REVISTA TÓPICOS
ISSN 2965-6672 | Qualis A2

PERCEPÇÕES DO SOFRIMENTO PSÍQUICO E ADAPTAÇÃO: UMA ANÁLISE COM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS QUE MIGRAM DO INTERIOR PARA MANAUS

PERCEPTIONS OF PSYCHOLOGICAL SUFFERING AND ADAPTATION: AN ANALYSIS WITH UNIVERSITY STUDENTS MIGRATING FROM THE INTERIOR TO MANAUS

Ciências Humanas, Ciências da Saúde • 10/11/2026

REGISTRO DOI: 10.70773/revistatopicos/794216066

Keise Quely Mendes Barbosa

Elaine Cristina Rodrigues Figueira

RESUMO

O presente trabalho busca compreender as percepções sobre o sofrimento psíquico e os processos de adaptação vivenciados por estudantes universitários oriundos do interior do Amazonas no contexto de Manaus. Trata-se de uma pesquisa qualitativa, de caráter exploratório e descritivo, realizada por meio de revisão bibliográfica com base em produções acadêmicas sobre saúde mental, migração acadêmica e permanência no ensino superior. Os resultados indicam que a migração para fins educacionais envolve não apenas mudanças geográficas, mas também transformações sociais, culturais e emocionais que impactam diretamente a saúde mental dos estudantes. A ruptura com redes de apoio, somada às exigências acadêmicas e às dificuldades de adaptação ao ambiente urbano, contribui para sentimentos de ansiedade, solidão, insegurança e não pertencimento. Fatores como vulnerabilidade socioeconômica e desigualdade de capital cultural intensificam esses desafios, afetando o desempenho acadêmico e a permanência no curso. O sofrimento psíquico é, portanto, entendido como multifatorial, envolvendo dimensões individuais e estruturais. Destaca-se a importância das redes de apoio, das estratégias de enfrentamento, das políticas de assistência estudantil e das intervenções psicológicas. Conclui-se que são necessárias ações institucionais que promovam acolhimento, inclusão e permanência.

Palavras-chave: Sofrimento Psíquico; Estudantes Universitários; Migração Interna; Adaptação Acadêmica; Saúde Mental.

ABSTRACT

This study seeks to understand the perceptions of psychological distress and the adaptation processes experienced by university students from the interior of Amazonas who have moved to Manaus. It is a qualitative, exploratory, and descriptive study, conducted

through a literature review of academic work on mental health, student migration, and persistence in higher education. The results indicate that migrating for educational purposes involves not only geographical relocation but also social, cultural, and emotional transformations that directly impact students' mental health. The severance of support networks, combined with academic demands and the challenges of adapting to an urban environment, contributes to feelings of anxiety, loneliness, insecurity, and a lack of belonging. Factors such as socioeconomic vulnerability and disparities in cultural capital intensify these challenges, affecting both academic performance and the ability to remain in one's program of study. Psychological distress is, therefore, understood as multifactorial, encompassing both individual and structural dimensions. The study highlights the importance of support networks, coping strategies, student assistance policies, and psychological interventions. It concludes that institutional actions are necessary to foster a welcoming environment, inclusion, and student persistence.
Keywords: Psychological Distress; University Students; Internal Migration; Academic Adaptation; Mental Health.

1. INTRODUÇÃO

O ingresso no ensino superior representa uma etapa importante na trajetória de muitos jovens e adultos, pois pode ampliar as oportunidades de formação, autonomia e inserção profissional. Ao mesmo tempo, essa mudança exige adaptação às atividades acadêmicas, à organização do tempo, às novas relações e às responsabilidades que acompanham a vida universitária. Quando o ingresso na universidade também envolve sair do município de origem, as mudanças podem ser ainda mais amplas, uma vez que o

estudante precisa reorganizar sua rotina e construir novas referências em um lugar diferente daquele em que viveu.

No Amazonas, a concentração de oportunidades de formação em Manaus faz com que alguns estudantes se desloquem de municípios do interior para continuar os estudos. Essa escolha pode representar a realização de um projeto pessoal e familiar, mas também pode exigir distância de pessoas próximas, adaptação à dinâmica urbana e administração de despesas com moradia, alimentação e transporte. Tais demandas não produzem necessariamente sofrimento em todos os estudantes, porém podem criar dificuldades quando se acumulam e quando há poucos recursos para enfrentá-las.

