



**FACULDADE UNIRB – PARNAÍBA
GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA**

Laura Nascimento Caetano da Silva

**AUTOCUIDADO E PSICOTERAPIA: UMA VISÃO DOS ACADÊMICOS
DE PSICOLOGIA**

**PARNAÍBA
2021**

Laura Nascimento Caetano da Silva

**AUTOCUIDADO E PSICOTERAPIA: UMA VISÃO DOS ACADÊMICOS
DE PSICOLOGIA**

Trabalho de Conclusão de Curso, apresentado à Faculdade UNIRB - Parnaíba, como requisito para a Conclusão do Curso de Graduação em Psicologia, sob a orientação da Professora Dra. Bruna de Jesus Lopes.

PARNAÍBA

2021

Página reservada para ficha catalográfica.

Laura Nascimento Caetano da Silva

**AUTOUIDADO E PSICOTERAPIA: UMA VISÃO DOS ACADÊMICOS
DE PSICOLOGIA**

Trabalho de Conclusão de Curso, apresentado à
Faculdade UNIRB - Parnaíba, como requisito para a
Conclusão do Curso de Graduação em Psicologia.

Aprovada em: ___/___/_____.

BANCA EXAMINADORA

Prof. Dra. Bruna de Jesus Lopes (Orientador)
Faculdade UNIRB - Parnaíba (UNIRB)

Prof. Me. Cintia Caroline Prado Craveiro
Faculdade UNIRB - Parnaíba (UNIRB)

Prof. Dr. Ricardo Neves Couto
Faculdade UNIRB - Parnaíba (UNIRB)

A todos os estudantes que passam por momentos difíceis no percurso acadêmico

AGRADECIMENTOS

Sou imensamente grata a meu bom Deus, que mostrou em diversos momentos que em nenhum deles eu estive sozinha. Esse Deus, pai, que tanto me mostrou seu amor, cuidou de mim e me manteve firme na caminhada.

Agradeço a minha filha Isabela que esteve presente desde o início dessa graduação, ainda em meu ventre e, esteve fisicamente nos meus braços em dias em que eu estudava e fazia trabalhos acadêmicos, se tornando um dos motivos de minha força e dedicação.

Agradeço também a minha mãe, Maria, que esteve com minha filha quando eu não podia, sendo esse um fator muito importante para minha dedicação acadêmica.

Ao meu pai Antônio, que nunca me negou apoio quando eu recorri a ele durante esses cinco anos.

As amigas que eu fiz, em especial Ana Carla, Marianne, Carlos, Rosa e Luana, que se tornaram um elo somando forças nesse processo de graduação, com os grupos de estudos, carinhos nos momentos de angústia e compartilhamento de ideias.

Agradeço a minha amiga Natalia Fontenele que cedeu sua casa para que eu pudesse terminar de produzir este trabalho.

Agradeço a todos os professores que me deram credibilidade, me incentivaram e me ajudaram quando eu precisei, em especial a professora Bruna Lopes, Cintia Craveiro, Jonnia Aguiar e ao professor Ricardo Couto.

E, agradeço à eu, por toda garra e autocuidado que foram fundamentais durante esses anos.

“Como as pessoas se sentem é, geralmente, tão importante quanto o que elas fazem”.

(Skinner)

RESUMO

Este trabalho teve como objetivo investigar qual a visão dos acadêmicos de psicologia acerca da psicoterapia como prática de autocuidado. Realizou-se uma pesquisa qualitativa, com um questionário semiestruturado como um procedimento de coleta de dados. O questionário contou com 11 perguntas e foi aplicada com 12 graduandos em psicologia de universidades públicas, sendo 61,5% dos graduandos e privadas 38,5 dos graduandos; do sexo feminino 61,5% e do sexo masculino 38,5%, do litoral piauiense. Em decorrência da pandemia que afeta os anos 2020 e 2021, o questionário foi realizado de forma *online*. Os resultados revelam que os acadêmicos de psicologia reconhecem sim a psicoterapia como prática de autocuidado, mas a maioria atualmente não realiza, porém, em algum momento já fizeram psicoterapia. Contudo, o objetivo desta pesquisa foi alcançado com êxito, deixando também reflexões sobre a necessidade de se fazer mais pesquisas com o tema estudado.

Palavras-chave: Psicoterapia; Autocuidado; Acadêmicos de Psicologia.

ABSTRACT

This work aims to investigate the view of psychology students about psychotherapy as a self-care practice. A qualitative research was carried out, using a semi-structured questionnaire as a data collection procedure. The questionnaire had 11 questions and was applied to 12 psychology undergraduates from public universities, 61.5% of undergraduates and private 38.5 of undergraduates; 61.5% female and 38.5% male, from the coast of Piauí. Due to the pandemic that affects the years 2020 and 2021, the questionnaire was carried out online. The results reveal that psychology students do recognize psychotherapy as a self-care practice, but most currently do not do it, however, at some point they have already undergone psychotherapy. However, the objective of this research was successfully achieved, also leaving reflections on the need to carry out more research on the studied topic.

Keywords: Psychotherapy; Self-care; Psychology students.

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

IES	Instituição de Ensino Superior
CA	Câncer
CFP	Conselho Federal de Psicologia
TCLE	Termo de Consentimento Livre e Esclarecido
SB	Síndrome de Burnout
TMC	Transtorno Mental Comum

LISTA DE SÍMBOLOS

% Porcentagem

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	13
2. REVISÃO DE LITERATURA	14
2.1 O AUTOCUIDADO	14
2.2 PSICOTERAPIA	17
3. MÉTODO	20
3.1 PARTICIPANTES	20
3.2 INSTRUMENTOS	20
3.3 PROCEDIMENTOS	21
3.4 ANÁLISE DE DADOS	22
4. RESULTADOS E DISCUSSÃO	22
5. CONSIDERAÇÕES FINAIS	27
6. REFERÊNCIAS	28
7. APÊNDICE A – INSTRUMENTO DE COLETA DE DADOS	43
7.1 QUESTIONÁRIO	43
7.2 TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO	44

1. INTRODUÇÃO

O autocuidado pode ser definido como a ação do indivíduo direcionada para si mesmo, a qual tem como objetivo a promoção, a prevenção e a manutenção da saúde; exigindo fatores intrínsecos como a disposição e o interesse individual (DIAS, 2016). Corroborando com essa afirmativa, para Bernardi, Cardoso e Garcia (2019) o cuidar de si é realizado de forma autônoma com o intuito de regular as ações que preservam a vida e, assim, a saúde.

As vantagens desse processo são inegáveis, contudo, vale destacar que nem todos os seres humanos têm habilidades para efetuar tais práticas, uma vez que o autocuidado é influenciado por diversas variáveis, a saber: estado de saúde, idade, sistema familiar, padrão de vida, rotina, entre outros (CADE, 2001). De acordo com Silva (2017) a rotina, somada a demandas internas e externas dos indivíduos, é considerada como algo de relevante preocupação, por ser caracterizada como uma atividade que é realizada com frequência, possibilitando prejuízos na vida das pessoas, senão vivida com equilíbrio.

O contexto acadêmico é um dos âmbitos que interferem significativamente na prática de autocuidado. Quando as pessoas se inserem nessa realidade passam a vivenciar um novo ciclo, o qual é marcado por exigências e adaptações à nova rotina, que são impostas pela Instituição de Ensino Superior (IES); acarretando, inúmeras vezes, estresse e ansiedade, afetando, assim, negativamente a saúde dos discentes (ARIÑO; BARDAGI, 2018). Aleluia et al. (2018) corroboram com as ideias dos autores anteriores e acrescentam o afastamento de suas famílias e relações socioafetivas, em decorrências de mudanças de cidade, somado a pressão e cobrança de estudos que potencializam a debilidade da saúde psicológica.

No caso de Psicólogos em formação, não é muito diferente dos demais quando se fala em sofrimento e adoecimento causado por pressões da IES, pressão social, pessoal ou familiar e sobrecarga de conteúdo (ARAÚJO; GOMES, 2018). No entanto, a diferenciação está, principalmente, no ato dos estudantes de psicologia estar em contato com o sofrimento psíquico tanto na teoria quanto na prática, além também do medo de errar, sentir-se inapropriado, podendo gerar ansiedade (MARTINS; PELLÁ, 2018). Diante disso, ressalta-se que ter saúde mental, possibilita a uma vida positiva seja no ato de pensar, sentir ou de se comportar; favorece o desenvolvimento do potencial humano e um bom desempenho acadêmico (NOGUEIRA, 2017).

Diversas práticas podem proporcionar a saúde mental, Abreu e Dias (2017) pontuam que um dos exemplos é a educação física, pois potencializa ou auxilia na recuperação da saúde

mental minimizando sintomas depressivos, ansiosos e melhora as funções cognitivas de quem a realiza. A espiritualidade é outra prática que proporciona a saúde psicológica, como pode ser vista na pesquisa de Reinaldo e Santos (2016), os quais constataram que a espiritualidade auxilia dando conforto, esperança de dias melhores e suporte no enfrentamento de sintomas de doenças psicológicas. Considerando essas afirmações supracitadas, sabe-se que a psicoterapia tem seu foco na saúde mental, por ser um processo de promoção, prevenção e manutenção da saúde, que possibilita o desenvolvimento do ser humano, para que o mesmo saiba lidar, de forma saudável, com as demandas que venham a surgir ao longo da vida, inclusive as acadêmicas (DALTRO; XAVIER, 2016).

Dado o exposto, levanta-se a questão principal deste estudo: a psicoterapia é compreendida como um processo de autocuidado por acadêmicos de Psicologia? Sendo esse questionamento guiado pelo objetivo geral, que é: conhecer a percepção dos acadêmicos de Psicologia sobre a psicoterapia como processo de autocuidado. Especificamente, investigar a visão dos graduandos de Psicologia acerca da psicoterapia, juntamente com a verificação de como esses estudantes veem o autocuidado e, por fim, se esses estudantes reconhecem a Psicoterapia como um processo de autocuidado.

Portanto, considera-se que essa pesquisa é relevante, pois busca investigar a compreensão dos acadêmicos de Psicologia sobre a psicoterapia como processo de autocuidado. Contribuindo com o campo teórico, que versa sobre essa temática, e estimulando o desenvolvimento de novas pesquisas; permitindo, assim, novas reflexões acerca do assunto.

