

PSICOTERAPIA E PSICOFÁRMACOS: um estudo transversal sobre seus impactos em estudantes de psicologia¹

PSYCHOTHERAPY AND PSYCHOTROPIC MEDICATIONS: a cross-sectional study of their impact on Psychology students

**Maria Eduarda Ferreira Silva²
Renata Lima Arantes Melo³**

Fernanda Cubas de Paula Costa⁴

RESUMO

A presente pesquisa foi realizada por estudantes do curso de Psicologia, e teve como objetivo compreender os impactos dos tratamentos psicológico e psiquiátrico entre acadêmicos da área. Como metodologia, o estudo foi desenvolvido em duas etapas: inicialmente, uma pesquisa teórica e, posteriormente, uma pesquisa de campo, de abordagem quantitativa e caráter descritivo, aplicada por meio de questionário direcionado aos estudantes de Psicologia de uma instituição privada localizada no Pontal do Triângulo Mineiro. Após análise dos dados, notou-se que, embora parte significativa dos estudantes tiveram contato com psicoterapia, atualmente os estudantes não estão em processo de psicoterapia devido ao custo financeiro e à falta de tempo. Ademais verificou-se que alguns estudantes não utilizam psicofármacos como primeira opção de tratamento, sendo que a resistência e o receio de desenvolver dependência medicamentosa são fatores que influenciam essa decisão. Dessa forma, o artigo busca evidenciar que a psicoterapia é fundamental para o autoconhecimento e que aliada aos psicofármacos quando necessário e bem direcionada auxilia na manutenção e no cuidado com a saúde mental dos estudantes.

Palavras-chave: psicoterapia; psicofármacos; autoconhecimento; saúde mental; universitários de Psicologia.

ABSTRACT

This research was conducted by students of the Psychology course and aimed at understanding the impacts of psychological and psychiatric treatments among academics in the field. As a methodology, the study was developed in two stages: initially, theoretical research and, subsequently, field research, with a quantitative and descriptive approach, applied through a questionnaire directed to Psychology students from a private institution located in Pontal do Triângulo Mineiro. After analyzing the data, it was noted that, although a significant portion of the students had contact with psychotherapy, currently the students are not in the process of psychotherapy due to the financial cost and lack of time. In addition, some students do not use psychotropic

¹ Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Faculdade FacMais de Ituiutaba, como requisito parcial para a obtenção do título de Bacharel em Psicologia, no segundo semestre de 2025.

² Acadêmica do 10º Período do curso de Psicologia pela Faculdade FacMais de Ituiutaba. E-mail: mariaeduarda.silva@aluno.facmais.edu.br

³ Acadêmica do 10º Período do curso de Psicologia pela Faculdade FacMais de Ituiutaba. E-mail: renata.melo@aluno.facmais.edu.br

⁴ Professora-Orientadora. Mestre em Psicologia. Docente da Faculdade FacMais de Ituiutaba. E-mail: fernanda.cubas@facmais.edu.br

drugs as a first treatment option, with resistance and the risk of developing drug dependence being factors that influence this decision. Thus, the article seeks to highlight that psychotherapy is fundamental for self-knowledge and that, when combined with psychotropic drugs when necessary and well-directed, it helps in maintaining and caring for the mental health of students.

Keywords: psychotherapy; psychotropic drugs; self-knowledge; mental health; University students studying Psychology.

1 INTRODUÇÃO

A saúde mental dos estudantes universitários tem sido uma preocupação constante em todo o mundo, sobretudo em cursos que envolvem contato direto com o sofrimento psíquico, como a Psicologia, por exemplo. O percurso acadêmico em Psicologia pode ser marcado por desafios que perpassam além dos estudos teóricos e práticos, aspectos emocionais e psicológicos dos estudantes, que se intensificam e quadros de estresse, ansiedade, depressão, passam a ser recorrentes, levando à busca por intervenções como a psicoterapia e uso de psicofármacos (Oliveira, 2023). Contudo, ainda segundo a autora, a psicoterapia e uso de psicofármacos são caminhos que são discutidos no estudo de saúde mental, sendo que cada uma contém seus benefícios, particularidades e limitações.

De acordo com o estudo Panorama da Saúde Mental no Brasil, realizado pelo Instituto Cactus (2023) em parceria com a Atlas Intel, cerca de 35% dos jovens brasileiros entre 18 e 24 anos relataram ter recebido diagnóstico de transtorno mental. Além disso, 16,6% da população faz uso de medicamentos psiquiátricos e apenas 5% realizam acompanhamento psicoterapêutico, o que revela uma discrepância entre a necessidade e o acesso ao cuidado em saúde mental.

No contexto acadêmico, uma pesquisa realizada por Oliveira (2023) com estudantes universitários do interior de Minas Gerais revelou um cenário preocupante: 55,3% dos participantes apresentavam sintomas de depressão e 86,5% sintomas de ansiedade. Além disso, 23,3% relataram fazer uso de psicofármacos, e uma parcela significativa de 13,3% utilizavam esses medicamentos sem prescrição médica, o que acende um alerta sobre o acompanhamento e o uso consciente dessas medicações entre universitários.

