



## Saúde mental no ensino superior: o papel do acolhimento socioemocional na adaptação à vida acadêmica

Mental health in higher education: the role of socio-emotional support in adapting to academic life

Salud mental en la educación superior: el papel del apoyo socioemocional en la adaptación a la vida académica

Adriana Cristina Madalena Prudencio<sup>1,2</sup>, Ana Cristina Vidigal Soeiro<sup>1</sup>.

### RESUMO

**Objetivo:** Discutir os desafios enfrentados pelos estudantes no ingresso à universidade e destacar o papel do acolhimento socioemocional na promoção da saúde mental e na adaptação à vida acadêmica. **Revisão bibliográfica:** A transição para o ensino superior é frequentemente acompanhada por uma sobrecarga de demandas acadêmicas e mudanças emocionais, que podem afetar o bem-estar dos estudantes. Nesse contexto, iniciativas de suporte socioemocional têm se mostrado eficazes na redução de fatores de risco, como estresse, depressão e ansiedade, além de promoverem um ambiente mais propício ao aprendizado e ao desenvolvimento integral dos estudantes. A implementação de políticas e práticas que priorizem o acolhimento socioemocional nas instituições de ensino superior é, portanto, essencial para melhorar tanto o desempenho acadêmico quanto a qualidade de vida dos estudantes. **Considerações finais:** O fortalecimento das redes de suporte e o incentivo ao desenvolvimento de competências emocionais são fundamentais para a construção de uma experiência universitária equilibrada e produtiva, que não apenas favoreça a adaptação ao ensino superior, mas também promova o bem-estar físico e emocional dos estudantes.

**Palavras-chave:** Saúde mental, Ensino superior, Acolhimento socioemocional, Adaptação acadêmica, Bem-estar.

### ABSTRACT

**Objective:** Discuss the challenges faced by students when entering university and highlight the role of socio-emotional support in promoting mental health and adapting to academic life. **Literature review:** The transition to higher education is often accompanied by an overload of academic demands and emotional changes, which can affect students' well-being. In this context, socio-emotional support initiatives have proven effective in reducing risk factors such as stress, depression and anxiety, in addition to promoting an environment more conducive to learning and the integral development of students. The implementation of policies and practices that prioritize socio-emotional support in higher education institutions is, therefore, essential to improve both students' academic performance and quality of life. **Final considerations:** Strengthening support networks and encouraging the development of emotional skills are fundamental to building a balanced and productive university experience, which not only favors adaptation to higher education, but also promotes the physical and emotional well-being of students.

**Keywords:** Mental health, Higher education, Socioemotional support, Academic adaptation, Well-being.

### RESUMEN

**Objetivo:** Discutir los desafíos que enfrentan los estudiantes al ingresar a la universidad y resaltar el papel del apoyo socioemocional en la promoción de la salud mental y la adaptación a la vida académica. **Revisión**

<sup>1</sup>Universidade do Estado do Pará (UEPA), Belém - PA.

<sup>2</sup>Faculdade Adventista da Amazônia (FAAMA), Benevides - PA.

**bibliográfica:** La transición a la educación superior suele ir acompañada de una sobrecarga de exigencias académicas y cambios emocionales, que pueden afectar el bienestar de los estudiantes. En este contexto, las iniciativas de apoyo socioemocional han demostrado ser efectivas para reducir factores de riesgo, como el estrés, la depresión y la ansiedad, además de promover un ambiente más propicio para el aprendizaje y el desarrollo integral de los estudiantes. La implementación de políticas y prácticas que prioricen el apoyo socioemocional en las instituciones de educación superior es, por tanto, esencial para mejorar tanto el rendimiento académico como la calidad de vida de los estudiantes. **Conclusión:** Fortalecer las redes de apoyo y fomentar el desarrollo de habilidades emocionales son fundamentales para construir una experiencia universitaria equilibrada y productiva, que no sólo favorezca la adaptación a la educación superior, sino que también promueva el bienestar físico y emocional de los estudiantes.

**Palabras clave:** Salud mental, Educación superior, Apoyo socioemocional, Adaptación académica, Bienestar.

---

## INTRODUÇÃO

A adaptação à vida acadêmica frequentemente representa um desafio significativo, particularmente quando os estudantes enfrentam barreiras emocionais decorrentes do ritmo intenso e das exigências das atividades universitárias. Esse cenário pode desencadear diversas reações que comprometem a saúde física e mental, como estresse, ansiedade, depressão, distúrbios alimentares, alterações no sono e outros sintomas associados (OTTERO CDLS, et al., 2022). Além das mudanças no cotidiano, os impactos na saúde mental e na qualidade de vida podem influenciar diretamente o processo de adaptação ao ambiente universitário, resultando em isolamento social, sobrecarga emocional e sensação de inadequação.

Do mesmo modo, preocupações excessivas com o desempenho acadêmico, medo de fracassar, pressão social e incertezas em relação ao futuro são fatores que estão intimamente ligados ao aumento de reações de estresse, ansiedade e depressão, acarretando consequências no comportamento dos estudantes (MALHEIROS PC, et al., 2023). Diversos aspectos da vida universitária contribuem para o comprometimento da saúde mental, levando a sintomas como falta de motivação, baixa energia, desinteresse por atividades anteriormente valorizadas e dificuldades de concentração (SOARES WD, et al., 2023).