2. REVISÃO DE LITERATURA

2.1 O autocuidado

O autocuidado é uma prática realizada de acordo com fatores extrínsecos e intrínsecos, como a realidade de vida e, as habilidades em cuidar de si que devem ser desenvolvidas ao longo do crescimento de cada indivíduo (ANDRADE et al., 2016). Essa atividade é de potencial humano, realizada de forma individual, da qual é guiada pelas necessidades relacionadas à saúde, portanto, considerada indispensável às pessoas (BEZERRA et al., 2018).

Compreende-se, desta forma, que fatores biológicos e subjetivos são fundamentais para o autocuidado dos seres humanos, sendo através dos aspectos subjetivos que se têm a maior relevância para a realização dessa prática, pois permite o indivíduo fazer a avaliação do próprio

bem-estar (BICA; CRUZ; OLIVEIRA, 2019). As pessoas devem refletir sobre as suas atuais condições de saúde e, frente a isso, o que precisa melhorar, quais atitudes são importantes incluir na vida para manter e promover bem-estar; evitando, assim, o adoecimento (FERREIRA; MORANDO; SCHMITT, 2017).

De acordo com o estudo de Andrade et al. (2019) o autocuidado deve ser praticado durante a vida inteira. Não obstante, muitos indivíduos têm déficit nessa atividade, pois a necessidade de cuidar de si mesmo, por vezes, é maior do que a capacidade de conseguir realizá-la (DUARTE et al., 2018). Quando isso acontece, outra pessoa (família, profissionais da saúde e/ou alguém mais próximo) deve cuidar de quem não consegue fazê-lo por si só (FONSECA, 2017). A literatura (BARBOSA, 2018) traz exemplo de situação que propicia ao déficit de autocuidado, a seguir: uma pessoa que esteja debilitada, seja por causa da idade ou acidentalmente, necessita de cuidados de outrem do qual pode sobrecarregar o cuidador, podendo o adoecer.

Existem outras questões que dificultam o processo de autocuidado, mas que se forem revertidos conseguem ser potenciais para a concretização do cuidar de si. Elias et al. (2017), traz evidências que corroboram com a ideia anterior, ao pontuarem que a falta de informação, relatada na pesquisa sobre câncer (CA) de mama e cólon de útero, realizada com mulheres, em vinte instituições escolares estaduais do município de Uberaba/MG, que teve como resultado desconhecimento sobre a autopalpação das mamas, sendo essa uma atividade de cuidar de si que evita a descoberta tardia de (CA).

Uma vez que a falta de informação é um fator que dificulta a prática do autocuidado, o sistema familiar quando não exerce o diálogo, deixa de disponibilizar informações importantes de como seus membros devem ter cuidados individuais para a saúde e bem-estar (BAPTISTA; CUNHA; MARQUES, 2019). Assim como os fatores citados acima, a rotina que é uma prática habitual realizada pela maioria das pessoas, tem seu lado positivo que é a organização do cotidiano dos indivíduos, mas também tem seu lado negativo, por exemplo, o estresse, devido às exigentes atividades que são realizadas de forma contínua (GOMES, 2018; COSTA et al., 2017).

A rotina é notória na vida acadêmica, por ser marcada pelas inúmeras responsabilidades, sobrecarga de atividades que fazem com que os estudantes abdicuem de outras ações que sejam prazerosas, pois estas geram falta de tempo para elas (HUBNER; MORETTI, 2017). Corroborando com esses autores citados, Machado, Raieski e Ribeiro (2019) pontuam que a grande pressão causada pela Instituição de Ensino Superior (IES), da sociedade e de si mesmo, podem levar o indivíduo a não desenvolver práticas de autocuidado, que poderiam fazer com

que passem por essa fase de forma saudável.

A vida acadêmica em si, já carrega consigo, muitas demandas e, com o acréscimo do vínculo empregatício e da maternidade ou paternidade, tornam uma rotina ainda mais estressante, a ponto também de prejudicar os aspectos psicológicos (BARBOSA et al., 2016). Portanto, diante dessas afirmações, entende-se que o indivíduo terá uma exigência maior consigo mesmo, onde o fato de não conseguir fazer as atividades acadêmicas pode gerar o sentimento de incompetência e, no futuro, procrastinações (SILVA; SILVA; VILELA, 2016). Além disso, em alguns casos, estudantes desenvolvem a Síndrome de Burnout acadêmico (SB), o que pode acarretar a intenção de desistir da realização da conclusão do curso (ASSUNÇÃO; MARÔCO, 2020).

No que concerne aos estudantes de psicologia, além do estresse acadêmico, eles estão constantemente estudando conteúdos sobre o ser humano, a subjetividade e psicopatologias, o que pode afetar negativamente suas vidas uma vez psicossomatizadas (ANDRADE et al., 2016). De acordo com os estudos de Antoni, Caldas e Souza (2017), os estudantes da área da saúde muitas vezes não realizam alguma prática de autocuidado como estratégia de enfrentamento das dificuldades da vida acadêmica, deixando-os ainda mais vulneráveis para as psicopatologias e situações de risco.

Muitos acadêmicos quando apresentam estresse, ansiedade em decorrência de cobranças da sociedade, de si mesmos e grandes exigências da instituição de ensino, acabam por desenvolverem práticas que prejudiquem mais ainda a saúde psicológica, como o abuso de drogas lícitas e ilícitas (BRITO et al., 2017). Desta forma, para evitar o adoecimento é necessário que se faça o contrário, ou seja, os acadêmicos pratiquem o autocuidado, sendo eles: por meio da alimentação, exercícios físicos, momentos de lazer, psicoterapia, entre outros que proporcione bem-estar (CLARINDA; FARACO; OLIVEIRA, 2018).

Ao relatar sobre os alimentos, lembra-se dos que contêm triptofano, encontrados na banana, leite integral, atum, peito de frango, entre outros; atua na serotonina, causando sensações de bem-estar psíquico e físico (CALDEIRA et al., 2019). Sobre os exercícios físicos, estes iniciam pela educação de alunos, para que assimilem quais são os exercícios mais adequados para realizarem (JÚNIOR et al., 2019). Outra prática de autocuidado foi comentada na pesquisa de Gotti et al. (2018), nela verificou-se que os próprios acadêmicos da área da saúde e ciências humanas, consideram a espiritualidade e/ou religiosidade contribuintes, através das crenças e da fé, no enfrentamento de situações difíceis que aparecem no decorrer da vida.

Como já visto, existem muitas formas de autocuidado e, levando em consideração o tratamento e a prevenção do adoecimento, se torna relevante que não seja apenas dado

importância para as reações físicas e espirituais, mas também psíquicas (DORO; OKUMURA; SERBENA, 2020). É comum as pessoas não cuidarem da saúde psicológica e isso acontece em decorrência de diversos fatores como o preconceito, medo de se expor e medo de diagnósticos, o que pode acarretar o agravamento de um sofrimento (MACEDO; OLIVEIRA; SOUSA, 2020).

Para prevenir o surgimento de adoecimento e o agravamento deles nos discentes, é importante que os profissionais da IES, sendo eles professores, coordenadores ou outros que sejam da competência ofereçam: apoio e orientação aos futuros profissionais, para que desenvolvam práticas de autocuidado (MÁCEDO, 2018).

2.2 Psicoterapia

A psicoterapia surgiu com o intuito de tratar e curar adoecimento psicológico e físico, em 1890, com o desenvolvimento da psicanálise, de Sigmund Freud; seus estudos mostravam que o sofrimento estava relacionado com as pulsões do inconsciente e deveria ser tratado por meio da transferência (BARICHELLO; CHIABOTTO, 2019). Foi um marco importante para o desenvolvimento da psicoterapia, reconhecido nos dias atuais pelos profissionais, mesmo que Freud a tenha denominado na época de “tratamento psíquico” (AGUIAR, 2016)

Atualmente, a resolução nº 10 de 20 de dezembro de 2000 e a resolução nº 11, de 11 de maio de 2018 do Conselho Federal de Psicologia (CFP), afirmam que a psicoterapia é realizada pelo psicólogo no âmbito clínico ou virtual e, para uma atuação eficaz e segura, deve-se fazer uso de bases científicas e do código de ética profissional (CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA, 2018; 2020). As autoras Barroco e Bien (2020) pontuam que a psicoterapia pode ser individual, mas também grupal. Além de contar com diversas abordagens teóricas, que são base de intervenção e, que cabe ao profissional escolher para atuar (TOSO, 2020).

Portanto, a psicoterapia é um processo com base em evidências científicas que foi sendo construída ao longo do tempo; contou com muitas pesquisas e avaliações críticas dessas evidências (MELNIK; MEYER; SAMPAIO, 2019). O seu benefício vai além das teorias e das técnicas para o tratamento de doenças psicológicas, como a depressão; no entanto ela contribui também para: o autoconhecimento, no autocuidado e prevenção de adoecimento, entre outras questões (AZEVEDO; FAGUNDES; PINHEIRO, 2018).

Acácio et al. (2016) retratam que na psicoterapia individual é necessário apenas um psicoterapeuta, já na psicoterapia grupal, é importante que tenha também a participação de um coterapeuta, como reforço para a atenção das reações dos participantes. A prática

psicoterapêutica é um processo que contribui positivamente com a vida das pessoas que a buscam, pois auxilia o ser humano a lidar com o sofrimento existente ou preveni-lo, com questões pessoais e sociais, no tratamento da dependência química e comorbidades, entre outras demandas (NASCIMENTO, 2018). Para tanto, é importante que o cliente/paciente e o psicoterapeuta sejam autênticos, respeitosos e que ambos colaborem, para que as demandas sejam trabalhadas adequadamente (FARINHA et al., 2020).

Lembrando que os estudantes de psicologia têm obrigações acadêmicas como outros, a psicoterapia pode auxiliá-los a viver com menos cobranças pessoais e saber lidar com as cobranças externas (instituição, família, etc.); contribuindo para a diminuição de uma angústia emocional após desencadeada (ALMEIDA et al., 2018). Alguns estudantes em momentos de sofrimento/adoecimento, a exemplo de angústia emocional, podem se distanciar dos vínculos sociais, necessitando de psicoterapia (CHAVES, 2020).