Diante dessa situação, o papel do profissional de psicologia torna-se fundamental, uma vez que o cuidado é imprescindível ainda na graduação, se abdicando dos benefícios que a psicoterapia proporciona em descobertas, autoconhecimento, e buscando os conhecimentos específicos para a sua futura atuação profissional. Contudo, pensar na psicologia, enquanto psicoterapia, ainda na graduação, é essencial para estudantes, de forma a reconhecer formas de cuidado em saúde mental que estão inseridas e acessíveis na vida das pessoas. Considerando essa perspectiva, esta investigação tem como objetivo geral investigar os impactos do tratamento psicológico e psiquiátrico entre alunos do curso de psicologia de uma instituição privada. Os objetivos específicos foram: i) analisar a relação entre o tratamento psicológico e psiquiátrico no bem-estar mental dos alunos; ii) Identificar os alunos que fazem psicoterapia e/ou utilizam psicofármacos; e iii) Descrever a perspectiva dos discentes, diante os efeitos dos psicofármacos concomitantes à psicoterapia.

Nesse sentido, investigar os impactos da psicoterapia e do uso de psicofármacos entre estudantes de Psicologia torna-se fundamental, uma vez que

essas temáticas são lacunares, ou seja, não existem periódicos que discorrem sobre esse tema. Sobretudo, é importante também para ampliar a compreensão de como esses recursos são percebidos, integrados e utilizados no dia a dia acadêmico. Buscando-se, também compreender os fatores que levam os discentes optarem por uma ou por outra abordagem, bem como os impactos dessas escolhas no bem-estar psicológico desses futuros profissionais, considerando os desafios emocionais e acadêmicos vivenciados durante a graduação.

2 DESENVOLVIMENTO

2.1 Saúde Mental no Contexto Universitário

A saúde mental é uma parte integrante do conceito globalizado de saúde de um indivíduo, o Ministério da Saúde (MS) está constantemente discorrendo sobre a evolução do tema ao longo dos séculos:

Segundo o Ministério da Saúde (2003), antes do século XVIII, não havia uma definição clara para a doença mental, cuja origem era entendida por meio de explicações de caráter mágico-religioso, místico e sobrenatural. Os transtornos psiquiátricos eram vistos como punições divinas e, por isso, a sociedade classificava as pessoas com esses quadros como castigadas por divindades ou dominadas por forças ocultas.

Atualmente, o termo Saúde Mental configura-se como uma área de conhecimento que, mais do que diagnosticar e tratar, tem como foco a prevenção e promoção de saúde, a reabilitação e a reinserção do paciente no seu meio social. Reforçando as diretrizes de atenção integral à saúde, direcionadas não apenas ao ambiente hospitalar, mas também à comunidade (Costa, 2014).

Igualmente, é necessário que o meio acadêmico fomente espaços de discussões e reflexões acerca da importância do autocuidado, em especial aos acadêmicos de psicologia, que durante a prática profissional devem voltar o seu olhar e suas práticas ao cuidado com o outro, entrando em contato com experiências de dor e sofrimento (Silva *et al.*, 2021; Carlesso, 2019).

Outro ponto importante a salientar é que um dos aspectos mais marcantes que promove a incidência de sofrimento psíquico, especificamente para os estudantes da área da saúde, é o contato contínuo com a dor e o sofrimento do outro, desde o estudo das teorias e casos, ao contato direto com essas pessoas, por meio dos estágios (Carlesso, 2019).

Deste modo, comprehende-se que os estudantes de Psicologia vivenciam frequentemente um maior contato com o sofrimento humano, seja por intermédio de temáticas acadêmicas ou dos estágios profissionalizantes, presenciando situações e acompanhando experiências da fragilidade e subjetividade humana, como de angústias, dores e perdas, o que tende a gerar mais sofrimento. Todavia, as vivências acadêmicas desses graduandos que geram adoecimento, carecem de investigação, por conseguinte de práticas de cuidado a esse grupo destinadas (Guimarães *et al.*, 2020; Chaves; Silva, 2019).

Também fica citado por Silveira *et al.* (2021) o relato sobre a importância do autoconhecimento que se adquire durante o processo terapêutico, que além de resultar na manutenção da saúde mental e certificação de um trabalho de qualidade, faz com que o profissional saiba identificar possíveis demandas na qual pode não se ver apto a trabalhar.

2.2 A Psicoterapia como recurso

Diante desse contexto, vale ressaltar como o cuidado com a saúde mental e a psicoterapia são ferramentas importantes para psicólogos e estudantes. Kischler e Serralta (2014) partem da investigação constatando o quanto a psicoterapia pessoal do estudante de psicologia é uma prática comum, muitas vezes indicada e valorizada por professores e supervisores como complemento necessário à formação. Calligaris (2004) pontua também a importância da psicoterapia do futuro psicoterapeuta que muitas vezes duvidam da eficácia do seu trabalho, encontrando pacientes que não melhoraram, mas que poderão se lembrar de que a prática foi significativa para si mesmo enquanto sujeito em processo.

A formação pessoal, segundo Kichler e Serralta (2014), está ligada à formação profissional, sendo as primeiras vivências da prática profissional que podem resultar em um contraste entre o aprendizado teórico e a realidade prática, e uma idealização desta, gerando sentimentos decorrentes de expectativas ao trabalho quanto ao assumir uma postura profissional. A formação pessoal é complementar à formação teórica, pois abrange várias habilidades como a capacidade de escuta e o desenvolvimento, incrementando vínculos interpessoais (Kichler; Serralta, 2014). Por conseguinte, a psicoterapia pessoal reveste-se de importância, pois possibilita que os estudantes conheçam a si próprios, seus limites e potencialidades, identificam e diferenciam sentimentos na relação com o outro, e experienciar, na prática, o processo psicoterapêutico (Boris, 2008; Calligaris, 2004; Ferreira Neto; Penna, 2006; Távora, 2002).