Atualmente, tem-se observado uma crescente atenção às questões de saúde mental relacionadas às práticas educacionais, reforçando a necessidade de criar um ambiente universitário acolhedor e empático, capaz de promover o bem-estar e favorecer a adaptação dos estudantes. Diante desses desafios, o acolhimento socioemocional emerge como uma estratégia essencial para apoiar os estudantes durante o ingresso na universidade. Por meio de ações que promovam a escuta ativa, a construção de vínculos e o fortalecimento de competências emocionais, é possível mitigar os impactos negativos associados à adaptação acadêmica. Nesse sentido, pretendeu-se discutir a importância dessa abordagem na promoção de um ambiente universitário que favoreça não apenas o desempenho acadêmico, mas também a qualidade de vida dos estudantes.

## REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

A saúde mental é considerada como um estado de bem-estar no qual o indivíduo reconhece suas próprias capacidades, enfrenta os desafios diários com resiliência, influencia suas atividades de forma produtiva e colabora ativamente com a sociedade. Tal percepção envolve diferentes perspectivas e fatores interligados, incluindo aspectos biológicos, individuais, familiares, sociais e ambientais. Assim, o contexto em que uma pessoa vive desempenha um papel significativo, influenciando a forma como a saúde mental é percebida e abordada (SILVA MDS e ROAZZI A, 2023). Ao considerar a saúde mental dos estudantes, é importante levar em conta diferentes aspectos, incluindo tanto os fatores pessoais como também o ambiente de aprendizagem, os quais podem afetar o bem-estar, e conseqüentemente, o aprendizado.

No ambiente acadêmico, a carga intensa de atividades e a pressão para ter um bom desempenho são alguns fatores que podem levar ao desgaste físico e mental, potencializando reações disfuncionais de resposta ao estresse. Isso ocorre porque, embora o estresse seja uma resposta natural a situações desafiadoras, quando se torna crônico ou excessivo, pode ter efeitos negativos na saúde mental, com piora

da qualidade de vida e do rendimento acadêmico dos estudantes (COSTA BIF, 2023). Pesquisadores apontam que as elevadas expectativas em relação ao desempenho acadêmico, bem como as aspirações para o futuro profissional e pessoal, expõem os estudantes a situações de estresse desde o ingresso na universidade.

Ademais, muitos desses alunos enfrentaram recentemente um período exaustivo de preparação para o vestibular, caracterizado por uma intensa carga de provas e exames, longas jornadas de estudo, conflitos entre responsabilidades acadêmicas e momentos de lazer, além de uma competição acirrada com os colegas. Soma-se a esses desafios o fato de que grande parte dos ingressantes no ensino superior ainda se encontra na adolescência, uma fase marcada por profundas transformações físicas, emocionais e sociais (COSTA CRB, et al., 2018).

Ademais, para muitos estudantes, o ingresso no ambiente acadêmico é o primeiro momento em que estarão longe de seus familiares e amigos, o que pode provocar solidão, e também a dificuldade de adaptação social, colaborando para o surgimento de transtornos mentais. Dessa forma, a transição para a vida universitária envolve mudanças significativas na rotina e nas relações sociais, o que pode representar um desafio emocional aos estudantes.

Inclusive, alguns estudantes enfrentam problemas para se adaptar ao novo cotidiano de atividades e isso pode prejudicar o seu desempenho acadêmico, além de potencializar o desencadeamento de transtornos mentais (LEITÃO GJG e MOURA LKS, 2023). A literatura descreve alguns fatores que podem agravar as tensões dessa fase inicial, tais como: ausência de atividade física, alimentação inapropriada, intenso ritmo de atividades, pressão por rendimento e ambiente competitivo. Além do distanciamento da família, a mudança no local de moradia e o rompimento de relações afetivas e sociais significativas, também são fatores que aumentam a vulnerabilidade pessoal, social e/ou econômica de muitos deles (MUNIZ GDBA e GARRIDO EN, 2021). A falta de tempo para atividades relacionadas ao lazer é outro aspecto que pode ter um impacto negativo na saúde emocional das pessoas.

O lazer desempenha um papel importante no equilíbrio entre as demandas do trabalho, estudo e outras responsabilidades, proporcionando momentos de descanso, relaxamento e diversão. O lazer também é fundamental para promover o bem-estar emocional, pois oferece oportunidades de engajamento em atividades prazerosas e significativas. Essas atividades ajudam a aliviar o estresse, promovem o relaxamento, estimulam emoções positivas e fortalecem os vínculos sociais (COSTA CRB, et al., 2018). Outro aspecto a ser destacado é a qualidade do sono, considerado um indicador sólido do bem-estar e da saúde mental, por seu papel na regulação das atividades biológicas e psicofisiológicas do corpo humano. Nesse contexto, a preservação de um padrão de sono saudável se torna uma prioridade, uma vez que influencia diretamente uma série de fatores.