O sofrimento psíquico de estudantes migrantes tem sido discutido como uma questão que merece atenção das instituições de ensino e dos profissionais de saúde mental. Sousa e Carneiro (2025), ao investigarem o sofrimento de estudantes migrantes no ensino superior, destacam experiências relacionadas ao desamparo e à condição de se sentir estrangeiro no novo contexto. Embora o estudo não trate especificamente de estudantes do interior do Amazonas que se mudam para Manaus, ele contribui para compreender que a mudança de lugar pode envolver dimensões emocionais e relacionais, além das questões práticas do cotidiano.

Sahão e Kienen (2021), em uma revisão sistemática sobre adaptação e saúde mental no ensino superior, identificaram que as exigências acadêmicas e as relações interpessoais podem dificultar a adaptação, enquanto a rede de apoio, o acesso à informação e a integração acadêmica podem favorecê-la. Esses resultados indicam que o bem-estar universitário não depende somente das

características individuais do estudante, mas também das relações e das condições que encontra na instituição.

Diante desse contexto, este trabalho busca compreender como a literatura científica aborda o sofrimento psíquico e a adaptação de estudantes universitários que deixam o interior do Amazonas para estudar em Manaus. A questão que orienta a pesquisa é: de que maneira a migração para fins acadêmicos pode se relacionar com a saúde mental e com os desafios de adaptação desses estudantes? O objetivo geral é compreender as percepções e discussões presentes na literatura sobre o sofrimento psíquico e os processos de adaptação de universitários oriundos do interior do Amazonas que passam a estudar na capital. De forma específica, pretende-se discutir os possíveis impactos emocionais dessa mudança, examinar a influência das condições socioeconômicas na trajetória e na permanência acadêmica e refletir sobre estratégias de enfrentamento e possibilidades de intervenção psicológica. A relevância do estudo está em reunir conhecimentos que ajudem a olhar para essa experiência de maneira cuidadosa, sem reduzir as dificuldades a questões individuais e sem presumir que todos os estudantes vivenciem o processo da mesma forma.

2. REFERENCIAL TEÓRICO

2.1. A Subjetividade do Estudante Migrante e o Choque de Realidade

2.1.1. O Processo Migratório Como Crise Existencial

A migração para a universidade pode representar uma mudança que vai além do deslocamento geográfico, envolvendo o afastamento da família, a adaptação a uma nova rotina e a

construção de novos vínculos sociais. Segundo Ferreira e Borges (2022), a distância das referências culturais e sociais pode gerar dificuldades de adaptação e sofrimento emocional, tornando esse processo importante para compreender as experiências dos estudantes migrantes.

A construção da identidade é um processo contínuo, influenciado pelas experiências pessoais e pelas relações sociais. Segundo Silva e Danza (2022), a formação da identidade envolve a maneira como o indivíduo compreende a si mesmo e constrói seus valores, objetivos e lugar na sociedade. Nesse sentido, a entrada na universidade e a mudança de cidade podem exigir adaptações e novas reflexões sobre a própria identidade, especialmente diante de novas responsabilidades e experiências sociais.

A identidade cultural não é fixa, mas se transforma a partir das experiências e das relações sociais construídas ao longo da vida. Segundo Bezerra e Alves (2022), a trajetória de estudantes universitários migrantes envolve o contato com diferentes referências culturais, influenciando a construção da identidade e os sentimentos de pertencimento. Dessa forma, o estudante pode manter os vínculos com sua cultura de origem e, ao mesmo tempo, incorporar novos costumes e experiências do local onde passou a viver.

2.1.2. Manifestações do Sofrimento Psíquico no Contexto Universitário

O sofrimento psíquico dos estudantes universitários pode estar relacionado a diferentes fatores, como o afastamento da família, a construção de novas relações sociais e as exigências acadêmicas e

financeiras. Segundo Soares et al. (2024), conciliar trabalho, estudos e responsabilidades pessoais pode gerar sobrecarga, cansaço e impactos na saúde física e mental. Nesse contexto, estudantes que precisam trabalhar para custear sua permanência na universidade podem enfrentar dificuldades para equilibrar as atividades acadêmicas, profissionais e domésticas, reduzindo o tempo disponível para o descanso e o cuidado pessoal.