Compreende-se que o processo de adoecimento está relacionado com as instabilidades entre homem-mundo, sendo muitas vezes notadas dentro dos ambientes universitários, através de notas baixas ou sempre muito altas e péssimas relações interpessoais (OLIVEIRA, 2020). Então, as responsabilidades acadêmicas podem acarretar nesses estudantes a busca por práticas não saudáveis e uso psicotrópicos, que quando não são associados a psicoterapia, expõe-se ao declínio da saúde (BELTRÃO et al., 2020). Declínio esse, que pode ser observado no desenvolvimento e/ou agravamento de uma ansiedade e depressão, que são muito comuns nos estudantes; principalmente, pelo ambiente acadêmico ser perpassado por cobranças rotineiras e frustrações (CAVALCANTI et al., 2020).

Então, para evitar o declínio da saúde psicológica nesses estudantes, é relevante a busca pelo autocuidado através da psicoterapia, a qual proporcionará formas de saber lidar com a rotina acadêmica e as demais exigências (ALBUQUERQUE et al., 2018). Vale ressaltar, inclusive, que o psicólogo em formação vai trabalhar diretamente com a saúde das pessoas; portanto, é válido, que ele também cuide da sua própria saúde através da psicoterapia, por ser tão ser humano quanto qualquer outro ser (MELO; RAUPP, 2020). O andamento da psicoterapia pode auxiliar esse graduando a não psicossomatizar após o contato com a subjetividade, emoções e adoecimento psicológico, que ocorrem através da teoria e/ou da prática (BARROSO; OLIVEIRA, 2020).

As doenças psicossomáticas, a priori, se manifestam no psíquico, expandindo para sintomas físicos, assim, podendo prejudicar a vida pessoal e a acadêmica (SILVA, 2018). Corroborando com esses os autores citados, Dias e Rego (2020) apontam que esses acadêmicos têm contato constante com questões delicadas, como um evento traumático de um

cliente/paciente, sendo um dos fatores relevantes para fazerem psicoterapia e evitarem um grande sofrimento. Visto que a psicoterapia é um processo que previne adoecimento, mantém e estabelece o bem-estar, se torna uma prática de autocuidado, uma vez buscada pela própria pessoa que a julga necessária para a vida (VENTURA, 2018).

Essa prática deve ser procurada pelos discentes, a fim de terem uma vida mais saudável, uma vez que muitas universidades não oferecem meios, para além do interesse educativo, que beneficiem os estudantes a cuidarem dos seus aspectos psicológicos (SANTOS, 2020). Em algumas IES existem as clínicas escolas com serviços de Psicologia, em especial a psicoterapia, onde os estudantes podem e devem buscar como prática de autocuidado (CAMPOS et al., 2020). As clínicas escolas (vistas dentro do âmbito superior educacional) são muito importantes para o acesso dos estudantes à psicoterapia, pois muitos estudantes não têm condições financeiras para permanecer no curso, menos ainda para arcar com essa prática de autocuidado (GALINDO, 2018).

Comumente, as Universidades Federais têm mais pontos positivos nesse quesito, pois algumas colocam em prática a prioridade aos estudantes, com a psicologia em assistência estudantil, através do acolhimento psicológico que permite uma maior atenção a esse público e, se necessário, fazer encaminhamentos para os serviços de psicoterapia (GOMES, 2020). Todavia, infelizmente, não são todas as Universidades que oferecem atenção e apoio aos discentes, como é o caso da renomada UnB da qual tem clínica escola, mas não oferece serviços específicos para os futuros profissionais trabalharem suas demandas (CLEM, 2020).

O período de graduação, por inúmeras questões já citadas, pode acarretar ou potencializar a depressão ou ansiedade, entre outras psicopatologias, por isso a preocupação com a saúde psicológica dos discentes tem se tornado relevante nos últimos anos (FREITAS et al., 2018). É importante os acadêmicos de psicologia fazerem psicoterapia para sua saúde e, desta forma, passar pelo período acadêmico com mais leveza, autoconhecimento e, se oportuno, tratar de possíveis psicopatologias, evitando sofrimentos, debilitação psíquica e transferir ou confundir com as demandas de seus pacientes/clientes (FERREIRA et al., 2019). É notório que os acadêmicos vivem cercados de fatores de risco para a saúde psíquica, porém, ainda carece de mais pesquisas relacionadas a esse tema.

3. MÉTODO

3.1 Participantes

O presente trabalho contou com uma amostra não probabilística, com 12 graduandos de psicologia de universidades públicas e privadas do interior do Piauí. Sendo 7 (61,5%) estudantes de IES públicas e 5 (38,5%) estudantes de IES privadas. Com idade média de 22 anos, variando entre 21 a 29 anos, sendo 7 (61,5%) do sexo feminino e 5 (38,5%) do sexo masculino. Os períodos variam do 3º ao 10º; mais especificamente, 1 (7,7%) estudante do 3º período; 1 (7,7%) estudante do 4º período; 3 (23,1%) do 7º período; 2 (15,4%) do 8º período; 3 (30,7%) do 9º período; e 2 (15,4%) do 10º período.

3.2 Instrumentos

Para a coleta dos dados foi utilizado um questionário formado com perguntas abertas, onde nas respostas contém a subjetividade do participante sobre si mesmo e o mundo que o cerca (BATISTA; MATOS; NASCIMENTO, 2017). As perguntas podem ser visualizadas no Quadro 1.

Quadro 1. Questionário semiestruturado

Sexo: _____

Idade: _____

Renda mensal familiar: _____

Período: _____

Universidade pública ou privada: _____

1. Na IES que estuda, você se sente pressionado (a) ou sobrecarregado (a)?
2. Alguma vez teve dificuldade de concluir o cronograma da IES?
3. Já teve problemas emocionais antes ou durante alguma atividade avaliativa da IES?
4. Como você define o autocuidado?
5. Quais práticas você considera de autocuidado?
6. Você realiza alguma prática de autocuidado? Se sim, quais?
7. Você julga o autocuidado como uma prática importante? Por quê?
8. Você acredita que ter autocuidado ajuda na manutenção da saúde psicológica?
9. Você considera a psicoterapia como uma prática de autocuidado?
10. Você faz psicoterapia? Se não, tem interesse em fazer
11. Você poderia discorrer sobre a importância da psicoterapia no seu percurso acadêmico?

3.3 Procedimentos

A princípio, foi realizada a delimitação do tema, assim como os objetivos da pesquisa. Posteriormente, definido que a pesquisa seria de caráter exploratório e qualitativo para tomar conhecimento se os graduandos em psicologia consideram a psicoterapia como uma prática de autocuidado. Portanto, contou com um questionário semiestruturado, do qual as perguntas foram construídas no Google Drive, também após a delimitação do tema e dos objetivos.

Tornou-se necessário uma revisão de literatura nas bases de dados *online Google Acadêmico, Scielo e Pepsic* fazendo uso dos seguintes descritores: autocuidado; psicoterapia;

acadêmicos de psicologia. Foram usados como critérios de inclusão, a saber: artigos publicados na íntegra em português, no período de 2019 a 2021, os quais abordam o tema de investigação em questão.

O questionário semiestruturado e o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), juntos, foram efetivados de forma *online*, no Google Drive, respeitando o distanciamento social imposto pelas autoridades, devido a Pandemia que afeta os anos 2020 e 2021 (ANDRADE et al., 2021).

3.4 Análise de dados

Para a análise dos dados coletados no questionário semiestruturado, fez-se uso da Análise de Conteúdos (AC) da qual, segundo Leite (2017) requer um alto nível de complexidade, de envolvimento e de compreensão do analista; serve para identificar o sentido das respostas a partir de divisões e focalização dos detalhes.

Por tanto, se fez necessário também, uma divisão categórica para a análise dos conteúdos. De acordo com Galiuzzi e Sousa (2017) A categorização pode ser realizada de diferentes métodos, cuja qualidade obtém validade, confiabilidade e rigor, sendo assim, deve estar relacionada com os objetivos da pesquisa e precisam ser explicitados com clareza. As categorias dessa pesquisa são: *Categoria 1: Sobrecarga e pressão na IES; Categoria 2: Conhecimento acerca do autocuidado; Categoria 3: A psicoterapia enquanto autocuidado; Categoria 4: A psicoterapia como uma prática presente na vida dos graduandos e a sua importância no percurso acadêmico.*

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados foram atingidos depois de uma análise minuciosa das respostas dos participantes, em seguida categorizadas para uma melhor explanação do tema em questão. Para garantir o sigilo dos nomes dos participantes, ao longo dessa sessão, eles serão apresentados como Participante 1, Participante 2, assim sucessivamente. A seguir, serão apresentadas as 4 categorias encontradas na pesquisa:

Categoria 1: Sobrecarga e pressão na IES

Essa categoria surgiu a partir da necessidade de conhecer se os estudantes de psicologia se sentem sobrecarregados pela universidade/faculdade em que estudam e, o que isso gera neles. Portanto, realizou-se três perguntas que embasam essa categoria.

A primeira pergunta: *“Na Instituição de Ensino Superior (IES) que estuda você se sente pressionado (a) ou sobrecarregado (a)? ”*. As respostas dos participantes foram curtas e diretas, sem nenhuma dúvida quanto à pergunta. No entanto, 5 pessoas (85,8%) responderam que “sim” e 1 pessoa (14,3%) respondeu “às vezes”. Identificou-se, assim, que há uma grande demanda imposta pelas IES e pressões para realizá-las

A segunda pergunta: *“Alguma vez teve dificuldade de concluir o cronograma da IES? ”*. Como respostas, 12 participantes (100%) responderam “sim”. Tem-se como terceira e última pergunta dessa categoria: *“Já teve problemas emocionais antes ou durante alguma atividade avaliativa da IES?”*. Apenas 1 (14,3%) participante respondeu “não”, sendo 5 (85,7) respostas “sim”.

Silva (2018) descreve que a sobrecarga acadêmica e a obrigatoriedade de entregar trabalhos avaliativos dentro de prazos e com rigor de qualidade, pode gerar nesses estudantes sofrimento e até mesmo o esgotamento psíquico. O sofrimento agudo que leva ao esgotamento psíquico, por vezes acontece devido a uma frustração após o estudante não conseguir atingir determinado objetivo imposto pela IES, seja através da sobrecarga acadêmica ou pelo prazo (SILVA, 2019).

Além do mais, a sobrecarga de atividades acadêmicas pode contribuir ou ser um fator que desencadeia o cansaço durante as aulas, do qual 91,4% dos discentes entrevistados na pesquisa de Caldas et al. (2019), pontuaram senti-lo. O cansaço durante as aulas gera dificuldade de concentração e, assim, baixo rendimento no aprendizado, o que pode refletir negativamente tanto na vida acadêmica como no pessoal do estudante (ALBUQUERQUE et al., 2021).

