

## **A CAPACIDADE DE ESTAR SÓ E O SOFRIMENTO PSÍQUICO DE ESTUDANTES UNIVERSITÁRIAS(OS)**

LISIA LAWSON<sup>1</sup>; LUCIANE KANTORSKI<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Universidade Federal de Pelotas– [lisialawson@hotmail.com](mailto:lisialawson@hotmail.com)

<sup>2</sup>Universidade Federal de Pelotas – [kantorskiluciane@gmail.com](mailto:kantorskiluciane@gmail.com)

### **1. INTRODUÇÃO**

Este resumo expandido consiste em um recorte do referencial teórico do projeto de dissertação intitulado “A migração para estudar e a capacidade de estar só: um olhar para o sofrimento psíquico de estudantes universitárias(os) na perspectiva da teoria do amadurecimento de Winnicott”. Aqui, a nossa proposta é apresentar a possibilidade de utilizarmos o conceito da capacidade de estar só (WINNICOTT, 2022) como uma alternativa para pensarmos acerca do sofrimento psíquico de estudantes universitárias(os) que precisaram migrar para estudar na Universidade Federal de Pelotas (UFPel). Para isto, precisamos olhar para o ingresso na universidade como um momento que pode representar o início de uma transição significativa na vida do estudante. Nesse sentido, há uma série de fatores que podem ocasionar algum tipo de sofrimento psíquico. Pensando em Transtornos Psiquiátricos Menores, os quais dizem respeito somente a transtornos não psicóticos, há uma prevalência de 76,5% em estudantes universitários (KANTORSKI et al., 2023). Ainda que a vida universitária seja atravessada por diversos fatores estressantes, 76,5% é um dado alarmante. Outros estudos nos alertam para o dado de que mais de 60% dos estudantes universitários atenderam aos critérios para pelo menos um problema de saúde mental (SHON; LENA, 2024) e que entre aqueles com idade entre 15 e 29 anos, o suicídio é classificado como a segunda causa de morte no mundo (LIM KS, et al., 2018)

Pensando no contexto universitário, Graner e Cerqueira (2017) apontam para a dificuldade em fazer amigos, relações conflituosas, sentimento de rejeição, falta de suporte emocional e dificuldade de adaptação, como alguns aspectos que podem estar associados ao sofrimento psíquico de estudantes. Se pensarmos a partir do referencial psicanalítico, esses aspectos podem ser relacionados com as fases iniciais do desenvolvimento, abordadas por Winnicott (2022), em que o indivíduo é vulnerável e potencialmente paranóide, dependente de um outro seguro que o ampare e proteja. Para o autor, a habilidade de integrar subjetivamente este “outro” seguro consiste em um dos sinais mais importantes do amadurecimento do desenvolvimento emocional: a capacidade de ficar sozinho (WINNICOTT, 2022), conquistada através de um ambiente seguro e facilitador ao longo da infância. O que se pode tatear aqui é a possibilidade de os aspectos associados ao sofrimento psíquico citados por Graner e Cerqueira (2017) estarem relacionados com os processos de amadurecimento explorados por Winnicott (2022).

Pensando no contexto político e social brasileiro, a implementação do Sistema de Seleção Unificada (SISU) facilitou o processo migratório de estudantes, já que a entrada na universidade deixou de ser restrita às provas de vestibular realizadas necessariamente nas cidades que sediam as universidades. Por este motivo, ao olharmos para os dados que mostram o sofrimento mental de estudantes universitários(as), é necessário reconhecer a migração enquanto um atravessador importante deste sofrimento. Afunilando para o contexto da UFPel, outro ponto

significativo é o contexto da universidade e da cidade que os alunos se deparam ao chegar em Pelotas. A entrada em uma universidade pública é comumente almejada e, existem muitas expectativas sobre o que significa e o que se acessa estando dentro de uma Universidade Federal. Entretanto, com o ensino público cada dia mais sucateado, os/as estudantes se deparam com salas de aula sem ventiladores ou ar-condicionado, com projetores estragados, restaurantes universitários degradados e com falta de equipe administrativa e docente. Em relação à cidade, Pelotas é uma cidade como clima úmido, frio e chuvoso, bastante diferente de outras regiões do Brasil. Destacamos isto como um fator de impacto para o/a estudante que chega na cidade muitas vezes sem aviso e sem amparo para enfrentar o clima. Chegamos então em um ponto importante: mesmo diante destes fatores, não são todas/os estudantes que adoecem ao migrarem para estudar, ao mesmo tempo que alguns/algumas adoecem ao ponto de recorrerem aos Centro de Atenção Psicossocial (CAPS) do município.