Conforme aponta Osório (2017, p. 4), a psicoterapia constitui-se como um procedimento de tratamento baseado em conceitos teóricos e técnicos, cuja sua aplicação exige uma atuação profissional capacitada. Além disso, a psicoterapia é também uma forma de autoconhecimento, de crescimento e aprendizagem. Dessa forma, a psicoterapia não pode ser considerada apenas uma teoria ou técnica que trata de pessoas adoecidas, mas uma ação entre duas pessoas, que resulta em maior envolvimento de ambos com a realidade.

Uma vez considerada a importância dos acadêmicos, futuros profissionais de psicologia, não somente cuidar do outro, mas aprenderem a cuidar de si, Oliveira (2019) sugere a elaboração de estratégias de promoção de saúde mental dentro das universidades, para que este público saiba reconhecer os sinais de sofrimento e se incentivam a busca por atendimento psicológico.

2.3 O uso de Psicofármacos

A partir da discussão exposta acima sobre a importância da psicoterapia como uma ferramenta fundamental para a saúde mental, é necessário reconhecer também o papel complementar dos psicofármacos nos tratamentos, principalmente referente a transtornos psicológicos graves. A psicoterapia é eficaz na promoção do autoconhecimento e na modulação das emoções. No entanto, em muitos casos, a intervenção medicamentosa torna-se necessária para que haja uma resposta eficaz ao tratamento. Assim, fica claro como o uso de psicofármacos pode ser crucial, especialmente para transtornos graves, oferecendo uma resposta mais imediata mediante ao tratamento (Sadock; Sadock, 2007).

É importante considerar que os psicofármacos são fármacos que atuam no Sistema Nervoso Central (SNC), proporcionando atenuação da sintomatologia dos transtornos mentais. Em virtude de suas características farmacológicas e mecanismos

de ação, são capazes de interferir no humor, na dor, no estado de consciência, entre outros. Por esse motivo, são amplamente utilizados como alternativas terapêuticas de transtornos mentais, como: epilepsia, depressão, ansiedade, transtornos do sono e uma grande variedade de psicopatologias ou, inclusive, acometimentos neurológicos (Sadock; Sadock, 2007).

O marco principal do advento dos psicofármacos na era contemporânea pode ser referido ao ano de 1949, quando o psiquiatra australiano John Cade propôs que sais de lítio eram úteis no tratamento das crises de mania (Parker, 2012). A tendência da medicalização tem crescido de tal modo que os psicofármacos instituíram-se como o recurso terapêutico mais utilizado no tratamento de sintomas como tristeza, desamparo, solidão, inquietude, receio, insegurança ou até mesmo a ausência de felicidade, sem que seja questionado a confirmação do diagnóstico de transtorno mental ou a utilização de outra estratégia terapêutica para as pessoas acometidas por estas manifestações (Lemos *et al.*, 2017).

Uma das justificativas para o uso indiscriminado desses psicofármacos é a grande acessibilidade a esses medicamentos, aliada a uma maior procura por parte dos estudantes em situações de estresse, ansiedade e problemas emocionais (Paula *et al.*, 2014; Vasconcelos *et al.*, 2015). Na contemporaneidade, o estilo de vida em ritmo acelerado induz os estudantes a vivenciarem situações de estresse e estafa mental. Cobranças por produtividade no âmbito laboral, acúmulo de funções e responsabilidades cotidianas podem levar as pessoas a buscarem o uso de psicofármacos para contornar a ansiedade decorrente destas vivências, evidenciando a facilidade em adquirir este tipo de medicação que, está sob o controle da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa, 2025).

Normalmente, os jovens adultos se tornam totalmente responsáveis pelo gerenciamento de medicamentos pela primeira vez na vida, à medida que se tornam estudantes universitários. Embora os anos de estudo representem um período livre e libertador na vida de muitos jovens adultos, uma grande parte dos estudantes experimenta a vida estudantil como mentalmente estressante e exigente e relata altos níveis de sofrimento psicológico. Pesquisas anteriores demonstram que o sofrimento psicológico afeta estudantes em todo o mundo, reconhecendo isso como uma importante questão de saúde pública. No entanto, estudos baseados em grandes amostras em todo o país, incluindo estudantes de todas as faculdades e universidades que permitem a investigação do sofrimento psicológico em relação ao uso de drogas psicotrópicas, ainda são escassos (Nedregård *et al.*, 2021).

Conforme o Ministério da Saúde (2003), percebe-se que a psicoterapia e a psicofarmacologia em conjunto são altamente eficazes no tratamento de pessoas com transtornos mentais, entretanto ambas possuem benefícios e limitações. Na psicofarmacologia, há o alívio dos sintomas de maneira mais rápida, no entanto, muitos medicamentos possuem efeitos colaterais adversos. Na psicoterapia, normalmente o acompanhamento é feito semanalmente e o progresso gradual é observado a longo prazo. Sendo assim, é possível observar como os dois métodos terapêuticos, quando combinados, são mais eficazes para o cuidado com a saúde mental dos indivíduos do que de forma isolada. Assim, comprehende-se que a psicoterapia é um efetivo recurso de mudança e com o uso adequado dos psicofármacos garante a eficácia de um tratamento.