Categoria 2: Conhecimento acerca do autocuidado

Uma das principais questões deste estudo é compreender se os estudantes de psicologia sabem o que é o autocuidado e quais práticas são consideradas como tal, assim como, se esses estudantes a praticam. Portanto, foram elaboradas quatro perguntas a respeito dessa categoria.

A primeira pergunta: *“Como você define o autocuidado?”*. Todas as respostas foram curtas e diretas, mas variaram. Seguem as respostas: Participante 1, “Avaliação de si, uma

necessidade”; Participante 2 , “olhar para si, cuidar de si, reconhecer os próprios limites”; Participante 5, “práticas que possam proporcionar bem-estar, alívio e conforto para si, que possam ser desempenhadas pelos próprios indivíduos”; Participante 7, “compreensão do eu para o bem-estar em âmbito físico, mental, social e espiritual”; Participante 8: “quando nós cuidamos tanto do nosso corpo, quanto da mente praticando exercícios físicos, fazendo terapia, estando com pessoas que nos fazem bem”.

Com base nessas respostas identificamos com notoriedade que esses graduandos sabem do que se trata o autocuidado; sendo assim, é esperado que o pratiquem. Pois o autocuidado ajuda a lidar com situações prejudiciais à saúde e bem-estar (DAHI; TEIXEIRA, 2020). Seus benefícios e os malefícios para quem não o praticam, devem ser aprendidos ainda na infância, através, principalmente, da família e da escola para assim, ampliá-lo na adolescência e vida adulta (DULTRA; MALAGOLI, 2019).

Os indivíduos, ao adquirirem tais conhecimentos, os transformam em atitudes que, objetivamente, atingem o bem-estar biopsicossocioespiritual (ARAÚJO; JÚNIOR; NUNES, 2020). Sendo assim, a prática do autocuidado influencia positivamente na qualidade de vida, tornando-se importante, portanto, que os indivíduos atendam suas percepções, mudando hábitos em prol de si, se necessário (GUIMARÃES, 2021).

A segunda: “*Quais práticas você considera de autocuidado?* ”. Alguns participantes, nessa pergunta, citaram a terapia/psicoterapia como prática de autocuidado e atividades que não estão ligadas às obrigações. Algumas respostas: Participante 3 , “lazer, bons pensamentos, atitudes de proteção à saúde mental, cuidar de si interna e externamente”; Participante 4, “descanso, lazer, atividades que não se ligam à trabalho/estudo”; Participante 6, iniciou com a prática de psicoterapia, descrevendo “psicoterapia, cuidado com o corpo, momento de lazer e leitura de um bom livro”; e Participante 10, “Ter que cumprir com as obrigações é essencial, porém a pessoa tem q tirar um dia pro lazer, seja ele ir pra um passeio, ir na manicure... ou fazer uma terapia...enfim, tirar um tempo pra si!”

De acordo com as respostas, sugere-se que esses estudantes aprenderam no decorrer de suas vidas quais práticas estão relacionadas ao autocuidado, se tornando, desta forma, o principal fator para os estudantes buscarem exercê-las (ALMEIDA et al., 2020). Levando em consideração que as práticas de autocuidado são aprendidas de acordo com a sociedade da qual o indivíduo está inserido (BARTHUS et al., 2020).

Em geral, os estudantes devem realizar determinadas práticas de autocuidado: ter alimentação saudável, atividade física regular e descanso, higiene com o corpo e com o ambiente em que vive, acompanhamento profissional de saúde e evitação de comportamentos

de riscos como o uso de drogas ilícitas e/ou lícitas (ABEGG; RUTZ; TALIZIN, 2021).

A terceira: *“Você realiza alguma prática de autocuidado? Se sim, quais?”*. Seguem algumas respostas: Participante 6, “Sim. Psicoterapia, leitura, exercícios físicos”; Participante 9, “Sim. Psicoterapia, musculação”; Participante 10, na pergunta anterior, respondeu que a terapia é uma prática de autocuidado, mas nessa pergunta não respondeu que terapia é uma prática que ele realiza, segue: “Sim. Vou ao médico com uma certa frequência, tenho vários momentos de lazer e viajo”. Participante 11, também não tem psicoterapia como uma prática de autocuidado, sua resposta foi: “Sono regulado e cuidados com o corpo”. Houve, portanto, entre uma pergunta e outra, uma incoerência nas respostas de alguns participantes, quando voltadas para o pensamento da psicoterapia como uma prática de autocuidado.

Essas práticas de autocuidado que estão relacionadas à saúde do corpo e da mente, são fundamentais para as pessoas terem uma vida com mais qualidade e, desta forma, fazendo a vida acadêmica ser mais leve (SANTANA, 2020). O conceito de qualidade de vida é amplo e não universal, pois abrange diversas atitudes que proporcionam o bem, como o autocuidado que sofre influência da sociedade e da cultura (CÂMARA; RESENDE, 2021).

Sendo que, os estudantes que realizam o autocuidado, conseguem lidar melhor com as exigências da IES, têm humor mais positivo, sono de qualidade, uma aprendizagem com mais excelência e maior desempenho cognitivo (VACCARI, 2020). Contudo, sabe-se que o autocuidado está diretamente ligado à independência da qual requer questões citadas a seguir: aprendizagem, habilidades, questões sociais, econômicas, valorativas, capacidade física e psicológica, vontade, entre outros (ABRANTES, 2020).

A quarta pergunta: *“Você julga o autocuidado como uma prática importante? Por quê?”*. Não houve resposta negativa quanto à essa pergunta. O Participante 2 respondeu: “Sim. Importantíssimo porque temos que nos cuidarmos para nos sentirmos bem e conseqüentemente vivermos bem, e é algo que nos beneficia e beneficia os que estão ao nosso redor”. A resposta do Participante 3 teve pontuação para a saúde psíquica: “Sim, melhora da autoestima e saúde mental”. A resposta do Participante 9 foi dada como uma pergunta reflexiva: “sim, porque se eu não cuidar de mim mesmo quem vai fazê-lo?”. E por fim, a resposta do Participante 10: “Sim, sem o autocuidado a pessoa pode adoecer de tanta preocupação”.

Reconhecer a importância do autocuidado é o primeiro passo para os benefícios na vida, depois efetivar a prática gera uma vida acadêmica com menos estresses, cobranças e mal-estar, elevando os aspectos positivos como: humor, bem-estar geral e um melhor desempenho acadêmico (MONTENEGRO, 2019).

O autocuidado, como citado em outros momentos deste trabalho, tem potencial para

prevenir o adoecimento psicológico, sendo o Transtorno Mental Comum (TMC) mais comum em estudantes da área da saúde (BARBOSA et al., 2020). Em vista disto, é significativo que a IES faça parte dos facilitadores de conhecimento sobre o autocuidado, da necessidade e relevância de praticá-lo (LAUXEN, 2020).

Categoria 3: A psicoterapia enquanto autocuidado

Nessa categoria, foram necessárias 2 perguntas, a saber: A primeira pergunta dessa categoria, que corresponde a oitava da entrevista “*Você acredita que ter autocuidado ajuda na manutenção da saúde psicológica?*”, se fez relevante para já começar a compreender a relação do autocuidado com a saúde psicológica na visão dos discentes. Dos participantes, 7 responderam “sim”; 2 “com certeza”; 1 “sim, com certeza”; 1 (Participante 9) “sem sombra de dúvidas”; 1 (participante 11) “sim, é um fator necessário para uma boa qualidade de vida”. Não houve, assim, discordância quanto ao benefício do autocuidado na saúde psíquica.

A segunda pergunta foi mais diretiva: “*Você considera a psicoterapia como uma prática de autocuidado?*”. A resposta “não” se fez ausente, portanto, 10 participantes responderam “sim”; 1 participante (o oitavo) respondeu: “uma das mais principais”; e 1 (o nono) participante respondeu: “acredito que seja uma das mais relevantes”. Totalizando, desta forma, os 12 participantes. Importante ressaltar que, na categoria 2, com a pergunta: “*Você realiza alguma prática de autocuidado? Se sim, quais?*”, o participante 9 respondeu que faz psicoterapia.

Muitos fatores estão relacionados à manutenção da saúde psicológica e, uma delas, é o autocuidado, pois seu objetivo está interligado com prós para a vida, a saúde e o bem-estar (ALMEIDA, 2019). No que concerne a psicoterapia, esta traz inúmeros benefícios para os indivíduos que a buscam, como cuidados com a saúde, desenvolvimento de habilidades e estratégias para uma vida melhor (ABRANTES; OLIVEIRA, 2020).

Categoria 4: A psicoterapia como uma prática presente na vida dos graduandos e a sua importância no percurso acadêmico.

Para essa quarta e última categoria foram realizadas duas perguntas (de número 10 e 11). A primeira é direcionada à “a psicoterapia como uma prática presente na vida dos graduandos” e, a segunda pergunta, está direcionada à “sua importância no percurso acadêmico”.

Então, a primeira pergunta: “*Você faz psicoterapia? Se não, tem interesse em fazer?*”. Dos doze participantes, apenas quatro fazem psicoterapia, os oito participantes declararam ter

interesse em fazer. Seguem algumas respostas: Participante 2, “já fiz, tenho vontade de voltar”; Participante 6, “sim”; Participante 8, “não faço ainda, mas pretendo fazer em breve” e; o Participante 10, “ainda não comecei, mas preciso começar logo! ”.

A segunda pergunta: “*Você poderia discorrer sobre a importância da psicoterapia no seu percurso acadêmico?* ”. Como nem todos fazem psicoterapia, esta pergunta não obteve todas as respostas, mas alguns participantes que não fazem psicoterapia, já fizeram em algum momento. A seguir estão algumas respostas:

O participante 2 respondeu: “A psicoterapia foi essencial durante este percurso, fiz acompanhamento durante uns três meses mais ou menos, e a psicoterapia me ajudou a diminuir as minhas crises de ansiedade que tive no início do curso, um medo que eu tinha de me reconstruir... Tive medo de muitas coisas, mas com o acompanhamento que tive, consegui continuar no curso, e controlar bastante a minha ansiedade e o meu medo de não conseguir”.