Diante disso, este resumo expandido propõe o conceito de Winnicott (2022) como um analisador possível para compreender o sofrimento psíquico no contexto da migração estudantil. Assim, podemos supor que aqueles estudantes que não tiveram acesso a um ambiente suficientemente bom — capaz de favorecer o desenvolvimento da capacidade de estar só por meio de um cuidado seguro e disponível — encontram-se em situação de maior vulnerabilidade. Essa fragilidade pode se expressar em dificuldades de socialização, na formação de vínculos de amizade e na própria relação com a solidão, conforme já apontado por Graner e Cerqueira (2017). Em outras palavras, trata-se de um déficit nos processos de amadurecimento emocional que, ao se articular com as condições adversas da migração, da cidade e da universidade, pode se manifestar em sintomas de sofrimento psíquico.

## 2. METODOLOGIA

Este resumo expandido é um recorte do projeto de dissertação já qualificado, intitulado *“A migração para estudar e a capacidade de estar só: um olhar para o sofrimento psíquico de estudantes universitárias(os) na perspectiva da teoria do amadurecimento de Winnicott”*. O recorte escolhido recai sobre o referencial teórico, adotando a articulação teórica como caminho metodológico. Essa escolha consiste em aproximar diferentes referenciais — os dados sobre o sofrimento psíquico de estudantes universitários, a implementação do SISU e o conceito de capacidade de estar só em Winnicott (2022) — a fim de evidenciar convergências, tensões e complementaridades. Inspirada na concepção bourdieusiana de reflexão crítica (Bourdieu, 2004), essa perspectiva busca superar classificações rígidas, permitindo compreender o sofrimento dos estudantes como uma experiência atravessada por dimensões sociais, políticas e subjetivas.

## 3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A capacidade para estar só é um dos sinais mais importantes do amadurecimento emocional. É uma capacidade adquirida, não inata e que necessita de diversos fatores ambientais e condições para que a criança chegue nesse estado, ou seja, existem condições para que a criança amadureça. Winnicott (2022) explica que a capacidade de ficar só é um fenômeno de início de vida, momento que se constrói a solidão sofisticada. Muita coisa precisa ser vivida, experimentada e introjetada para que o sujeito alcance a capacidade de estar só.

A partir disto, podemos pensar acerca do paradoxo trazido por Winnicott (2022), que é a experiência de ficar só, na presença do outro, experiência básica sem a qual a capacidade de ficar sozinho não surge.

A circunstância para esta experiência é um adulto completamente identificado com seu bebê, profundamente interessado e preocupado. Essa presença confiante é uma condição para que esse adulto se dê como objeto a internalizar, como um ambiente facilitador. É apenas quando sozinho na companhia de alguém que o bebê pode descobrir sua vida pessoal própria. A presença confiante do adulto é a condição para que ela se dê como objeto a internalizar. A questão abordada agora diz respeito ao entendimento acerca da internalização de objetos bons, processo essencial para que o indivíduo consiga estar só de maneira plena. Sentir-se confiante e repleto de experiências positivas reflete a internalização prévia desses aspectos. Essa internalização permite que a solidão seja vivida com satisfação, criatividade e produtividade, proporcionando um contentamento genuíno com a própria existência, uma excitação equilibrada (WINNICOTT, 2022). Para que isso ocorra, é necessário que haja uma relativa ausência de ansiedade persecutória, ou seja, o “eu” precisa ser capaz de integrar e articular os impulsos internos, evitando que essas excitações se tornem ameaçadoras. Quando não são devidamente assimiladas, essas excitações podem se transformar em angústia e fantasias de culpa. O processo de introjeção do outro deve ocorrer gradualmente, garantindo que esse objeto seja percebido como tranquilo e seguro, favorecendo um desenvolvimento psíquico saudável (Winnicott, 2022). Esse processo vai na contramão da reatividade, característica oriunda da incapacidade de se conectar com o próprio gesto espontâneo, e pertencente à uma vida limitada à reação do estímulo do outro.