A insônia, por sua vez, pode afetar a saúde mental, ocasionando mudanças no estado emocional, dificuldades de foco, fadiga, ansiedade, estresse e distúrbios psicológicos. Além disso, seus efeitos repercutem de maneira substancial na qualidade de vida das pessoas (REIS RC, et al., 2023). Para os estudantes que ingressam na vida universitária, fatores como a procedência geográfica, a sobrecarga de novas informações, as exigências acadêmicas, incluindo tarefas e avaliações, a carga horária excessiva e a apreensão em relação a apresentações de trabalhos, podem intensificar o desgaste mental. Essas condições podem aumentar a vulnerabilidade ao desenvolvimento de transtornos mentais, tornando essencial a adoção de estratégias de prevenção e suporte psicológico no ambiente acadêmico (CRUZ E SILVA PLB, et al., 2019).

### **Prevenção e promoção da saúde mental nas universidades: um compromisso com o ensino integral e humanizado**

A transição da vida escolar para a vida universitária é um período crítico de adaptação para muitos jovens e portanto, uma etapa importante para o aprendizado acadêmico. No entanto, a constatação de que os estudantes universitários enfrentam sintomas de estresse, ansiedade e depressão durante seu desenvolvimento acadêmico tem estimulado uma crescente preocupação em relação à saúde mental, uma vez que há evidências de sofrimento emocional entre os estudantes universitários, incluindo pensamentos

suicidas (ROCHA NL, et al., 2020). A sobrecarga de trabalho, a falta de tempo livre e a ausência de redes de apoio são fatores que contribuem para o estresse. Além disso, como já mencionado, a pressão acadêmica intensa, as exigências de desempenho e a competição também podem representar um papel significativo na saúde mental dos estudantes, atuando como fatores desencadeantes de sofrimento psíquico (MALHEIROS PC, et al., 2023).

A importância das ações preventivas em saúde mental e a criação de serviços de apoio psicológico e psicopedagógico aos estudantes têm sido cada vez mais reconhecida. Tal cenário enseja o desenvolvimento de ações psicoeducativas em saúde mental, e o incentivo para que os estudantes busquem ajuda quando necessário, de modo a prevenir agravos e complicações. Priorizar a saúde mental dos estudantes e adotar estratégias de suporte socioemocional apropriadas são ações essenciais para reduzir os impactos negativos do estresse. Ademais, é fundamental considerar o bem-estar geral como uma meta essencial das atividades didático-pedagógicas, por meio da adoção de recursos e metodologias de ensino que favoreçam a resiliência, o equilíbrio emocional e a conexão social para fazer frente aos desafios enfrentados (CRUZ E SILVA PLB, et al., 2018). Neste interim, é necessário que as instituições de ensino superior estejam atentas à saúde mental de seus estudantes, de modo a ofertar suporte adequado, incluindo serviços de aconselhamento psicológico e a criação de redes de apoio entre os estudantes.

Além disso, é fundamental reduzir a estigmatização em relação aos problemas de saúde mental, e incentivar o autocuidado e a busca de ajuda profissional quando necessário (CORREIA KCR, et al., 2023). Diversas pesquisas têm apontado a relevância de que instituições de ensino reconheçam a vulnerabilidade psicológica dos estudantes e assumam um papel ativo na promoção da saúde mental. Tal objetivo abarca a oferta de serviços de aconselhamento psicológico, programas de prevenção e educação sobre saúde mental, bem como o cultivo de um ambiente acolhedor que valorize o bem-estar dos estudantes (GAO W, et al., 2020). O acesso a aconselhamento, serviços de saúde mental e programas de bem-estar podem ajudar a enfrentar melhor os desafios emocionais e psicológicos associados ao ensino. Ademais, uma boa saúde mental é essencial para a autoestima e autoconfiança dos estudantes, com impactos na motivação para aprender e enfrentar os desafios acadêmicos.

Portanto, lidar com situações difíceis pode fortalecer a capacidade dos estudantes de lidar com o estresse e as adversidades, melhorando a capacidade de enfrentamento, a resiliência e a adaptação ao ambiente universitário (SEVERIAN PFG, et al., 2020). Cabe destacar que o ambiente acadêmico, as políticas de inclusão e as metodologias de ensino, podem influenciar diretamente na saúde mental dos alunos. Assim, um ambiente que promove a inclusão, a compreensão e o suporte pode criar um cenário mais propício para a saúde mental positiva. Do mesmo modo, a experiência acadêmica também tem o potencial de fornecer conhecimentos e habilidades relacionadas à saúde mental, preparando os estudantes para lidar melhor com os desafios futuros (AMARAL EL e FRICK LT, 2022).

Diante dessa realidade, o convívio acolhedor e a comunicação entre alunos, professores, pais e famílias, é determinante para o êxito estudantil. Tal integração se faz necessária de modo a fortalecer as redes de suporte social do aluno, como uma estratégia para o adequado enfrentamento dos fatores estressantes. A redução dos efeitos negativos do estresse causado pelo ingresso na universidade pode ser alcançada através do aprimoramento das relações interpessoais no ambiente acadêmico, com positivos impactos na saúde mental (ARAÚJO VG, et al., 2023). A promoção da saúde mental pode ser aprimorada por meio da implementação de grupos de discussão ou grupos de apoio, nos quais os estudantes têm a oportunidade de compartilhar experiências, aprender mutuamente e receber suporte emocional.