A resposta do participante 3: “A psicoterapia foi muito importante no início do percurso acadêmico, no processo de adaptação, mas depois que superei a abandonei. Contudo a reta final da graduação está fazendo surgir demandas psicológicas, o que necessita de cuidados, por isso penso em voltar a psicoterapia. ”

O participante 4 respondeu: “A terapia se mostra como espaço de compartilhamento de angústias relacionadas à vida no geral e ao andamento do curso, levando em conta que lidar com problemas do outro pode nos sobrecarregar emocionalmente”. O participante 6 disse: “Psicoterapia tem ajudado na minha autoestima e a lidar com o estresse”.

Os estudantes que fazem psicoterapia podem aprender a lidar com as emoções pessoais e interpessoais que, no início e durante o período acadêmico, essas emoções podem ser conflitantes diante a sobrecarga de estudos e/ou dificuldades de novos relacionamentos (SALES; SILVA, 2021). A prática da psicoterapia pode prevenir um sofrimento agudo como a depressão, até mesmo evitar o suicídio e/ou a evasão do curso, portanto o acadêmico estará cuidado de si (FARIA, 2019).

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante do questionário e da análise realizada, concluiu-se que os acadêmicos de psicologia acreditam que a psicoterapia é uma prática de autocuidado, uma vez que traz tantos benefícios experimentados pela maioria dos participantes. Porém, alguns sentem a necessidade, em si, de estar em processo psicoterapêutico, perante demandas acadêmicas, mas não estão.

Este estudo sugere, portanto, que universidades propaguem informações acerca do autocuidado, assim como, ver possibilidades didáticas que não sobrecarregam e adoçam os acadêmicos. Também fica uma reflexão para os discentes cuidarem mais de si mesmos, para passarem por essa fase da vida de uma forma mais leve, podendo evitar psicopatologias.

Nesse estudo, houve duas grandes limitações. A primeira está associada ao contexto de pandemia, o qual impediu que a coleta de dados fosse realizada face to face; sendo a mesma intermediada por dispositivos tecnológicos. A segunda se refere a demora e baixo retorno, uma vez que foi utilizado um questionário online.

Diante deste estudo, sugere-se que novas pesquisas sejam desenvolvidas, sejam elas teóricas ou empíricas, que permitam compreender melhor a visão dos acadêmicos de psicologia sobre a psicoterapia como um processo de autocuidado. Além disso, sugere-se que pesquisas busquem verificar os efeitos da psicoterapia e do autocuidado no rendimento acadêmico, satisfação com a vida e bem-estar subjetivo.

6. REFERÊNCIAS

ABEGG, Daiane Graciella; RUTZ, Greyce Vanessa; TALIZIN, Elisabete Venturini. **Práticas de Autocuidado de Universitários Residentes no Campus de um Centro Universitário em São Paulo**. Journal Life Style, v.7, n.2, 17 de fevereiro de 2021. Disponível em: <https://revistas.unasp.edu.br/LifestyleJournal/article/view/1305>. Acesso em: 07 de março de 2021.

ABRANTES, Ana Margarida Cagado. **Ganhos no Autocuidado Andar - Um Caminho para a Funcionalidade**. Repositório Comum Comunidades e Coleções, Porto Alegre, 2020. Disponível em: <http://comum.rcaap.pt.handle/10400.26/34088>. Acesso em: 09 de março de 2021.

ABREU, Maria Odília; DIAS, Isabel Simões. **Exercício Físico, Saúde Mental e Qualidade de Vida na ESECS/IPL**. Sociedade Portuguesa de Psicologia da Saúde-SPPS. Leiria, Portugal, 2017.

ABRANTES, Diego Saimon de Souza; OLIVEIRA, Fabian Grazielle Nogueira de Oliveira. **O autocuidado do psicólogo hospitalar frente à finitude de seus pacientes**. Revista Arquivos

Científicos (IMMES). Macapá, AP, Ano 2020. Disponível em: <http://arqcientificosimmes.emnuvens.com.br/abi/article/view/374/119>. Acesso em 07 de fevereiro de 2021.

ACÁCIO, Karolline Pacheco Hélcias. **O Uso dos Grupos Terapêuticos no Tratamento dos Transtornos de Ansiedade Sob o Olhar da Terapia Cognitivo-Comportamental**. Revista Caderno de Graduação - Ciências Biológicas e da Saúde. Maceió/Al, novembro, 2016. Disponível em: <https://periodicos.set.edu.br/fitsbiosauade/article/view/3395/2015>. Acesso em: 13 de dezembro de 2020.

AGUIAR, Fernando. **Psicanálise e Psicoterapia: o Fator da Sugestão no “Tratamento Psíquico”**. Revista Psicologia: ciência e profissão. Brasília, Janeiro-Março, 2016. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-98932016000100116&lang=pt. Acesso em: 02 de novembro de 2020.

ALELUIA, Ítalo Ricardo dos Santos; ET AL. **Promoção a Saúde de Estudantes Universitários: Contribuições para um Espaço de Integração e Acolhimento**. Relato de Experiência. Revista Saúde em Redes, 2018.

ALBUQUERQUE, Firmina Hermelinda Saldanha; ET AL. **Dificuldades e Fragilidades Vivenciadas por Alunos Durante a Graduação em Universidade Pública**. Brazilian Journal of Development, Curitiba, janeiro, 2021, v. 4, n.1,p. 3506-3414. Disponível em: <https://www.brazilianjournals.com/index.php/BJHR/article/view/25154/20050>. Acesso em: 01 de março de 2021.

ALBUQUERQUE, Francisca Daniele Nogueira; ET AL. **Psicologia e Saúde Mental: um estudo das representações entre universitários de psicologia**. Revista Salud & Sociedad. Parnaíba/PI, 31 de maio de 2018. Disponível em: <https://www.revistaproyecciones.cl/index.php/saludysociedad/article/view/3319/3037>. Acesso em: 29 de dezembro de 2020.

ALMEIDA, Júlia Sousa Martins de; ET AL. **Percepção do autocuidado por homens com derivações urinárias permanentes: desafios para a prática de enfermagem**. Revista enfermagem UERJ, Rio de Janeiro, 11 de dezembro de 2020. Disponível em: <https://www.e->

publicacoes.uerj.br/index.php/enfermagemuerj/article/view/55018/36526. Acesso em: 25 de janeiro de 2021.

ALMEIDA, Mariana Bonomini Fogaça de. **O comportamento de autocuidado e a prevenção em saúde mental**. Dissertação (mestrado profissional) - Universidade Federal de Santa Catarina, Centro de Ciências da Saúde, Programa de Pós-Graduação em Saúde Mental e Atenção Psicossocial, Florianópolis, 2019. Disponível em: <https://repositorio.ufsc.br/handle/123456789/215603>. Acesso em: 07 de fevereiro de 2021.

ALMEIDA, Thaynara Andrade; ET AL. **Psicologia e Saúde Mental: um estudo das representações entre universitários de psicologia**. Revista Salud & Sociedad, 31 de maio, 2018. Disponível em: <https://www.revistaproyecciones.cl/index.php/saludysociedad/article/view/3319/3037>. Acesso em: 16 de novembro de 2020.

ANDRADE, Antonio dos Santos; ET AL. **Vivências Acadêmicas e Sofrimento Psíquico de Estudantes de Psicologia**. Psicologia, Ciência e Profissão. Brasília Oct./Dec. 2016. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1414-98932016000400831&script=sci_arttext. Acesso em: 09 de maio de 2020.

ANDRADE, Ednélcina de Souza; ET AL. **Práticas Integrativas e complementares em saúde: relatos de experiências**. Editora Científica, 2021. Disponível em: <https://downloads.editoracientifica.org/articles/201102337.pdf>. Acesso em: 26 de janeiro de 2021.

ANDRADE, Juliana Santos. **Capacidade de Autocuidado em Saúde na População Negra Quilombola**. Faculdade de Ciências e Tecnologia do Maranhão (FACEMA). Codó-MA, 27 de dezembro de 2016.

ANDRADE, Smalyanna Sgren da Costa; ET AL. **Autocuidado em Hanseníase: comportamento de usuários atendidos na rede de atenção primária à saúde**. Revista Enfermagem Brasil 2019; 18(3):398-405.

ANTONI, Clarissa de; CALDAS, Thuanny Carolina Gerhardt; SOUZA, Marcella Ranheri de.

Fatores de Adoecimento dos Estudantes da Área da Saúde: uma revisão sistemática. Revista Psicologia Saúde e Debate. Porto Alegre/RS. 20 de junho de 2017. Disponível em: <http://www.psicodebate.dpgpsifpm.com.br/index.php/periodico/article/view/93/77>. Acessado em: 25 de outubro de 2020.

ARAÚJO, Crislaine Luisa; GOMES, Claudia. **Educação Universitária e Saúde Mental: Problematizando Questões.** I Simpósio de Educação: Articulação entre graduação e pós-graduação na produção do conhecimento. Alfenas – MG, 2019. Disponível em: <https://www.unifal-mg.edu.br/ppge/system/files/imce/Anais%20Educa%C3%A7%C3%A3o%20Articulando%20Maio2020.pdf#page=141>. Acessado em: 22 de outubro de 2020.

ARAÚJO, Renato Alves de; JÚNIOR, Raimundo Nonato Cardoso Miranda; NUNES, Marlon de Moura. **Percepção de Enfermeiros sobre o Autocuidado frente às Complicações do Diabetes na Qualidade de Vida.** Revista Research, Society and Development v.9, n. 11, 04 de dezembro de 2020. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/10645>. Acesso em: 07 de março de 2021.

ARIÑO, Daniela. Ornellas; BARDAGI, Marúcia. Patta. **Relação entre Fatores Acadêmicos e a Saúde Mental de Estudantes Universitários.** Revista Psicologia em Pesquisa. Juiz de Fora/MG, Setembro-Dezembro de 2018.

ASSUNÇÃO, Hugo; MARÔCO, João. **Burnout e Intenção de Desistir do Curso: O efeito moderador do envolvimento acadêmico.** Sociedade Portuguesa de Psicologia da Saúde. 13º Congresso Nacional de Psicologia da Saúde. Faculdade de Ciências da Saúde. Covilhã/Portugal, 30 de Janeiro a 1 de Fevereiro de 2020.

AZEVEDO, Camila Bianca Figueiro; FAGUNDES, Joseny Alves; PINHEIRO, Angela Fernanda Santiago. **Psicoterapia e psicofarmacologia: a percepção de psicólogos.** Fractal: Revista de Psicologia. Montes Claros/MG, maio-agosto, 2018. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/fractal/v30n2/1984-0292-fractal-30-02-281.pdf>. Acesso em: 26 de dezembro de 2020.