Portanto, é possível vislumbrar um futuro em que a escolha por medicamentos ou pela psicoterapia seja feita de forma criteriosa, considerando as particularidades e necessidades de cada paciente.

3 METODOLOGIA

A presente pesquisa foi realizada com uma abordagem teórica, de natureza quantitativa e qualitativa, caracterizando-se como pesquisa de campo com fundamentação teórica. Foram utilizados questionários impressos com questões de múltipla-escolha e semiabertas, elaboradas a partir de um roteiro que investigava a relação do indivíduo com a psicoterapia e o uso de medicamentos psiquiátricos.

A coleta de dados foi executada com estudantes do curso de Psicologia da Faculdade FacMais, localizada na cidade de Ituiutaba-MG, no período de setembro a outubro de 2025. O total de todos os alunos matriculados no curso de Psicologia é de 145. Participaram aproximadamente 100 estudantes (68,97%), distribuídos em dez turmas do período noturno. Foram considerados critérios de inclusão estar regularmente matriculados no curso de Psicologia e aceitar participar voluntariamente da pesquisa mediante assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), conforme disposto na Resolução CNS nº 466/12 (para pesquisa em geral) e a Resolução CNS nº 510/16 (para pesquisas nas áreas de humanas e sociais), que estabelecem diretrizes éticas baseadas na bioética para garantir os direitos dos participantes. A nova Lei nº 14.874/24 também instituiu o Sistema Nacional de Ética em Pesquisa com Seres Humanos. Como critérios de exclusão, foram desconsiderados estudantes que não preencheram integralmente o questionário.

Os dados obtidos foram tabulados no programa Microsoft Excel, possibilitando a realização de uma análise quantitativa descritiva. Foram considerados parâmetros como médias e desvios padrão, bem como procedimentos correlacionais, com o objetivo de identificar relações entre as variáveis investigadas. Paralelamente, os dados qualitativos provenientes das questões semiabertas foram submetidos à técnica de Análise de Conteúdo, conforme proposta por Bardin (2016), a fim de identificar categorias temáticas e interpretações relevantes sobre a relação dos participantes com a psicoterapia e o uso de medicamentos psiquiátricos.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Segundo os dados obtidos, identificou-se que 87 alunos (87%) do curso de Psicologia são do sexo feminino. Isso reforça com o panorama nacional da área, que, segundo dados do Conselho Federal de Psicologia (CFP, 2022), a maior parte dos registros profissionais são de mulheres. Observou-se ainda que 63 alunos (63%) estão na faixa etária entre 16 e 29 anos; 13 alunos (13%) têm entre 30 e 39 anos; 16 alunos (16%) estão entre 40 e 49 anos; e 8 alunos (8%) possuem idade superior a 50 anos. Cerca de 80 alunos (80%) possuem trabalho, enquanto 20 alunos (20%) apenas estudam.

Na presente pesquisa, 53 discentes (53%) declararam ter se interessado pelo curso de Psicologia com a finalidade de ajudar pessoas; para 18 alunos (18%) surgiu o interesse através do processo de psicoterapia; 12 alunos (12%) a partir de investigação prévia sobre o curso; 8 alunos (8%) busca de autoconhecimento; 8 alunos (8%) por influência de familiares e amigos.

Esses resultados se assemelham aos encontrados por Silva *et al.* (2021), que destacam que o desejo de ajudar o outro e de compreender o comportamento humano são as principais motivações relatadas pelos estudantes de psicologia.

Os achados de Bardagi *et al.* (2008) ressaltam que este fato do interesse em ajudar as pessoas pode ser atribuído à visão estereotipada da população comum de

que o psicólogo é um profissional que “dá conselhos para as pessoas”, ou até mesmo que auxilia no processo de resolução de um problema pessoal.

Uma das primeiras interrogativas com relação à procura dos alunos pela psicoterapia demonstrou um resultado que mais de 80 discentes (80%) já tiveram interações em psicoterapia conforme se vê na Tabela 1, abaixo:

Tabela 1 - Distribuição dos participantes quanto à realização de psicoterapia

Alternativa de resposta	Percentual (%)
Fiz antes de começar o curso	41
Nunca fiz	18
Faço desde o início da graduação	17
Fiz durante a graduação mais parei	12
Comecei a fazer após iniciar a graduação	9
Parei após iniciar a graduação	3
Total	100

Fonte: Dados da pesquisa (2025).

Notamos, contudo, que 74 discentes de Psicologia (74%) não estão em processo terapêutico. De acordo com Valle, em entrevista a Silveira e Anzolin (2003), o desafio da formação do psicólogo é fazer com que o entendimento do autocuidado seja uma constante. O autor considera que o profissional da Psicologia trabalha com situações-limite e é imprescindível que cuide de sua saúde mental, razão porque afirma:

O psicólogo precisa pensar na sua saúde mental e na necessidade de fazer terapia pessoal, o que não pode ser imposto. Mas deve-se associar o tratamento pessoal a um valor tão forte que o próprio aluno busque sua terapia. (Anzolin; Silveira, 2003, p. 11).