Além disso, estratégias psicoeducativas podem englobar a disseminação de informações sobre práticas de autocuidado, incluindo recomendações relacionadas à qualidade do sono, à prática regular de atividade física, à realização de pausas para descanso e à adoção de exercícios de alongamento, medidas estas que contribuem para a redução da tensão e da ansiedade (SEVERIAN PFG, et al., 2020). Outras duas estratégias também utilizadas, apoiadas em resultados da literatura, são a mentoria e o apadrinhamento (CALISING IW e HEIDEMANN LA, 2023), que são abordagens eficazes para o acolhimento socioemocional de alunos ingressantes no ensino superior.

Esses programas proporcionam suporte individualizado, ajudando os novos estudantes a se adaptarem ao ambiente acadêmico e social da universidade. Mentores, que geralmente são alunos mais experientes ou membros da comunidade acadêmica, oferecem orientação, compartilham experiências e fornecem conselhos práticos sobre como lidar com as demandas do ensino superior. Esse apoio pode aliviar o estresse e a ansiedade frequentemente associados à transição para a vida universitária, promovendo um início mais tranquilo e confiante para os calouros.

O apadrinhamento vai além da orientação acadêmica, abrangendo também o suporte emocional e social. Padrinhos e madrinhas criam um vínculo de confiança com os novos alunos, oferecendo um ponto de contato confiável e acessível. Eles ajudam os estudantes a se sentirem parte da comunidade universitária, facilitando a integração e a construção de redes de apoio. Esse relacionamento pode ser concludente para estudantes que enfrentam dificuldades de adaptação, proporcionando um senso de pertencimento e reduzindo sentimentos de isolamento. Além disso, o apadrinhamento pode promover o desenvolvimento de habilidades interpessoais e de resiliência, essenciais para o sucesso acadêmico e pessoal (ROCHA NL, et al., 2020).

A implementação de programas de mentoria e apadrinhamento no ensino superior também beneficia os mentores e padrinhos, que desenvolvem competências de liderança, comunicação e empatia. Esses programas criam uma cultura de colaboração e apoio mútuo, fortalecendo a coesão e a solidariedade dentro da instituição. Ao promover um ambiente acolhedor e inclusivo, a universidade não apenas melhora a experiência dos novos alunos, mas também contribui para a retenção e o sucesso acadêmico de toda a comunidade estudantil. Assim, a mentoria e o apadrinhamento emergem como estratégias valiosas para o acolhimento socioemocional, enriquecendo a jornada educacional e pessoal dos alunos ingressantes (CALISING IW e HEIDEMANN LA, 2023). A preocupação com a saúde mental dos estudantes universitários transcendeu fronteiras e hoje é uma questão crucial em instituições de ensino em todo o mundo.

O reconhecimento de que a vulnerabilidade psicológica dos estudantes é uma realidade a ser enfrentada no ensino superior reforça a responsabilidade das instituições em oferecer apoio emocional e promover um ambiente saudável e propício ao desenvolvimento acadêmico e pessoal dos estudantes (BARROS RND e PEIXOTO ADL, 2022). A mudança para um novo ambiente educacional, como o ingresso no ensino superior, é uma experiência desafiadora do ponto de vista da adaptação, especialmente se os estudantes se sentirem isolados ou incapazes de lidar com as mudanças inerentes a esse processo. Nesse aspecto, tanto a qualidade dos relacionamentos com os colegas e professores, bem como a existência de um ambiente de apoio e acolhimento, podem contribuir para o bem-estar emocional.

Entretanto, o inverso também é verdadeiro, haja vista que relacionamentos tensos ou negativos podem ter o efeito oposto (ASSIS TAL, 2020). A fim de manejar o estresse decorrente do ingresso à vida universitária, é fundamental que os estudantes encontrem um equilíbrio saudável entre as responsabilidades cotidianas e o tempo dedicado ao lazer, embora este seja um aprendizado a ser desenvolvido desde o ingresso na universidade. Priorizar o autocuidado, reservar momentos para atividades prazerosas e relaxantes, além de estabelecer limites claros entre o trabalho e o tempo pessoal, são estratégias eficazes para prevenir danos emocionais e favorecer a adaptação ao novo ambiente (CRUZ E SILVA PLB, et al., 2018). Diante desse contexto, é crucial que as instituições de ensino sensibilizem os estudantes sobre a relevância do autocuidado como parte de seu processo de aprendizagem.

Além disso, os estudantes devem ser encorajados a procurar apoio em grupos de estudo, redes de suporte social e atividades de lazer que contribuam para reduzir o estresse e promover o equilíbrio emocional (CORREIA KCR, et al., 2023). Por fim, é importante fornecer informações realistas sobre as expectativas acadêmicas relacionadas à pressão por desempenho, ajudando os alunos a definir metas alcançáveis que os ajudem na organização de tarefas e na definição de limites. As ações psicoeducativas podem contribuir significativamente para sensibilizar os alunos sobre como lidar de maneira mais eficaz com o estresse, promovendo seu bem-estar socioemocional e acadêmico. Portanto, criar um ambiente de acolhimento que priorize a saúde mental e o bem-estar dos estudantes é essencial para promover um cenário educacional positivo e produtivo, não somente sob o ponto de vista intelectual, mas também afetivo e comportamental (DELÓGO MK, 2023).

