobre serviços, atividades e ações em saúde mental.
- **CAEd (PROGRAD) – Coordenadoria de Ações Educacionais:** oferece diversos serviços aos estudantes por meio das subdivisões de

Aprendizagem, Acessibilidade, Ações Afirmativas e Educação-Saúde. Saiba mais em:

<https://www.ufsm.br/pro-reitorias/prograd/caed/servicos>

- A **Subdivisão Educação-Saúde da CAEd** oferece escuta de acolhimento especializada em saúde mental e grupos e oficinas voltados à saúde mental. Conheça as propostas em:  
<https://www.ufsm.br/pro-reitorias/prograd/caed/servicos/grupos-e-oficinas-em-saude-mental>
- A equipe de Educação-Saúde da CAEd também disponibiliza **materiais sobre saúde mental** (e-book sobre ansiedade, cartilha de prevenção ao suicídio, entre outros), que podem ser acessados em:  
<https://www.ufsm.br/pro-reitorias/prograd/caed/materiais-educacao-saude>
- **SATIE (PRAE) – Setor de Atenção Integral ao Estudante:** oferece acolhimento em saúde mental, oficinas diversificadas e outras ações. Mais informações em:  
<https://www.ufsm.br/pro-reitorias/prae/setor-de-atendimento-integral-ao-estudante-satie>
- **Casa Verônica:** espaço dedicado ao acolhimento de pessoas em situação de violência de gênero e à promoção da igualdade de gênero nos *campi* da Instituição. Saiba mais em:  
<https://www.ufsm.br/pro-reitorias/pre/observatorio-de-direitos-humanos/casa-veronica>
- Serviços da **Subdivisão de Ações afirmativas - CAED:**  
<https://www.ufsm.br/pro-reitorias/prograd/caed/categorias-de-servico/acoes-afirmativas>
- Serviços da **Subdivisão de Acessibilidade - CAED:**  
<https://www.ufsm.br/pro-reitorias/prograd/caed/categorias-de-servico/acessibilidade>
- Serviços da **Subdivisão de Apoio à Aprendizagem - CAED:**  
<https://www.ufsm.br/pro-reitorias/prograd/caed/categorias-de-servico/apoio-a-aprendizagem>

#### **Em casos de emergência:**

– **SEU – Serviço de Emergência Universitária** (em horário comercial, no campus sede): ramal **1000** ou celular **(55) 99197-4769**

– **SAMU – Serviço de Atendimento Móvel de Urgência: 192** (atendimento 24 horas)

---

**Com estima e consideração,**

Aline Bedin Jordão

Renato Favarin dos Santos

*Psicólogos da Subdivisão Educação-Saúde – CAEd / PROGRAD – UFSM*