BAPTISTA, Makilim Nunes; CUNHA, Felipe Augusto; MARQUES, Maria Andreia da

Nóbrega. **Fatores de Proteção e Risco na funcionalidade em adultos e idosos com deficiência.** Universidade São Francisco, USF. Programa de Pós-Graduação em Psicologia. Revista Contextos Clínicos. Campinas-São Paulo, 2019.

BATISTA, Eraldo Carlos. MATOS, Luís Alberto Lourenço. NASCIMENTO, Alessandra Bertasi. **A entrevista como técnica de investigação na pesquisa qualitativa.** Revista Interdisciplinar Científica Aplicada, Blumenau, v.11, n.3, p.23-38, 2017. Disponível em: <https://rica.unibes.com.br/rica/article/view/768/666>. Acesso em: 20 de janeiro de 2021.

BARBOSA, Loeste de Arruda, ET AL. **Transtorno Mental Comum em Estudantes de Medicina: PBL versus tradicional.** Revista Brasileira de Educação e Saúde, Pombal/PB, 07 de julho de 2020, v. 10, n. 4, p. 131-138. Disponível em: <http://www.editoraverde.org/gvaa.com.br/revista/index.php/REBES/article/view/8030/8030>. Acesso em 08 de março de 2021.

BARBOSA, Luciclaudio da Silva; ET AL. **Cuidadores de Idosos e o Déficit no autocuidado.** Id on Line: Revista Multidisciplinar e de Psicologia, 2018.

BARBOSA, Thaizi; ET AL. **Percepção de Estresse e Qualidade de Vida dos Acadêmicos de Enfermagem no Brasil.** Revista UILPS. Instituto Politécnico de Santarém, 2016.

BARICHELLO, Fernanda Bellé; CHIABOTTO, Cristian da Cruz. **Clínica dos Afetos: trajetória de um psicoterapeuta em formação.** Revista de Psicologia. Fortaleza. 07 de junho de 2019. Disponível em: http://repositorio.ufc.br/bitstream/riufc/46705/1/2019_art_ccchiabottofbbarichello.pdf. Acesso em: 28 de outubro de 2020.

BARROCO, Sonia Mari Shima; BIEN, Emanuelle da Silva Gatto. **Arte, História e Educação na Psicoterapia de Grupo: em defesa da formação humana.** Revista Educar Mais. 08 de setembro de 2020. Disponível em: <http://periodicos.ifsul.edu.br/index.php/educarmais/article/view/1877/1510>. Acesso em: 02 de novembro de 2020.

BARROSO, Sabrina Martins; Oliveira, Nadyara Regina. **Solidão, Depressão e Suporte Social**

em Estudantes de Psicologia. Revista Trabalho (En) Cena. Palmas/TO. 17 de Fevereiro de 2020. Disponível em: <https://sistemas.uft.edu.br/periodicos/index.php/encena/article/view/7446/16870>. Acesso em: 03 de novembro de 2020.

BARTHUS, Dhannyella Moura da Silva; ET AL. **Cultura e saúde: desvelando o autocuidado entre mulheres quilombolas.** Revista Saúde Coletiva, Barueri/SP, 24 de novembro de 2020. Disponível em: <http://www.revistas.mpmcomunicacao.com.br/index.php/saudecoletiva/article/view/992>. Acesso em: 25 de janeiro de 2021.

BELTRÃO, Izabel Cristina Santiago Lemos de; ET AL. **Uso de Psicotrópicos entre alunos de graduação do Curso de Psicologia.** Id on Line Revista Multidisciplinar e de Psicologia. Fevereiro, 2020. Disponível em: <https://idonline.emnuvens.com.br/id/article/view/2288/3607>. Acesso em: 16 de dezembro de 2020.

BERNARDI, Cláudia Maria Canestrine do Nascimento; CARDOSO, Nicolas de Oliveira; GARCIA, Luis Henrique Costa. **Autocuidado e Adoecimento dos Homens: Uma Revisão Integrativa Nacional.** Revista Psicologia e Saúde. Programa de Mestrado e Doutorado em Psicologia, UCDB. Campo Grande/MS, setembro-dezembro, 2019.

BEZERRA, Maria Luiza Rêgo; ET AL. **Aplicabilidade da Teoria do Déficit do Autocuidado de Orem no Brasil: uma revisão integrativa.** Universidade de Brasília-UNB, Faculdade de Ciências da Saúde. Programa de Pós-Graduação em Enfermagem. Brasília-DF, 11 de janeiro de 2018.

BICA, Suélen Cardoso Leite; CRUZ, Vania Dias; OLIVEIRA, Michele Mandagará de. **A pedra é o meu remédio: usuários de crack na percepção da própria saúde.** Revista Eletrônica Saúde Mental Álcool Drogas. Janeiro-março, 2019.

BRITO, Maria Fernanda Santos Figueiredo. **Prevalência e fatores associados a comportamentos de risco à saúde em universitários no norte de Minas Gerais.** Revista Cad. Saúde Colet. Rio de Janeiro, abril de 2017. Disponível em <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414462X2017000200183&lng=pt

&nrm=iso>. Acesso em: 06 de maio de 2020.

CADE, Nágela Valadão. **A Teoria do Déficit de Autocuidado de Orem Aplicada em Hipertensas**. Revista Latino-am Enfermagem. Ribeirão Preto/SP, maio de 2001.

CALDAS, Cesar Augusto Muniz; ET AL. **A Sobrecarga do Curso de Medicina e como os Alunos Lidam com ela**. Revista Curitiba, v. 2, n. 4, p. 2998-3010, agosto, 2019. Disponível em: <https://www.brazilianjournals.com/index.php/BJHR/article/view/2055/2067>. Acesso em: 01 de março de 2021.

CALDEIRA, João Eduardo Bravim; ET AL. **Os Alimentos E Os Transtornos Mentais**. Revista Psicologia PT, Rondônia, 18 de novembro de 2019.

CÂMARA, Tayná Almeida; RESENDE, Gisele Cristina. **Indicadores de Comportamento Alimentar e Qualidade de Vida entre Estudantes Universitários**. Revista AMAzônica, Vol XIII, número1, jan-jun, 2021. Disponível em: <https://periodicos.ufam.edu.br/index.php/amazonica/article/view/8339>. Acesso em: 29 de janeiro de 2021.

CAMPOS, Suzana Oliveira. **Saúde mental na universidade: relato de um serviço de psicoterapia para estudantes de enfermagem**. Revista Família, Ciclos de Vida e Saúde no Contexto Social/REFACS. 01 de agosto de 2020. Disponível em: <http://seer.ufm.edu.br/revistaeletronica/index.php/refacs/article/view/4673/pdf>. Acesso em: 10 de dezembro de 2020.

CARVALHO, Suane Souza; FILHO, José Marcelo Matos de Almeida; SILVA, Joelma Boaventura da. **A Proteção Jurídica à Saúde Mental do Indígena Brasileiro**. Opará, Etnicidade, Movimentos Sociais e Educação. 25 de setembro de 2017.

CAVALCANTI, Thiago; ET AL. **Perfil Sociodemográfico e Clínico dos Usuários do Plantão Psicológico da UFPB/BRASIL**. 13º Congresso Nacional de Psicologia da Saúde. Covilhã/Portugal, 30 de Janeiro a 1 de Fevereiro de 2020. Disponível em: http://repositorio.ispa.pt/bitstream/10400.12/7575/1/13CongNacSaude_619.pdf. Acesso em: 29 de dezembro de 2020.

CHAVES, Cleuza Elizabete de. **Avaliação e Treinamento de Habilidades Sociais e Empatia em Acadêmicos de Psicologia**. Revista IMED. Passo Fundo/Rio Grande do Sul, 2020. Disponível em: <https://www.imed.edu.br/Uploads/Disserta%C3%A7%C3%A3o%20PARCIAL%20PARA%20BIBLIOTECA%20IMED%20Cleuza%20Elizabete%20de%20Chaves.pdf>. Acesso em: 11 de dezembro de 2020.

COSTA, Sandra Maria; ET AL. **Nível de Estresse em Universitários-Trabalhadores dos Últimos Períodos de uma Instituição Privada de Uberlândia-MG**. Reunião Anual de Ciências (E-RAC), 2018.

CLARINDA, Dulcinéia Felicidade; FARACO, Cristina Carla; OLIVEIRA, Roselene Vargas. **Saúde Psíquica do Estudante de Psicologia Irregular**. Seminário de Filosofia e Sociedade UNESC. Iv Seminário De Filosofia E Sociedade. v. 2, n, 2018.

CLEM, Eduardo Lemgruber do Valle. **Não está tudo bem - desafios de estudantes de baixa renda na conquista de seu lugar na educação superior pública**. IBICT Repositório Institucional da UNB. Programa de Pós-Graduação em Psicologia Clínica e Cultura. Brasília/DF, 1 de outubro de 2020. Disponível em: <https://repositorio.unb.br/handle/10482/39491>. Acesso em: 11 de janeiro de 2021.

CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA. Resolução nº 10, de 20 de dezembro de 2000. Publicação, 12 de abril de 2018. Disponível em: <https://atosoficiais.com.br/cfp/resolucao-do-exercicio-profissional-n-10-2000-especifica-e-qualifica-a-psicoterapia-como-pratica-do-psicologo?origin=instituicao&q=a%20resolu%C3%A7%C3%A3o%20n%C2%BA%2010%20de%2020%20de%20dezembro%20de%202000>. Acesso em: 01 de novembro de 2020.

CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA. Resolução nº 11, de 11 de Maio de 2018. Publicação, 31 de março de 2020. Disponível em: <https://atosoficiais.com.br/lei/orientacao-psicologica-pela-internet-cfp?origin=instituicao>. Acesso em: 01 de novembro de 2020.

COSTA, Sandra Maria; ET AL. **Nível de Estresse em Universitários-Trabalhadores dos Últimos Períodos de uma Instituição Privada de Uberlândia-MG**. Reunião Anual de

Ciências (E-RAC), 2018.

DAHI, Catarina Magalhães; TEIXEIRA, Melissa Ribeiro. **Recriando Cotidianos Possíveis: Construção de Estratégias de Apoio entre Docentes e Estudantes de Graduação em Terapia Ocupacional em Tempos de Pandemia.** Revisbrato Interinstitutional Brazilian Journal of Occupational Therapy. Rio de Janeiro, 2020. Suplemento, v.4(3): 509-518. Disponível em: <https://revistas.ufrj.br/index.php/ribto/article/viewFile/34425/pdf>. Acesso: 25 de janeiro de 2021.