Franco (2012) afirma que, durante a formação acadêmica, o aluno de Psicologia poderá viver momentos de ansiedade pela carga emocional desencadeada pelo próprio curso. No início da graduação, as leituras técnicas e os estudos de caso analisados em sala de aula poderão mobilizar alguns alunos. Já nos últimos anos, os estágios e o seu contato com os pacientes tendem a aumentar a ansiedade pelas exigências que este período impõe a eles de que assumam uma postura profissional e integrem o que foi aprendido na teoria com a prática. Na verdade, em ambas as situações na teoria ou na prática durante todo o período do curso, existem fatores que podem acarretar angústias e conflitos, associados à história de vida de cada um.

Outro questionamento realizado foi referente aos obstáculos enfrentados para iniciar ou manter a psicoterapia, tendo como maiores empecilhos o custo financeiro, conforme apontado na Tabela 2.

Tabela 2 – Barreiras enfrentadas pelos estudantes para iniciar ou manter a psicoterapia

Alternativa de resposta	Percentual (%)
Custo financeiro	37
Não encontrei dificuldade	33
Falta de tempo	12
Dificuldade em encontrar profissional adequado	11
Parei porque não precisava mais	7
Total	100

Fonte: Dados da pesquisa (2025).

Em relação ao como se sentem em fazer a psicoterapia, 83 alunos (83%) responderam se sentir confortáveis, 4 alunos (4%) disseram ser indiferente, 2 alunos (2%) se sentem desconfortáveis e 11 alunos (11%) não responderam a questão. Foi perguntado categoricamente sobre a psicoterapia na formação do profissional psicólogo o que os alunos consideravam importantes e a resposta com quase unanimidade foi a seguinte: Essencial para o autoconhecimento e preparo emocional do profissional com 94 alunos (94%); melhorar as habilidades sociais 2 alunos (2%); e aprender a lidar com as dificuldades do curso 1 aluno (1%).

Outro ponto importante foi o levantamento da quantidade de discentes que já recorreram ao tratamento psiquiátrico. Observou-se que 61 discentes (61%) nunca fizeram tratamento, 25 discentes (25%) já realizaram, mas não estão em acompanhamento atualmente, e 14 discentes (14%) fazem tratamento no momento. Além destes o tema do uso de psicofármacos, trouxe um resultado de que 32 alunos (32%) já precisaram de medicamentos psiquiátricos, conforme Tabela 3, abaixo:

Tabela 3 - Uso de medicamentos psiquiátricos entre os participantes

Alternativa de resposta	Percentual (%)
Não uso medicamentos psiquiátricos	64
Já usava antes de iniciar o curso e continuo	17
Faz alguns anos que não uso mais	9
Sim, comecei após iniciar o curso	6
Não sou adepto a medicamentos psiquiátricos	4
Total	100

Fonte: Dados da pesquisa (2025).

Dos alunos de psicologia que fazem uso ou precisaram usar psicofármacos, 76% citaram a ansiedade e a depressão como principais transtornos motivadores a necessidade deste tipo de tratamento. Em consonância com os achados (Alencar; Holanda; Oliveira Jr., 2022) os estudantes da área da saúde são os que mais apresentam ansiedade e depressão, pois ao ingressar na faculdade se deparam com cobranças, como, por exemplo, as cobranças pessoais e familiares, preocupações financeiras, práticas clínicas e lidar com a morte de pacientes, sendo um processo do qual muitos ainda não estão preparados. Observe também na Tabela 4, abaixo:

Tabela 4 – Motivos do uso de medicamentos psiquiátricos entre os participantes

Alternativa de resposta	Percentual (%)
Não faço uso	72
Ansiedade	11
Depressão	11
Autismo/TDAH	2
Insônia	1
Estresse	1
Transtorno bipolar	1
Outros	1
Compulsividade	0
Total	100

Fonte: Dados da pesquisa (2025).

Cerca de 67 estudantes (67%) relataram sentir-se confortáveis com a necessidade de uso dos medicamentos, 20 estudantes (20%) mostraram-se indiferentes e 12 estudantes (12%) declararam sentir-se desconfortáveis em relação a esse aspecto. No que se refere aos efeitos do uso de psicofármacos, 55 alunos (55%) apontaram melhora significativa ou moderada, enquanto 15 alunos (15%) relataram leve melhora, as demais respostas indicando ausência de melhora, piora ou que ainda era cedo para avaliar, somaram 8 alunos (8%).

Considerando que apenas médicos tenham autorização para receitar medicamentos psicofármacos. Segundo a Portaria 344/98 do Ministério da Saúde (Brasil, 1998), os fármacos psicotrópicos só podem ser vendidos com prescrição médica de cor azul, tendo que estar legível e possuir o CRM (Conselho Regional de Medicina) do médico e estar assinada pelo mesmo, só pode ser comprada pelo titular da receita ou responsável, além disso a receita possui a validade de 30 dias para compra e somente é válida dentro da Unidade Federativa que a concedeu.

No quesito de indicações de uso para utilização dos psicofármacos, viu-se que não se encontra plenamente o direcionamento ou prescrição aos medicamentos advindos do profissional médico psiquiatra. Do grupo dos respondentes que dizem utilizar psicofármacos, 79% afirmaram ter recebido esta indicação de psiquiatras, 15% de médicos de outras especialidades e 6% de psicólogos.