## **A importância do acolhimento socioemocional na adaptação à universidade**

O acolhimento pode ser compreendido como uma prática fundamental dentro de diversos contextos, especialmente na área da saúde, na educação e nos serviços assistenciais. Trata-se de um processo que envolve a criação de um ambiente acolhedor e seguro, onde as pessoas se sintam ouvidas, respeitadas e valorizadas (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2007). No âmbito das ações de ensino, acolher significa criar um ambiente inclusivo e de apoio para todos os alunos, independentemente de suas características e diferenças individuais. Isso envolve adaptar materiais didáticos e oferecer suporte emocional para ajudar os alunos a alcançarem seu potencial máximo, reconhecendo vulnerabilidades e garantindo acesso a recursos e serviços que ajudem a melhorar a qualidade de vida (MENDES EV, 2018).

Acolher é um ato de humanidade e compaixão que pode transformar experiências, promover a inclusão e fortalecer comunidades. Entretanto, o acolhimento implica não apenas em responder às necessidades imediatas, mas também em antecipar e prevenir dificuldades, construindo um caminho para o desenvolvimento pessoal e coletivo. Nesse aspecto, significa ouvir atentamente, entender as necessidades individuais e proporcionar suporte emocional e prático para facilitar a integração e o bem-estar de todos (DIAS LS e KLEN ER, 2021). Docentes que atuam no ensino superior precisam estar atentos e aptos a fornecer acolhimento e suporte às necessidades psicossociais dos estudantes nesse momento de transição existencial que é o ingresso na universidade.

Tal período exige uma adaptação que não é apenas acadêmica, mas também pessoal e emocional. Nesse sentido, já nas etapas iniciais do curso, a relação com professores deve estimular a educação socioemocional dos estudantes, por meio de atitudes que favoreçam o vínculo e acolhimento às suas demandas psicoemocionais (VALENTINI F, et al., 2020). As competências socioemocionais podem ser definidas como resultado de habilidades individuais que compreendem a gestão das emoções, o estabelecimento de relacionamentos saudáveis, a empatia, a resolução de conflitos, a tomada de decisões responsáveis, a autoconsciência, o autocontrole, entre outras características. Essas habilidades se manifestam através de sentimentos, pensamentos e comportamentos que são adquiridos ao longo do tempo, especialmente através das interações sociais e das experiências de aprendizagem (MOTTA PC e ROMANI PF, 2019).

No campo educacional, as competências socioemocionais têm ocupado lugar de destaque nas diretrizes educacionais (CARMO WB, 2023). Atualmente, os fundamentos pedagógicos da Base Nacional Comum Curricular (BNCC) determinam direitos e objetivos de aprendizagem e desenvolvimento para os alunos, indicando conhecimentos e competências a serem desenvolvidas durante a fase escolar. O fundamento de tais diretrizes é a concepção de que a educação deve ser integral, desenvolvendo não apenas as habilidades cognitivas, mas também as socioemocionais. Essas competências, incluindo a empatia, a colaboração, a resiliência e a autogestão, são essenciais para a formação de indivíduos capazes de lidar com desafios contemporâneos, interagir respeitosamente em sociedade e contribuir de forma produtiva no ambiente de trabalho.

A BNCC reconhece a importância de tais habilidades no desenvolvimento pleno do estudante, preparando-os para uma vida pessoal e profissional bem-sucedida, dentro de uma perspectiva de educação que valoriza a formação humana em sua totalidade (BRASIL, 2018). Embora a BNCC se aplique principalmente à educação básica no Brasil, abordando competências socioemocionais até o ensino médio, os princípios subjacentes de sua abordagem podem e devem inspirar práticas educacionais em todos os níveis, inclusive no ensino superior.

A BNCC destaca a importância de desenvolver habilidades como empatia, resiliência e cooperação, fundamentais não só para o aprendizado acadêmico, mas também para o sucesso na vida pessoal e profissional. No ensino superior, ainda que não haja um documento regulatório específico como a BNCC para guiar explicitamente a educação socioemocional, muitas universidades têm implementado seus próprios programas e iniciativas que visam ao desenvolvimento dessas competências (TELES AD SG, 2024).

Cabe destacar que as competências socioemocionais desempenham um papel fundamental na forma como os indivíduos lidam com os desafios da vida, interagem uns com os outros e enfrentam situações

adversas. Além disso, são importantes para impulsionar resultados positivos nas áreas pessoal, social, acadêmica e profissional, contribuindo para o bem-estar geral e sucesso a longo prazo (SOUZA RR e FAIAD C, 2023). As competências socioemocionais são importantes em diversas áreas do convívio social, na educação, no ambiente de trabalho e na vida em sociedade. O desenvolvimento dessas habilidades é fundamental para promover um ambiente mais saudável, empático e colaborativo, permitindo que as pessoas enfrentem os desafios da vida com maior resiliência e adaptabilidade (OLIVEIRA P e MUSZKAT M, 2021).

Além disso, tais competências auxiliam no reconhecimento e gerenciamento das emoções, tanto em relação a si mesmo quanto em relação aos outros, contribuindo para melhorar a qualidade das relações interpessoais. O autoconhecimento inclui a consciência das próprias emoções, pensamentos e comportamentos, bem como a compreensão dos fatores que podem influenciar essas emoções. O conhecimento sobre os outros envolve a capacidade de reconhecer e interpretar as emoções e os sinais não verbais das outras pessoas, desenvolvendo empatia e compreensão (BARBOSA D e MELO-SILVA LL, 2023). Cabe destacar que as competências socioemocionais envolvem o desenvolvimento de habilidades práticas, posto que incluem a capacidade de regular e expressar as emoções de maneira adequada, resolver conflitos de forma construtiva, estabelecer e manter relacionamentos saudáveis, tomar decisões responsáveis e adotar uma perspectiva crítica e reflexiva (KANKARAS M e SUAREZ-ALVAREZ J, 2019).