DALTRO, Mônica Ramos; XAVIER, Luanna Carvalho. **Reflexões Sobre as Práticas de Autocuidado Realizadas por Psicólogos (as).** Revista Psicologia, Diversidade e Saúde. Salvador, 2016.

DIAS, Fabio Araujo; REGO, Sergio. **Estudo Sobre a Formação Ética dos Estudantes de Psicologia.** Revista Research, Society and Development. Vargem Grande Paulista/SP. 11 de março de 2020. Disponível em: <https://www.rsjournal.org/index.php/rsd/article/view/2978>. Acesso em: 08 de novembro de 2020.

DIAS, Gisele Reis. **Práticas de Cuidado de Enfermagem e de Autocuidado para Leishmaniose Cutânea entre Ribeirinhos.** Dissertação de Mestrado em Enfermagem. Universidade do Estado do Pará. Nova Olinda, Amazonas, 2016.

DORO, Maribel Pelaez; OKUMURA, Iris Miyake; SERBENA, Carlos Augusto. **Adoecimento psicossomático na abordagem analítica: Uma revisão integrativa da literatura.** Psicologia: Teoria e Prática. São Paulo, SP, maio-ago, 2020. Disponível em: <http://editorarevistas.mackenzie.br/index.php/ptp/article/view/12197>. Acesso em: 14 de setembro de 2020.

DUARTE, Êrica Rosalba Mallmann; ET AL. **Percepção do usuário no autocuidado de úlcera em membros inferiores.** Revista Gaúcha de Enfermagem. Rio Grande do Sul-Porto Alegre, 16 de julho de 2018.

DULTRA, Gabriela; MALAGOLI, Letícia. **A Construção de um Hábito Alimentar Saudável desde a Educação Infantil.** Revista Gepesvida, n. 9, v. 01, 30 de junho de 2019. Disponível

em: <http://www.icepsc.com.br/gs/index.php/gepesvida/article/download/338/172>. Acesso em: 04 de março de 2021.

ELIAS, Thaís Cristina; ET AL. **Atividades Educativas Estimulando o Autocuidado e Prevenção do Câncer Feminino. Relato de Experiência.** Universidade Federal do Triângulo Mineiro (UFTM). Revista de Enfermagem e Atenção à Saúde. Janeiro-junho 2017.

FARIA, Maxwell de Souza. **Sufrimento mental autorreferenciado em estudantes da Universidade Federal do Rio de Janeiro: um estudo descritivo.** Trabalho de conclusão de curso (Bacharelado em Saúde Coletiva) - Instituto de Estudos em Saúde Coletiva, Universidade Federal do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2019. Disponível em: <https://pantheon.ufrj.br/handle/11422/13465>. Acesso em: 03 de fevereiro de 2021.

FARINHA, Marciana Gonçalves; ET AL. **Psicoterapia de abordagem gestáltica: um olhar reflexivo para o modelo terapêutico.** Revista Psicologia Clínica. Rio de Janeiro, maio-agosto de 2020. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/pc/v32n2/09.pdf>. Acesso em: 01 de novembro 2020.

FERREIRA, Emanoeli da Silva; ET AL. **Importância da psicoterapia em graduandos de psicologia.** Revista IESSA. XVII Jornada Científica dos Campos Gerais. Ponta Grossa/PR. 23 a 25 de outubro de 2019. Disponível em: <https://iessa.edu.br/revista/index.php/jornada/article/view/1522/455>. Acesso em: 22 de novembro de 2020.

FERREIRA, Maria Elisa Caputo; MORANDO, Eunice Maria Godinho; SCHMITT, Juliana Campos. **Envelhecimento, Autocuidado e Memória: intervenção como estratégia de prevenção.** Revista Kairós Gerontologia. São Paulo-SP, 2017.

FONSECA, Cátia Vanessa Pereira da Silva. **Intervenções do Enfermeiro Especialista em Enfermagem de Reabilitação na Promoção do Autocuidado na Pessoa com Alterações da Mobilidade de Origem Neurológica.** Curso de Mestrado em Enfermagem. Escola Superior de Enfermagem de Lisboa. Lisboa, 2017.

FREITAS, Viviane José de; ET AL. **“Precisamos falar sobre...”: relato de experiência de um**

projeto de extensão. Revista Mosaico Estudos em Psicologia. Belo Horizonte/MG. Janeiro-dezembro, 2018. Disponível em: <https://periodicos.ufmg.br/index.php/mosaico/article/view/12234/9858>. Acesso em: 17 de novembro de 2020.

GALINDO, Aline Kátia Ferreira. **O Impacto da Assistência Estudantil na Permanência dos Estudantes no Centro Acadêmico do Agreste (CAA/UFPE).** ATTENA Repositório Digital da UFPE. Mestrado Profissional em Políticas Públicas. Recife/PE, 30 de novembro de 2018. Disponível em: <https://attena.ufpe.br/handle/123456789/33085>. Acesso em: 11 de janeiro de 2021.

GALIAZZI, Maria do Carmo; SOUSA, Robson Simplício de. **A Categoria na Análise Textual Discursiva: sobre método e sistema a abertura interpretativa.** Revista Pesquisa Qualitativa. São Paulo-SP, v.5, n.9, p.514-538, dez. 2017.

GOMES, Irani da Silva. **A Rotina e a Organização do Tempo e do Espaço na Educação Infantil: possibilidades pedagógicas.** Curso de Licenciatura Plena em Pedagogia. Universidade Federal da Paraíba. João Pessoa-PB, 2018.

GOMES, Lucélia Maria Lima da Silva. **Psicologia, Assistência Estudantil e Ensino Superior.** IBICT Repositório UFAL. Programa de Pós-graduação em Psicologia Subjetividades, Políticas e Processos Psicossociais. Maceió/AL. 12, fevereiro de 2020. Disponível em: <http://www.repositorio.ufal.br/handle/riufal/6948>. Acesso em: 05 de janeiro de 2020.

GOTTI, Eduardo Souza; ET AL. **Percepção de Acadêmicos de Medicina e de Outras Áreas da Saúde e Humanas (Ligadas à Saúde) sobre as Relações entre Espiritualidade, Religiosidade e Saúde.** Revista brasileira educ. med. Brasília, jan. 2018 v. 42, n. 1, p. 67-74, Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0100-55022018000100067&lng=pt&nrm=iso>. Acesso: em de 06 maio de 2020.

GUIMARÃES, Geisilany da Costa. **Qualidade de Vida no Ambiente Escolar do Acadêmico.** Portal de Periódicos Eletrônicos UniEVANGÉLICA, Anápolis/GO, 06 de janeiro de 2021. Disponível em: <http://repositorio.aee.edu.br/handle/aee/16809>. Acesso em: 25 de janeiro de 2021.

HUBNER, Maria Martha Costa; MORETTI, Felipe Azevedo. **O Estresse e a Máquina de Moer Alunos do Ensino Superior: vamos repensar nossa política educacional?** Revista Psicopedagogia. São Paulo/SP, 2017.

JÚNIOR, José Robertto Zaffalon; ET AL. **Dança Educação e o Ensino em Saúde: proposta ao autocuidado de crianças.** Universidade do Estado do Pará (UEPA). Revista de Educação, Saúde e Ciências do Xingu, 2019.

LAUREX, Douglas Rambo. **Intervenções Institucionais para Promoção do Bem Estar dos Estudantes de Medicina.** Repositório Institucional UFSC, Florianópolis/SC, 2020. Disponível em: <https://repositorio.ufsc.br/handle/123456789/218008>. Acesso em: 09 de março de 2021.

LEITE, Rosana Franzen. **A Perspectiva da Análise de Conteúdo na Pesquisa Qualitativa: Algumas Considerações.** Revista Pesquisa Qualitativa. São Paulo (SP), v.5, n.9, p.539-551, dez, 2017. Disponível em: <https://editora.sepq.org.br/rpq/article/view/129/98>. Acesso: 07 de fevereiro de 2021.

MACEDO, Edilson Barros; OLIVEIRA, Aline Soares; SOUSA, Iany Lima. **Sufrimento Psíquico Entre os Discentes do Ensino Superior.** Palmas- TO. 29 de Fevereiro de 2020. Disponível em: <https://sistemas.uft.edu.br/periodicos/index.php/encena/article/view/7455/16866>. Acesso em: 22 de Outubro de 2020.

MÂCEDO, Shirley. **Sufrimento Psíquico e Cuidado Com Universitários: Reflexões e intervenções fenomenológicas.** Estudos Contemporâneos da Subjetividade/ECOS. Rio de Janeiro, 2018. Disponível em: <http://www.periodicoshumanas.uff.br/ecos/article/view/2844/1566>. Acesso: 22 de outubro de 2020.

MACHADO, Vinícius Kletemberg. RAIESKI, Bruna Santi. RIBEIRO, Elaine Rossi. **Saúde e Autocuidado ante Situações de Estresse Durante a Formação Acadêmica.** Programa de Pós-Graduação em Atenção Integral à Saúde. Editora Unijuí, 2019.

MARTINS, Claudia Regina Magnabosco; PELLÁ, Lucas Monteiro. **Vidas em formação: narrativas de acadêmicos sobre a experiência na graduação em Psicologia.** Revista Psicologia, Diversidade e Saúde. Salvador, Novembro, 2018. Disponível em: <https://www5.bahiana.edu.br/index.php/psicologia/article/view/1936>. Acesso em: 21 de Outubro de 2020.

MELNIK, Tamara; MEYER, Sonia Beatriz; SAMPAIO, Maria Imaculada Cardoso. **Relato de Experiência Docente: A Primeira Disciplina no Brasil sobre a Prática da Psicologia Baseada em Evidências Ministradas no Instituto de Psicologia da Universidade de São Paulo.** Revista Psicologia: Teoria e Pesquisa. Brasília/DF, 24 de outubro de 2019. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0102-37722019000100516&script=sci_arttext. Acesso em: 16 de dezembro de 2020.

MELO, Mirele Rodrigues de; RAUPP, Luciane Marques. **O autocuidado da saúde mental de psicólogos: uma revisão bibliográfica.** Revista Perspectiva: Ciência e Saúde. Osório/Rio Grande do Sul. Março, 2020. Disponível em: <http://sys.facos.edu.br/ojs/index.php/perspectiva/article/view/293/391>. Acesso em: 04 de novembro de 2020.