As experiências universitárias são influenciadas pelas relações sociais, pelas diferenças culturais e pelas condições de vida dos estudantes. Segundo Freitas, Ésther e Santos (2023), o sentimento de pertencimento no ambiente universitário pode ser afetado por processos de estigmatização e pelas dificuldades de reconhecimento social. Essa perspectiva permite compreender que o estudante migrante pode enfrentar desafios ao entrar em contato com costumes, formas de comunicação e práticas acadêmicas diferentes daquelas que conhecia, o que pode influenciar sua adaptação e sua participação na universidade.

Os dados nacionais reforçam a importância de considerar a saúde mental como parte das condições necessárias à permanência dos estudantes no ensino superior. Segundo Gomes et al. (2023), pesquisas do Fórum Nacional de Pró-Reitores de Assuntos Comunitários e Estudantis (FONAPRACE) apontam índices elevados de sofrimento entre universitários, contribuindo para ampliar o debate sobre a necessidade de ações institucionais de prevenção e acolhimento. Os autores também identificam desafios na organização e na articulação dos serviços de saúde mental nas universidades, indicando a importância de fortalecer essas iniciativas como parte da assistência estudantil.

Estudos recentes reforçam a importância de considerar a saúde mental como parte das condições de permanência no ensino superior. Em pesquisa realizada com estudantes de graduação da Universidade Federal de São Paulo, Leonardi, Andreazza e Wagner (2024) identificaram fatores associados ao sofrimento mental, com maior vulnerabilidade entre mulheres, pessoas com deficiência e estudantes trans. Os resultados reforçam a necessidade de políticas institucionais que promovam acolhimento e apoio à saúde mental durante a trajetória acadêmica.

A pesquisa de Câmara e Carlotto (2024) reforça a importância dos fatores acadêmicos e psicossociais na experiência universitária. Ao investigarem 1.169 estudantes, as autoras identificaram que aspectos como a relação com professores e colegas, a quantidade de disciplinas, a realização de avaliações e a conciliação entre estudo e estágio podem contribuir para o desenvolvimento do burnout acadêmico. Os resultados destacam a importância de compreender as dificuldades enfrentadas pelos universitários e de desenvolver estratégias institucionais que ajudem a reduzir a sobrecarga durante a formação.

2.1.3. A Fenomenologia da Adaptação

A adaptação ao novo contexto pode ser compreendida como um processo de construção de significado a partir da experiência vivida. Barros e Peixoto (2022) consideram a integração acadêmica e social importante para compreender a relação do estudante com o ambiente universitário. Dessa perspectiva, adaptar-se a uma nova cidade não significa apenas aprender caminhos, horários ou regras, mas construir uma nova maneira de habitar o espaço e estabelecer relações com ele.

O estudante migrante passa, progressivamente, a reconhecer novos lugares, estabelecer vínculos, compreender códigos sociais e criar rotinas. O que inicialmente pode provocar estranhamento pode adquirir novos significados à medida que a experiência se torna familiar. Esse processo não ocorre de maneira linear: momentos de segurança podem coexistir com saudade, insegurança e desejo de retornar à cidade de origem. Fernández, Ryan e Begeny (2023) contribuem para essa compreensão ao destacar a importância do pertencimento e das experiências sociais na trajetória universitária. A permanência na universidade pode adquirir significado relacionado ao projeto profissional, à autonomia, ao desejo de transformar a própria condição de vida ou ao compromisso com a família. Quando o estudante reconhece sentido em sua trajetória, as dificuldades podem ser compreendidas dentro de um projeto mais amplo, embora isso não elimine os obstáculos concretos existentes.

Nesse processo, pode surgir uma identidade marcada por diferentes referências culturais. O estudante pode preservar costumes, formas de falar, valores e vínculos de sua cidade de origem enquanto desenvolve novas práticas no ambiente universitário. A adaptação, portanto, pode envolver não o abandono de uma identidade anterior, mas sua reorganização a partir das experiências acumuladas. O pertencimento pode ser construído justamente na possibilidade de reconhecer diferentes partes da própria trajetória. Essa compreensão se aproxima das discussões de Fernández, Ryan e Begeny (2023) sobre as diferentes formas pelas quais os estudantes compreendem o pertencimento universitário.

