

SAÚDE MENTAL E BEM-ESTAR: PERCEPÇÕES E DESAFIOS NO CUIDADO PSICOLÓGICO

COSTA,R.¹, CUELLO,A.²,JACINTO, S.³, JARDIM.J.⁴, PEREIRA,S.⁵

¹Instituto Federal Sul-Rio-Grandense (IFSUL) – Bagé – RS – Brasil –
rafaelcosta.bg014@academico.ifsul.edu.br

²Instituto Federal Sul-Rio-Grandense (IFSUL) – Bagé – RS – Brasil –
anapaz.bg011@academico.ifsul.edu.br

³Instituto Federal Sul-Rio-Grandense (IFSUL) – Bagé – RS – Brasil
sabrinajacinto.bg012@academico.ifsul.edu.br

⁴Instituto Federal Sul-Rio-Grandense (IFSUL) – Bagé – RS – Brasil
jenniferjardim.bg013@academico.ifsul.edu.br

⁵Instituto Federal Sul-Rio-Grandense (IFSUL) – Bagé – RS – Brasil –
samarapereira@ifsul.edu.br

RESUMO

As doenças mentais caracterizam-se por alterações no humor, comportamento e pensamento, podendo gerar sofrimento e impactar significativamente a qualidade de vida. Entre as mais recorrentes, destacam-se a ansiedade, associada à preocupação excessiva, e a depressão, marcada por tristeza persistente e desânimo. Nesse contexto, o presente estudo tem como objetivo analisar as percepções sobre saúde mental na comunidade em geral, contribuindo para a promoção do bem-estar, em consonância com o Objetivo de Desenvolvimento Sustentável 3, especialmente a meta 3.4, voltada à saúde mental. A pesquisa apresenta abordagem quali-quantitativa, com aplicação de questionário online a 63 participantes. Os dados foram analisados por meio de estatística descritiva e interpretação qualitativa dos dados. Os resultados indicam predominância de indivíduos com 18 anos ou mais (52,4%) e estudantes (52,4%), evidenciando um público jovem. Embora 42,9% avaliem sua saúde mental como boa, 38,1% relatam sintomas de ansiedade, sugerindo possível baixa percepção do sofrimento psíquico. Observa-se ainda que 52,4% dos participantes relatam sentir tristeza “às vezes”, indicando instabilidade emocional. Além disso, níveis elevados de pressão foram identificados (38,1% alto e 9,5% muito alto), possivelmente relacionados às demandas acadêmicas e incertezas quanto ao futuro. No que se refere às redes de apoio, a predominância de respostas intermediárias evidencia fragilidade nos vínculos de suporte emocional. A busca por ajuda profissional também se mostra limitada, com 43% dos participantes relatando nunca ter acessado esse tipo de atendimento, o que pode estar associado a barreiras como desconhecimento ou dificuldade de acesso. Dessa forma, o estudo evidencia um cenário marcado por demandas intensas, instabilidade emocional e fragilidades no suporte, reforçando a



9º ENCONTRO DE CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO IFSUL - CÂMPUS BAGÉ

necessidade de estratégias institucionais voltadas à promoção da saúde mental de forma preventiva e contínua no ambiente acadêmico.

Palavras-chave: Saúde mental; Ansiedade; Estudantes; Qualidade de vida; Suporte emocional.