Em conjunto, os conhecimentos, habilidades e atitudes, formam um grupo de saberes que permitem às pessoas responderem de forma eficaz e adaptativa em ambientes complexos, promovendo o bem-estar pessoal e uma convivência saudável e harmoniosa com os outros. Assim, as competências socioemocionais impactam no enfrentamento dos desafios e das frustrações que ocorrem no meio acadêmico, posto que incluem a disposição para se envolver de forma positiva nas relações sociais, mostrar respeito pelos outros, ter empatia e demonstrar responsabilidade emocional, as quais são importantes na vida universitária (MOTTA PC e ROMANI PF, 2019). Compreender o conceito e a aplicabilidade da educação socioemocional deve ser uma responsabilidade dos educadores, inclusive daqueles que desenvolvem suas atividades docentes no âmbito do ensino universitário. Tal conhecimento requer o estudo de diferentes áreas de conhecimento, incluindo Biologia, Psicologia, Neuropsicologia, Psicopedagogia, os quais devem fazer parte da formação dos educadores.

Embora o tema seja bastante discutido no espaço da educação escolar, ainda se trata de um assunto pouco enfatizado quando se trata do ensino superior (PALOMERA R, et al., 2019). O conceito de soft skills tem sido utilizado como uma referência a habilidades interpessoais importantes para o desenvolvimento pessoal, para o trabalho e para o desempenho acadêmico. Em pleno século XXI, é esperado que os alunos desenvolvam habilidades emocionais para lidar com as demandas sociais, acadêmicas e profissionais, e nesse aspecto, os professores devem estimular a educação socioemocional de seus alunos (COSTA JUNIOR JF, et al., 2023). Em se tratando de estudantes que acabaram de ingressar na universidade, a criação de um ambiente acolhedor onde eles se sintam confiantes para expressar suas emoções e experiências, requer professores treinados para esse fim (GAO W, et al., 2020).

Desse modo, além do preparo pessoal e profissional, é essencial que os educadores saibam escolher metodologias de ensino inclusivas, dialógicas e problematizadoras, de tal forma que os estudantes se sintam confiantes para expressar opiniões e emoções. Um dos recursos psicopedagógicos para trabalhar tais conteúdos são as metodologias ativas de aprendizagem, haja vista que favorecem o protagonismo e a autonomia estudantil (LOVATO FL, et al., 2018). A educação socioemocional sofre influência da relação professor-aluno, a qual também impacta no aprendizado e na saúde mental dos estudantes universitários. Entretanto, para ter eficácia, a educação socioemocional dos estudantes exige que educadores e gestores estejam sensibilizados para a importância desse tema na formação acadêmica. Além disso, tanto os ensinamentos, como as atitudes docentes, impactam no aprendizado dos estudantes, especialmente quando se consideram os componentes ocultos e não formais da estrutura curricular (BIMBATTI BR, et al., 2023).

O currículo oculto e as competências socioemocionais possuem uma relação intrínseca no contexto educacional. Enquanto o currículo formal se dedica ao ensino de habilidades acadêmicas e ao conteúdo programático explícito, o currículo oculto opera de maneira indireta, transmitindo normas, valores e atitudes

que influenciam a dinâmica escolar. Nesse sentido, a forma como os educadores gerenciam conflitos em sala de aula ou incentivam a cooperação entre os estudantes contribui para a internalização de habilidades sociais e emocionais. Ademais, as expectativas sociais e as normas implícitas no ambiente universitário desempenham um papel significativo na construção da autoestima e da identidade dos alunos, impactando diretamente seu desenvolvimento socioemocional (SEMEDO DSRC, et al., 2023).

Um professor que valoriza e incentiva o desenvolvimento socioemocional cria um ambiente de aprendizado seguro e acolhedor. Isso permite que os alunos se sintam à vontade para expressar suas emoções, compartilhar suas experiências e se envolver em atividades que promovam o autoconhecimento e a autogestão emocional. Portanto, a relação entre professor e aluno é essencial para o desenvolvimento das competências socioemocionais dos universitários. Quando essa relação é positiva e solidária, os estudantes têm a oportunidade de cultivar habilidades que são fundamentais para o sucesso, não apenas na universidade, mas também na vida como um todo (SANTOS CCQD e RIBEIRO ML, 2023).

Henri Wallon, renomado psicólogo e pedagogo francês, destacou a importância da afetividade na relação professor-aluno como um elemento essencial para o desenvolvimento integral do estudante. Wallon argumentava que a afetividade não só facilita o processo de aprendizagem, mas também cria um ambiente propício para o crescimento emocional e social. Segundo ele, a interação afetiva positiva entre professor e aluno promove um clima de confiança, segurança e motivação, essenciais para que o estudante se sinta acolhido e engajado. Essa relação afetiva, caracterizada por empatia, respeito mútuo e compreensão, permite que o professor conheça melhor as necessidades e potencialidades de cada aluno, possibilitando uma abordagem pedagógica mais personalizada e eficaz. Ao reconhecer a centralidade da afetividade, Wallon contribuiu para uma visão mais humana e integral da educação, em que o desenvolvimento cognitivo e emocional são concebidos como indissociáveis (SILVA DND e BASTOS LSL, 2022).