Um dos objetivos principais da pesquisa foi identificar o impacto do tratamento psicológico e neste sentido observou-se quase unanimidades nas respostas positivas com relação ao processo psicoterapêutico dos alunos que os fazem, assim como vistas na Tabela 5, abaixo:

Tabela 5 - Efeitos percebidos do tratamento psicológicos nos contextos acadêmico, profissional e social

Alternativa de resposta	Percentual (%)
Não se aplica	32
Percebi mais estabilidade emocional, o que facilitou minha rotina	27
Melhorou significativamente seu desempenho e relações	24
Houve melhora moderada, mas ainda tenho dificuldades	16
Não percebi impacto relevante	1
Houve impacto negativo (ex.: efeitos colaterais, estigma, etc.)	0
Total	100

Fonte: Dados da pesquisa (2025).

Em uma questão discursiva, foi perguntado aos alunos qual o sentido de fazer psicoterapia, a maioria descreveu o autoconhecimento como o fator mais relevante dentro do contexto terapêutico, ressaltando que o processo psicoterapêutico possibilita compreender melhor os próprios sentimentos, pensamentos e comportamentos. Além disso, alguns participantes mencionaram que a psicoterapia contribui para o desenvolvimento pessoal, emocional e a melhoria das relações interpessoais, favorecendo uma maior qualidade de vida e bem-estar psicológico.

Em paralelo, foi questionado aos participantes sobre o sentido do uso de psicofármacos. A maioria dos respondentes destacou que a medicação desempenha um papel importante na redução e controle dos sintomas psicológicos, especialmente quando utilizada em conjunto com o acompanhamento psicoterapêutico, favorecendo a melhoria do bem-estar e da qualidade de vida.

Observa-se que a psicoterapia e a psicofarmacologia são eficazes no tratamento de pessoas com transtornos mentais, entretanto ambas possuem benefícios e limitações. Na psicofarmacologia, o alívio dos sintomas é mais rápido, porém existem efeitos colaterais adversos. Já na psicoterapia, normalmente, o acompanhamento é feito semanalmente e o progresso é observado gradualmente (Franco, 2012). Diante disso, ambas abordagens combinadas se mostram mais eficazes para o cuidado da saúde mental, reforçando o que foi demonstrado nos relatos dos respondentes da pesquisa.

De outro modo, os relatos descritos pelos respondentes sobre a resistência ao uso por associarem o medicamento à dependência química, ao estereótipo ou ao medo dos efeitos colaterais revela o quanto ainda existe preconceito e desinformação em relação ao tratamento psiquiátrico. Segundo Sadock *et al.* (2014), o uso de medicamentos no tratamento dos transtornos mentais tem como objetivo controlar os sintomas, favorecer a funcionalidade e evitar novas ocorrências. Porém, os psicofármacos podem provocar efeitos adversos que prejudicam outros aspectos da saúde da pessoa. Entre esses efeitos, podem ocorrer sonolência, redução da coordenação motora, dificuldades de atenção e memória, agitação, irritabilidade e até comportamentos agressivos. Ademais, quando utilizados por longos períodos ou de forma inadequada, podem gerar tolerância exigindo aumento progressivo da dose ou dependência química, com todas as implicações clínicas e sociais decorrentes.

Em suma, os resultados evidenciam que, apesar de a psicoterapia e o uso de psicofármacos serem reconhecidos entre os estudantes como método eficaz com o cuidado mental, existem barreiras financeiras, emocionais e culturais que obstaculizam o acesso e a adesão desses tratamentos. Articulando essa compreensão em teoria e prática, fica evidente a necessidade do fortalecimento, no ambiente acadêmico, de ações e psicoeducação sobre saúde mental e o uso racional de psicofármacos.

Portanto, este estudo ressalta a necessidade do autocuidado e pertinência sobre o cuidado psicológico no período de formação em Psicologia, ao propor a criação de espaços que favoreçam intervenções que integrem teoria, autocuidado, experiências e práticas, contribuindo assim a reflexão aprofundada, conforme apresentado nas considerações finais.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O estudo realizado teve como objetivo investigar os impactos do tratamento psicológico e psiquiátrico entre alunos de Psicologia, possibilitando a compreensão da relação dos estudantes com a psicoterapia e uso de psicofármacos, evidenciando

aspectos importantes do cuidado em saúde mental ao longo da formação acadêmica. Foi constatado que a maioria dos estudantes de Psicologia já havia passado por alguma forma de psicoterapia pessoal, reconhecendo assim como sendo uma ferramenta valiosa para o autoconhecimento, desenvolvimento emocional e aperfeiçoamento profissional.

Os resultados também mostraram que uma parte significativa dos alunos já usaram medicamentos psiquiátricos, principalmente para tratar sintomas de ansiedade e depressão, condições que se mostraram comuns entre os participantes. Embora alguns dos alunos tenham relatado uma melhora significativa com o uso de psicofármacos, ficou evidente que a medicalização não é considerada a primeira opção de tratamento a partir das respostas trazidas.

Entretanto, é alarmante a quantidade de alunos que não estão em tratamento terapêutico, sendo o custo financeiro e a falta de tempo apontada como as principais barreiras. Sugere-se que futuras parcerias sejam estabelecidas entre psicólogos recém-formados e a Instituição FacMais Ituiutaba, oferecendo atendimentos com valores sociais, de modo a proporcionar acompanhamento psicológico aos graduandos de Psicologia.

Esta pesquisa permitiu analisar o quanto o autocuidado mental dos futuros psicólogos é importante para a sua formação acadêmica. Embora não seja possível impor esse cuidado, é fundamental que os profissionais em formação cultivem um bom estado emocional e desenvolvam autoconhecimento, a fim de estarem preparados para lidar com as demandas e as questões pessoais do outro.