Winnicott (2022) nos ajuda a perceber que na saúde, o ambiente auxiliar é introjetado, construído dentro da personalidade do indivíduo de modo a construir a capacidade de realmente estar sozinho, ou seja, a constituição subjetiva se dá pela introjeção do outro, e, nesse caso, a relação pessoal consiste em uma relação de metabolização de algo interno, de uma excitação interna que fortifica o eu ao invés de causar ansiedade persecutória. A ideia de um ego forte tem a ver com a capacidade de metabolização dos estímulos da vida (WINNICOTT, 2022). Portanto, a capacidade para estar só, se baseia na experiência de estar só na companhia de alguém disponível, identificado e seguro. Para que a existência do indivíduo não seja marcada pela ansiedade persecutória, desamparo e culpa, é necessária a presença de um ambiente facilitador (WINNICOTT, 2022).

#### **4. CONCLUSÕES**

Assumir uma postura ética diante do sofrimento psíquico implica não dissociar as dimensões sociais e subjetivas que o atravessam, por isso nos comprometemos em seguir este estudo com a perspectiva interseccional (COLLINS; BILGE, 2021) essencial para colocarmos em questão como o padrão hegemônico está intimamente articulado com a produção de sofrimento. A proposta é aliar esta perspectiva ao referencial winnicottiano que possibilita pensar que o sofrimento psíquico grave, manifestado por parte dos estudantes que migraram para estudar, pode estar relacionado à ausência ou fragilidade no desenvolvimento da capacidade de estar só. Nesses casos, a migração e os desafios da vida universitária podem expor vulnerabilidades anteriores, revelando dificuldades na constituição de um “eu” suficientemente fortalecido para lidar com as exigências da solidão, da adaptação e das rupturas afetivas.

Nesse sentido, o conceito de capacidade de estar só não nos ajuda na compreensão de porque alguns estudantes adoecem mais gravemente ao migrar, mas também aponta para a relevância de considerar a universidade e a rede de atenção psicossocial como ambientes que podem oferecer continência e suporte. A presença de espaços que funcionem como “ambientes facilitadores” amplia a possibilidade de os estudantes encontrarem apoio e elaborarem suas experiências de deslocamento, solidão e pertencimento.

Assim, este estudo se propõe a contribuir para o debate sobre saúde mental dos estudantes que precisaram migrar para ingressar na universidade, mostrando que compreender o sofrimento psíquico requer reconhecer simultaneamente suas raízes sociais e subjetivas. Ao mesmo tempo, abre caminho para pensar políticas institucionais e práticas de cuidado que fortaleçam não apenas a permanência estudantil, mas também a construção de experiências universitárias que favoreçam processos de amadurecimento emocional.

## 5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BOURDIEU, Pierre. *O poder simbólico*. Rio de Janeiro: Bertrand Brasil, 2004.

LIN, L. Y.; SIDANI, J. E.; SHEN, F. M.; et al. Association between social media use and depression among US young adults. **Depression and Anxiety**, v. 33, n. 4, p. 323-331, 2016. Disponível em: <https://doi.org/10.1002/da.22466>. Acesso em: 19 dez. de 2024

SHON, E. J.; LEE, L. Structural equation modeling for the effects of family dysfunctions and communication on perceived mental health status among under/graduate students in the U.S. **PLOS ONE**, v. 19, n. 4, e0301914, 2024. DOI: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0301914>

KANTORSKI, Luciane Prado et al. Transtornos psiquiátricos menores em estudantes universitários durante a pandemia da COVID-19. **Revista Gaúcha de Enfermagem**, [Porto Alegre], p. 1-13, abr. 2023.

GRANER, K; CERQUEIRA, A.T. Revisão integrativa: sofrimento psíquico em estudantes universitários e fatores associados. **Ciência e Saúde Coletiva**, Bocutatu, v. 4, n. 24, p. 1327-1346, 28 jul. 2017.

WINNICOTT, Donald. **Processos de amadurecimento e ambiente facilitador: estudos sobre a teoria do desenvolvimento emocional**. São Paulo: Ubu, 2022.

CASSORLA, Roosevelt. **Suicídio: fatores inconscientes e aspectos socioculturais: uma introdução**. São Paulo: Blucher, 2017.

COLLINS, Patrícia Hill; BILGE, Sirma. **Interseccionalidade**. São Paulo: Boitempo, 2021.

**BRASIL**. Ministério da Saúde. **Centros de Atenção Psicossocial (CAPS)**. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/composicao/saes/desmad/raps/caps>. Acesso em: 15 de mar. de 2025.