Além disso, a afetividade na relação professor-aluno é um fator determinante para a formação da personalidade e da identidade, visto que o ambiente afetivo construído na sala de aula pode influenciar significativamente a maneira como os estudantes percebem a si mesmos e o mundo ao seu redor. Assim, professores que demonstram carinho, paciência e compreensão, são capazes de inspirar confiança e autoestima nos alunos, ajudando-os a superar dificuldades e a enfrentar desafios com mais segurança (SILVA DND e BASTOS LSL, 2022).

A afetividade favorece a cooperação e o senso de pertencimento, promovendo um ambiente de aprendizagem mais colaborativo e harmonioso. Em suma, o vínculo afetivo entre professor e aluno é fundamental não apenas para o sucesso acadêmico, mas também para o desenvolvimento emocional e social, preparando os alunos para serem indivíduos completos e cidadãos conscientes. Na atualidade, dentre as teorias psicológicas da educação, a teoria de Henry Wallon vem ganhando expressivo destaque nas práticas pedagógicas contemporâneas, ao colocar em evidência o papel da afetividade na relação professor-aluno (SILVA DND e BASTOS LSL, 2022).

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

A transição para a vida acadêmica representa um período desafiador, marcado pela necessidade de adaptação a novas demandas e pelo potencial vivência de dificuldades emocionais decorrentes do ritmo acelerado e da sobrecarga de atividades. Nesse aspecto, é importante que as instituições de ensino superior estimulem a promoção de um ambiente acolhedor, capaz de integrar saúde mental e bem-estar como pilares fundamentais do processo educativo. Ao valorizar os aspectos intelectuais, afetivos e comportamentais, essas instituições contribuem para o fortalecimento de competências socioemocionais, que, por sua vez, refletem positivamente no desempenho acadêmico, na saúde e na qualidade de vida dos estudantes.

## REFERÊNCIAS

1. AMARAL EL e FRICK LT. Engajamento acadêmico e saúde mental positiva entre estudantes universitários. *Revista Internacional de Educação Superior*, 2022; 9: 23022.
2. ARAÚJO VG, et al. Ações de Assistência Estudantil em Saúde Mental nas Instituições Federais de Ensino Superior Brasileiras. *Diálogos Interdisciplinares*, 2023; 12.