Nessa perspectiva, a psicoterapia desempenha um papel fundamental ao tratar as causas e origens das questões psicológicas vivenciadas pelos estudantes, enquanto os psicofármacos atuam principalmente no alívio e controle dos sintomas. Quando utilizados de forma integrada e complementar, ambos contribuem significativamente para a melhora do bem-estar e da saúde mental.

Vale ressaltar que o uso individual ou combinado depende de processos específicos de cada estudante. A limitação deste estudo diz respeito à falta de pesquisas anteriores no campo da Psicologia que analisem conjuntamente o uso de psicofármacos e psicoterapia entre estudantes de graduação, o que impediu comparações e uma análise teórica mais abrangente. No entanto, essa lacuna destaca a importância deste estudo como uma contribuição inicial para expandir a discussão sobre o assunto e estimular novas pesquisas.

REFERÊNCIAS

AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA (ANVISA). **Lista de substâncias sujeitas a controle especial no Brasil**. 2025. Disponível em: <https://www.gov.br/anvisa/pt-br/assuntos/medicamentos/controlados/lista-substancias>. Acesso em: 15 out. 2025.

ALENCAR, A. P. L.; HOLANDA, P. L. OLIVEIRA JR., E. R. O uso de antidepressivos e ansiolíticos por acadêmicos dos cursos da saúde: uma visão farmacêutica. **Revista Científica FacMais**, v. 19, n. 1, 2022.

BARDAGI, M. P. *et al.* Avaliação da formação e trajetória profissional na perspectiva de egressos de um curso de Psicologia. **Psicologia: Ciência e Profissão**, v. 28, n. 2, p. 304-315, 2008.

BARDIN, Laurence. **Análise de conteúdo**. São Paulo: Edições 70, 2016.

BORIS, Georges Daniel Janja Bloc. Versões de sentido: um instrumento fenomenológico-existencial para a supervisão de psicoterapeutas iniciantes.

Psicologia Clínica, v. 20, n. 1, p. 165-180, jan. 2008.

<http://dx.doi.org/10.1590/s0103-56652008000100011>.

BRASIL. Conselho Nacional de Saúde. **Resolução nº 466, de 12 de dezembro de 2012**. Aprova diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisas envolvendo seres humanos. Diário Oficial da União, Brasília, DF, 13 jun. 2013.

BRASIL. **Lei nº 14.874, de 28 de Maio de 2024**. Dispõe sobre a pesquisa com seres humanos e institui o Sistema Nacional de Ética em Pesquisa com Seres Humanos. Brasília, 2024. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/ato2023-2026/2024/lei/l14874.htm. Acesso em: 11 nov. 2025.

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. CONSELHO NACIONAL DA SAÚDE. **Resolução nº 510/2016** – Dispõe sobre a pesquisa em Ciências Humanas e Sociais. Brasília, 2016. Disponível em: <https://www.gov.br/conselho-nacional-de-saude/pt-br/atos-normativos/resolucoes/2016/resolucao-no-510.pdf/view>. Acesso em: 11 nov. 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Portaria nº 344, de 12 de maio de 1998**. Aprova o Regulamento Técnico sobre substâncias e medicamentos sujeitos a controle especial. Diário Oficial da União: Seção 1, Brasília, DF, 19 maio 1998.

BRASIL. **Saúde mental no SUS**: os centros de atenção psicossocial. Brasília: Ministério da Saúde, 2003.

CALLIGARIS, C. **Cartas a um jovem terapeuta**: reflexões para psicoterapeutas, aspirantes e curiosos. Rio de Janeiro: Elsevier, 2004.

CARLESSO, J. P. P. Os desafios da vivência acadêmica e o sofrimento psíquico dos estudantes universitários. **Research, Society and Development**, v. 9, n. 2, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.33448/rsd-v9i2.912>. Acesso em: 13 out. 2025.

CHAVES, L. M. S.; SILVA, C. V. M. Psicologia e saúde mental: um olhar para o sofrimento psíquico do estudante de Psicologia. XIII Colóquio Nacional e VI Colóquio Internacional Do Museu Pedagógico – UESB, 2019, Bahia. **Anais eletrônicos [...]**. Bahia: F. Santana, 2019. p. 2546-2550. Disponível em: <https://anais.uesb.br/index.php/cmp/article/viewFile/9066/8731>. Acesso em: 11 nov. 2025.

CFP. CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA. **Censo da Psicologia Brasileira – Volume 1 e Volume 2**. Organização: Antonio Virgílio Bittencourt Bastos. Brasília, DF: CFP, 2022. Disponível em: <https://site.cfp.org.br/censopsi-2022-cfp-divulga-os-resultados-da-maior-pesquisa-sobre-o-exercicio-profissional-da-psicologia-brasileira/>. Acesso em: 15 out. 2025.

COSTA, K. V. **Saúde mental**: Um desafio para a saúde pública. 2014. Monografia (Especialização em Atenção Básica em Saúde da Família) - Universidade Federal de Minas Gerais, Lagoa Santa, 2014. Disponível em: <https://www.nescon.medicina.ufmg.br/biblioteca/imagem/4563.pdf>. Acesso em: 11 nov. 2025.

FERREIRA NETO, J. L.; PENNA, L. M. D. Ética, clínica e diretrizes: a formação do psicólogo em tempos de avaliação de cursos. **Psicologia em Estudo**, v. 11, n. 2, p. 381–390, maio 2006. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/s1413-73722006000200017>.