MONTENEGRO, Ana Raquel Antunes. **“A Prática Faz o Mestre”: Estudo do Treino e Integração do Autocuidado na Formação Acadêmica em Psicologia.** Sistema Integrado de Bibliotecas Repositório Universidade de Lisboa, Lisboa/Portugal, 2019. Disponível em: <https://repositorio.ul.pt/handle/10451/41586>. Acesso em: 31 de janeiro de 2021.

NASCIMENTO, Ester Monteiro do. **A Psicoterapia e sua Contribuição para o Tratamento da Pessoa com Dependência Química.** Revista Psicologia Pt o Portal dos Psicólogos. 18 de fevereiro de 2018. Disponível em: <https://www.psicologia.pt/artigos/textos/A1169.pdf>. Acesso em: 02 de novembro de 2020.

NOGUEIRA, Maria José Carvalho. **Saúde Mental em Estudantes do Ensino Superior: Fatores Protetores e Fatores de Vulnerabilidade.** Tese especialmente elaborada para a obtenção do grau de Doutor em Enfermagem. Universidade de Lisboa, 2017.

OLIVEIRA, Carolina Duarte de. **A Depressão em Psicólogos: uma pesquisa fenomenológica.**

Instituto de Treinamento e Pesquisa em Gestalt-Terapia de Goiânia – ITGT. Goiânia/GO, 2020 Disponível em: https://itgt.com.br/wp-content/uploads/2020/06/TCC_Carolina-Duarte-de-Oliveira_Gr.32.pdf. Acesso em: 14 de dezembro de 2020.

OLIVEIRA, Nunila Ferreira de; et al. **Diabetes Mellitus: Desafios Relacionados ao Cuidado Abordados em Grupos de Apoio Psicológico**. Revista Brasileira de Enfermagem. Brasília, 2011.

PERES, Julio Fernando Prieto. **Contribuições das Neurociências à Psicoterapia**. Arquivos Médicos dos Hospitais e da Faculdade de Ciências Médicas da Santa Casa de São Paulo, 2018.
REINALDO, Amanda Márcia dos Santos; SANTOS, Raquel Lana Fernandes dos. Religião e Transtornos Mentais na Perspectiva de Profissionais da Saúde, Pacientes Psiquiátricos e seus Familiares. Revista Saúde Debate. Rio de Janeiro, 2016.

SALES, Roberto Lopes; SILVA, Samara Louyse Medino da. **A Importância da Psicoterapia na Construção do Psicoterapeuta: Contribuições da Gestalt-terapia**. Grupo Tiradentes OpenRIT Repositório Institucional, Alagoas, 23 de janeiro de 2021. Disponível em: <https://openrit.grupotiradentes.com/xmlui/handle/set/3640>. Acesso em: 02 de fevereiro de 2021.

SANTANA, Maria Eduarda Diniz. **O autocuidado diante de uma pandemia mundial**. Repositório Institucional Faculdade Pernambucana de Saúde, Recife/PE, 2020. Disponível em: <https://tcc.fps.edu.br/handle/fpsrepo/834>. Acesso em: 29 de janeiro de 2021.

SANTOS, Christian Eduardo Andrade Resende. **A Saúde Mental do Estudante de Psicologia: Estudo de caso em uma universidade pública de Minas Gerais**. Programa de Mestrado em Psicologia da Universidade Federal de São João del- Rei. São João del-Rei/Minas Gerais, 2020. Disponível em: <https://www.ufsj.edu.br/portal2-repositorio/File/ppgpsi/Dissertacao%20-%20Christian%20Santos%20Final.pdf>. Acesso em: 06 de novembro de 2020.

SILVA, Derley Júnior Miranda; ET AL. **Procrastinação e Desempenho Acadêmico: Índios por meio da análise de correspondência**. Associação Nacional de Programas de Pós-Graduação em Ciências Contábeis-ANPCONT. Ribeirão Preto/SP, 2016.

SILVA, Everton Alves da. **Esgotamento Psíquico em Estudantes de Psicologia: Índícios da Síndrome de Burnout**. Centro Universitário do Cerrado Patrocínio UNICERP, Patrocínio/MG, 2018. Disponível em: <http://www.unicerp.edu.br/ensino/cursos/psicologia/monografias/2018/ESGOTAMENTOPSIQUICOEMESTUDANTESDEPSICOLOGIA.pdf>. Acesso em: 22 de janeiro de 2020.

SILVA, Larissa Regina Gehlen da. **Saúde Mental no Ambiente Acadêmico: uma investigação sobre as percepções e vivências das licenciandas em Pedagogia da Universidade Federal do Rio Grande do Sul**. Lume Repositório Digital., 2019. Disponível em: <http://hdl.handle.net/10183/206871>. Acesso em: 01 de março de 2021.

SILVA, Rivaldo Mendes da. **Somatização, Conversão e Psicossomatização: a dialética de uma breve história do transtorno somático**. Revista Psicologia PT, 07 de outubro de 2018. Disponível em: <https://www.psicologia.pt/artigos/textos/A1249.pdf>. Acesso em: 08 de novembro de 2020.

SILVA, Victor Roberto Barroso. **Gestão de Atividade com uso da Tecnologia: análise dos impactos na rotina de trabalho em uma empresa maranhense**. Universidade Federal do Maranhão. São Luís, 2017.

TOSO, André Vicente Resende. **A angústia como possibilidade de rearticulação de sentido na psicoterapia fenomenológica - hermenêutica**. Repositório Universidade de Évora-Instituto de Investigação e Formação Avançada. Évora/Portugal. 19 de junho de 2020. Disponível em: http://dspace.uevora.pt/rdpc/bitstream/10174/28236/1/Doutoramento-Filosofia-Andre_Vicente_Resende_Toso.pdf. Acesso em: 02 de novembro de 2020.

VACCARI, Carolina. **Qualidade de Vida e Sono em Estudantes de Medicina**. Repositório Digital Unicesumar, Maringá/PR, 2020. Disponível em: <http://rdu.unicesumar.edu.br/handle/123456789/7574>. Acesso em 18 de março de 2021.

VENTURA, Maria Inês de Meneses. **Cuidar de Si para Cuidar do Outro: Autocuidado de Psicólogos Clínicos que trabalham com Pessoas que vivenciaram Situações Traumáticas**. Universidade de Lisboa. Sistema Integrado de Bibliotecas Repositório. Lisboa/Portugal, 2018. Disponível em: <https://repositorio.ul.pt/handle/10451/38326>. Acesso em: 08 de novembro de 2020.

2020.

7. APÊNDICE A – INSTRUMENTO DE COLETA DE DADOS

7.1 Questionário

Sexo: _____

Idade: _____

Renda mensal familiar: _____

Período: _____

Universidade pública ou privada: _____

1. Na IES que estuda, você se sente pressionado (a) ou sobrecarregado (a)?
2. Alguma vez teve dificuldade de concluir o cronograma da IES?
3. Já teve problemas emocionais antes ou durante alguma atividade avaliativa da IES?
4. Como você define o autocuidado?
5. Quais práticas você considera de autocuidado?
6. Você realiza alguma prática de autocuidado? Se sim, quais?
7. Você julga o autocuidado como uma prática importante? Por quê?
8. Você acredita que ter autocuidado ajuda na manutenção da saúde psicológica?
9. Você considera a psicoterapia como uma prática de autocuidado?
10. Você faz psicoterapia? Se não, tem interesse em fazer
11. Você poderia discorrer sobre a importância da psicoterapia no seu percurso acadêmico?

7.2 Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

Você está sendo convidado (a) como voluntário (a) a participar da pesquisa “A Psicoterapia como Processo de Autocuidado em Estudantes de Psicologia”, que se constitui etapa para construção de Trabalho de Conclusão de Curso, sendo requisito para a conclusão do curso em Graduação em Psicologia da Faculdade UNIRB Parnaíba. Com este trabalho pretendemos mostrar a compreensão dos acadêmicos de Psicologia sobre a psicoterapia como processo de autocuidado, contribuindo com o campo teórico, que versa sobre essa temática, e estimulando o desenvolvimento de novas pesquisas; permitindo, assim, novas reflexões acerca do assunto. A pesquisa se justifica ao investigar a visão dos graduandos em Psicologia acerca da psicoterapia, juntamente com a verificação de como esses estudantes veem o autocuidado e, por fim, se esses estudantes reconhecem a Psicoterapia como um processo de autocuidado. O procedimento de coleta de dados será através de entrevista semiestruturada visando obter informações acerca de suas práticas e percepção sobre a psicoterapia como prática de autocuidado em estudantes de psicologia. Você será esclarecido (a) sobre a pesquisa em qualquer aspecto que desejar. Você é livre para recusar-se a participar, retirar seu consentimento ou interromper a participação a qualquer momento. A sua participação é voluntária e a recusa em participar não acarretará qualquer penalidade ou perda de benefícios. O (a) pesquisador (a) irá tratar a sua identidade com padrões profissionais de sigilo. Os resultados serão enviados para você e permanecerão confidenciais. Seu nome ou o material que indique a sua participação não será liberado sem a sua permissão. Você não será identificado (a) em nenhuma publicação que possa resultar deste estudo. Uma cópia deste consentimento informado será arquivada e outra será fornecida a você. A participação no estudo não acarretará custos para você e não será disponível nenhuma compensação financeira adicional. Eu, _____ fui informada (o) dos objetivos da pesquisa acima de maneira clara e detalhada e esclareci minhas dúvidas. Sei que em qualquer momento poderei solicitar novas informações e motivar minha decisão se assim o desejar. O (a) pesquisador (a) Laura Nascimento Caetano da Silva certificou-me de que todos os dados desta pesquisa são confidenciais. Em caso de dúvidas poderei entrar em contato com: Pesquisador (a): Laura Nascimento Caetano da Silva no telefone (86) 99447-8697 ou a Coordenação do Curso de _____ da Faculdade UNIRB Parnaíba, sito à Av. Evandro Lins e Silva nº 4680 Bairro Sabiazal. Telefone: (86) 995173760 – Parnaíba (PI). Declaro que concordo em participar desse estudo. Recebi uma cópia deste termo de consentimento livre e esclarecido e me foi dada a oportunidade de ler e esclarecer as minhas

dúvidas. _____ Nome
do Participante _____
_____ Assinatura do Participante Data Laura
Nascimento Caetano da Silva Nome do
Pesquisador _____
_____ Assinatura do Pesquisador
Data _____ Nome _____
_____ Assinatura da
Testemunha Data