3. ASSIS TAL. Saúde mental dos estudantes de medicina na Universidade Federal de Alagoas: expectativas e desafios na formação acadêmica. Dissertação (Mestrado em Ensino na Saúde) – Faculdade de Medicina, Programa de Pós-graduação em Ensino na Saúde, Universidade Federal de Alagoas, Maceió, 2020.
4. BARBOSA D e MELO-SILVA LL. Programas de intervenção em habilidades e competências socioemocionais: revisão sistemática da literatura. *Psicologia em Pesquisa*, 2023; 17(2): 34379.
5. BARROS RND e PEIXOTO ADL. A. Integração ao ensino superior e saúde mental: um estudo em uma universidade pública federal brasileira. *Avaliação: Revista da Avaliação da Educação Superior (Campinas)*, 2022; 27(3): 609-631.
6. BIMBATTI BR, et al. O currículo oculto no ensino de ciências: análise da Base Nacional Comum Curricular à luz da pedagogia crítica freiriana. *Revista Espaço do Currículo*, 2023; 16(1).
7. BRASIL. BASE NACIONAL COMUM CURRICULAR. 2018. Disponível em: [http://basenacional.comum.me.c.gov.br/images/BNCC\\_EI\\_EF\\_110518\\_versaofinal\\_site.pdf](http://basenacional.comum.me.c.gov.br/images/BNCC_EI_EF_110518_versaofinal_site.pdf). Acesso em: 21 abr. 2024.
8. CALSING IW e HEIDEMANN LA. Um estudo sobre a influência de um programa de mentoria na motivação para a persistência de licenciandos em física durante o ensino remoto emergencial. *Ensaio Pesquisa em Educação em Ciências (Belo Horizonte)*, 2023; 25: 39685.
9. CARMO WB. Competências Socioemocionais na Escola: Incertezas e Desafios. *Altus Ciência*, 2023; 17(17).
10. CORREIA KCR, et al. Saúde Mental na Universidade: Atendimento Psicológico Online na Pandemia da Covid-19. *Psicologia: Ciência e Profissão*, 2023; 43: 245664.
11. COSTA BIF. Relação entre estresse e o desequilíbrio imunológico: uma atualização. *Revista Cadernos Acadêmicos*, 2023; 9(1): 117–134.
12. COSTA CRB, et al. Estresse entre estudantes de graduação em enfermagem: Associação de características sociodemográficas e acadêmicas. *Saúde e Pesquisa*, 2018; 11(3): 475.
13. COSTA JUNIOR JF, et al. Os novos papéis do professor na educação contemporânea. *Os novos papéis do professor na educação contemporânea*, 2023; 6: 124-149.
14. CRUZ e SILVA PLB, et al. Transtorno mental comum entre estudantes de enfermagem e fatores envolvidos. *Revista de Enfermagem do Centro-Oeste Mineiro*, 2019; 9.
15. DELÔGO MK. Saúde mental do estudante universitário: entre saberes e práticas, em tempos de pandemia. Dissertação (Mestrado Profissional em Bens Culturais e Projetos). Fundação Getúlio Vargas, Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2023.
16. DIAS LS e KLEN ER. Acolhimento aos ingressantes na Universidade Federal de Santa Catarina - Campus Florianópolis: percepção dos estudantes. *Educação (UFSC)*, 2021; 46(1).
17. GAO W, et al. Gender differences in depression, anxiety, and stress among college students: A longitudinal study from China. *Journal of Affective Disorders*, 2020; 263: 292-300.
18. KANKARAS M e SUAREZ-ALVAREZ J. Assessment framework of the OECD Study on Social and Emotional Skills. *OECD Education Working Papers*, 2019; 207.
19. LEITÃO GJG e MOURA LKS. Transtornos de Ansiedade em Estudantes de Medicina no Brasil: uma revisão integrativa. *Brazilian Journal of Health Review*, 2023; 6(3): 12011-12020.
20. LOVATO FL, et al. Metodologias Ativas de Aprendizagem: Uma breve revisão. *Acta Scientiae*, 2018; 20(2).
21. MALHEIROS PC, et al. Meditação para estresse e ansiedade em universitários: um ensaio clínico randomizado. *Revista Brasileira de Educação Médica*, 2023; 47(1): 25.
22. MENDES EV. O cuidado das condições crônicas na atenção primária à saúde. *Revista Brasileira em Promoção da Saúde*, 2018; 31(2).
23. MINISTÉRIO DA SAÚDE. Acolhimento Nas Práticas De Produção De Saúde. 2007. Disponível em: [http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/acolhimento\\_praticas\\_producao\\_saude.pdf](http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/acolhimento_praticas_producao_saude.pdf). Acessado em: 21 de abril de 2024.
24. MOTTA PC e ROMANI PF. The Social-Emotional Education and Its Implications on School Context: A Literature Review. *Revista Psicologia da Educação*, 2019; 1(49).
25. MUNIZ GDBA e GARRIDO EN. Mudanças de hábitos e saúde dos estudantes após ingresso na universidade. *Revista Psicologia, Diversidade e Saúde*, 2021; 10(2): 235.
26. OLIVEIRA P e MUSZKAT M. Revisão sistemática integrativa sobre métodos e estratégias para promoção de habilidades socioemocionais. *Revista Psicopedagogia*, 2021; 38(115).
27. OTTERO CDLS, et al. A saúde mental dos estudantes de medicina: uma revisão de literatura. *Revista Eletrônica Acervo Saúde*, 2022; 15(3): 9751.
28. PALOMERA R, et al. Formación en valores y competencias socio-emocionales para docentes tras una década de innovación. *Praxis & Saber*, 2019; 10(24): 93-117.
29. REIS RC, et al. Saúde mental e qualidade de vida de universitários. *Cenas Educacionais*, 2023; 6: 14125.
30. ROCHA NL, et al. Construindo o Projeto Cuidadosamente: reflexão sobre a saúde mental dos graduandos de Enfermagem frente ao COVID-19. *Revista de Saúde Coletiva da UEFS*, 2020; 10(1): 13-17.
31. SANTOS CCQD e RIBEIRO ML. A relação professor e estudante como fator contribuinte para a motivação da aprendizagem no ensino superior. *Revista Tempos e Espaços em Educação*, 2023; 16(35): 18401.
32. SEMEDO DSDRC, et al. Adaptação transcultural e validação do instrumento WHOQOL-BREF para idosos de Cabo Verde/África. *Revista Recien - Revista Científica de Enfermagem*, 2023; 13(41): 378-389.
33. SEVERIAN PFG, et al. Impacto de uma intervenção psicoeducacional na autoeficácia percebida de estudantes de enfermagem. *Revista Enfermagem Uerj*, 2021; 29(1): 53845.
34. SILVA DND e BASTOS LSL. Afetividade no processo de ensino-aprendizagem: contributos da teoria de Henri Wallon. *Debates em Educação*, 2022; 14: 605-620.

35. SILVA MDS e ROAZZI A. Bem-estar subjetivo e saúde mental de professores universitários em seu local de trabalho. *Perspectivas Contemporâneas*, 2023; 18.
36. SOARES WD, et al. Depressão e ansiedade em universitários de Educação Física na cidade de Montes Claros, MG/Brasil. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 2023; 27(296): 57-69.
37. SOUZA RR e FAIAD C. Escala de competências socioemocionais para estudantes universitários: Produção de normas e sua relação com bem-estar subjetivo. *Psicología, Conocimiento y Sociedad*, 2023; 13(1): 96-122.
38. TELES AD SG. O desenvolvimento das competências socioemocionais através da educação física escolar na educação infantil. *Contribuciones a las Ciencias Sociales*, 2024; 17(3): 5810.
39. VALENTINI F, et al. Development of the Inventory of Supporting for Socio-Emotional Skills, evidence of internal structure controlling for acquiescence. *Estudos de Psicologia (Campinas)*, 2020; 37: 180161.