FRANCO, L. T. **A impressão de psicoterapeutas em treinamento sobre a importância de psicotrópicos para o tratamento de sofrimentos psíquicos**. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Psicologia) - Universidade Católica de Brasília, Brasília, 2012.

GUIMARÃES, C. C. *et al.* Saúde mental do estudante de Psicologia: possíveis implicações para sua atuação profissional. **Trabalho (En)Cena**, Palmas, v. 5, n. 1, p. 269-284, 2020. Disponível em: <https://sistemas.uff.edu.br/periodicos/index.php/encena/article/view/7304/16863>. Acesso em: 18 set. 2025.

INSTITUTO CACTUS. **Panorama da saúde mental**. 2023, Disponível em: <https://institutocactus.org.br/projeto/panorama-da-saude-mental>. Acesso em: 10 maio. 2025.

KICHLER, G. F.; SERRALTA, F. B. As Implicações da Psicoterapia Pessoal na Formação em Psicologia. **Psico**, v. 45, n. 1, p. 55, 16 jun. 2014. EDIPUCRS. DOI: <http://dx.doi.org/10.15448/1980-8623.2014.1.12531.7>.

LEMOS, L. N. *et al.* Prevalência de utilização de psicofármacos entre acadêmicos do curso de psicologia da universidade da região da campanha. 14ª Mostra de Iniciação Científica Congrega. **Anais [...]**, p. 718. Urcamp Bagé – RS, 2017.

NEDREGÅRD, T. H. *et al.* Psychological distress and use of psychotropic drugs among university students — The SHoT study, Norway. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 18, n. 18, p. 1–13, 2021. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph18189583>.

OLIVEIRA, A. R. C. L. Fatores associados ao uso de psicofármacos e aos sintomas de ansiedade e depressão em estudantes universitários. 2023. Dissertação (Mestrado) – Universidade de São Paulo, Ribeirão Preto, 2023. Disponível em: <https://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/22/22131/tde-15052023-164215/>. Acesso em: 11 nov. 2025.

OLIVEIRA, E. C. *et al.* DROGAS E MEDICALIZAÇÃO NA ESCOLA: reflexões sobre um debate necessário. **Revista Teias**, Rio de Janeiro, v. 17, n. 45, p. 99-118, 24 maio 2016. Universidade de Estado do Rio de Janeiro. DOI: 10.12957/teias.2016.24598. Disponível em: <https://www.e-publicacoes.uerj.br/revistateias/article/view/24598>. Acesso em: 11 nov. 2025.

OLIVEIRA, N. R. **Ansiedade, estresse e depressão em estagiários de psicologia do Triângulo Mineiro/Alto Paranaíba**. 2019. Dissertação (Mestrado em Psicologia). Universidade Federal de Uberlândia, Uberlândia, 2019.

OSÓRIO, Flávia de Lima *et al.* Psicoterapias: conceitos introdutórios para estudantes da área da saúde. **Medicina Ribeirão Preto**, v. 50, p. 3-21, 2017.

PARKER, G. John Cade. **American Journal of Psychiatry**, v. 169, n. 2, p. 125-126, fev. 2012. American Psychiatric Association Publishing. DOI: <http://dx.doi.org/10.1176/appi.ajp.2011.11111697>.

PAULA, J. A. *et al.* PREVALENCE AND FACTORS ASSOCIATED WITH DEPRESSION IN MEDICAL STUDENTS. **Journal Of Human Growth And Development**, v. 24, n. 3, p. 274, 16 dez. 2014. Faculdade de Filosofia e Ciências. <http://dx.doi.org/10.7322/jhdg.88911>.

SADOCK, B. *et al.* **Manual de Farmacologia Psiquiátrica de Kaplan Sadock**. Porto Alegre: Artmed, 2014.

SADOCK, B.; SADOCK, V. A. **Compêndio de psiquiatria**: ciência do comportamento e psiquiatria clínica. Porto Alegre: Artmed, 2007.

SILVA, M. E. A. *et al.* Saúde mental dos estudantes universitários. **Revista Eletrônica Acervo Enfermagem**, v. 9, p.19, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.25248/reaenf.e6228.2021>. Acesso em: 12 ago. 2025.

SILVEIRA, A.; ANZOLIN, C. Falando de psicologia: Entrevista com Guilherme Valle. **Psicologia Argumento**, v. 21, n. 33, p. 11-15, 2003.

SILVEIRA, R. C. M. *et al.* **Fadiga por compaixão na perspectiva de estudantes concluintes de psicologia**. 2021. TCC (Graduação em Psicologia) – Faculdade Pernambucana de Saúde, Recife, 2021. Disponível em: <https://tcc.fps.edu.br/handle/fpsrepo/987?mode=simple>. Acesso em: 11 nov. 2025.

TAVORA, M. T. Um modelo de supervisão clínica na formação do estudante de psicologia: a experiência da ufc. **Psicologia em Estudo**, Maringá, v. 7, n. 1, p. 121-130, jun. 2002. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/s1413-73722002000100015>.

VASCONCELOS, T. C. *et al.* Prevalência de Sintomas de Ansiedade e Depressão em Estudantes de Medicina. **Revista Brasileira de Educação Médica**, Recife, v. 39, n. 1, p. 135-142, mar. 2015. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/1981-52712015v39n1e00042014>.