2.2. Determinantes Sociais e a Luta Pela Permanência

2.2.1. Vulnerabilidade Socioeconômica e Estresse de Sobrevivência

A permanência no ensino superior depende de condições que ultrapassam o acesso à matrícula. Moradia, alimentação, transporte, materiais acadêmicos, acesso à internet, saúde e possibilidade de conciliar estudo e trabalho interferem diretamente na experiência universitária. Para o estudante que migra de outra cidade, esses custos podem ser ainda maiores, principalmente quando há necessidade de estabelecer uma nova residência e administrar despesas sem a presença cotidiana da família.

Bourdieu e Passeron (1970) demonstram que o sistema educacional não funciona separado das desigualdades sociais. Jessé Souza (2009), ao analisar segmentos socialmente vulnerabilizados no Brasil, também chama atenção para a forma como condições materiais e oportunidades desiguais influenciam as trajetórias. Aplicadas ao contexto universitário, essas contribuições ajudam a evitar uma interpretação que responsabilize individualmente o estudante por dificuldades que possuem relação com sua posição social e com os recursos disponíveis.

O trabalho durante a graduação merece atenção específica. Quando o estudante precisa trabalhar para financiar sua permanência, o tempo disponível para estudo, descanso e convivência pode diminuir. Câmara e Carlotto (2024) identificaram a relação entre trabalho, sobrecarga de papéis e indicadores de burnout em estudantes universitários, mostrando que a condição de trabalhador pode alterar a forma como os estressores acadêmicos são vivenciados.

As condições de alimentação e moradia também fazem parte dessa discussão. O FONAPRACE historicamente organiza pesquisas sobre o perfil socioeconômico e cultural dos estudantes das instituições federais, justamente para subsidiar políticas de permanência. Em 2024, a ANDIFES anunciou parceria com MEC e INEP para atualizar esse diagnóstico, indicando que a atualização dos dados era necessária após a última pesquisa nacional concluída, realizada antes da pandemia. Assim, a referência ao FONAPRACE deve ser usada com precisão: os dados nacionais consolidados mais recentes do perfil discente são anteriores a 2024, enquanto as ações de 2024 representam uma etapa de atualização e discussão das políticas de assistência estudantil.

Nesse cenário, vulnerabilidade socioeconômica não significa somente possuir baixa renda. Ela pode envolver insegurança habitacional, dificuldade de acesso à alimentação adequada, necessidade de trabalhar, ausência de rede familiar próxima, falta de recursos para materiais acadêmicos e dificuldade de acesso a serviços de saúde. Esses fatores podem se somar e produzir um estado contínuo de preocupação com a própria permanência, interferindo na concentração e no bem-estar emocional.

2.2.2. O Capital Cultural e a Performance Acadêmica

A entrada na universidade coloca estudantes de diferentes origens diante de práticas acadêmicas que nem sempre são familiares a todos. Segundo Mattos e Fernandes (2022), as diferenças de capital cultural podem influenciar a maneira como os estudantes compreendem as exigências universitárias e enfrentam as dificuldades durante a formação. Nesse contexto, a familiaridade com a linguagem acadêmica, os conhecimentos prévios e as

práticas valorizadas pela instituição pode facilitar a adaptação de alguns estudantes, enquanto outros precisam desenvolver novos conhecimentos para acompanhar essas exigências.

A origem social pode influenciar as oportunidades educacionais e a forma como os estudantes vivenciam a formação universitária. Segundo o estudo de Bertolin, Fioreze e Barão (2022), as desigualdades sociais continuam presentes no ensino superior, mesmo diante da ampliação do acesso à universidade. Nesse sentido, estudantes de diferentes condições econômicas e trajetórias escolares podem encontrar oportunidades e dificuldades distintas durante sua formação. Isso não significa que estudantes de origem popular estejam destinados ao fracasso, mas que o desempenho acadêmico precisa ser compreendido considerando as condições sociais e educacionais de cada indivíduo.

Caregnato e Miorando (2023) analisam como a origem social e as experiências anteriores influenciam a maneira como os estudantes compreendem e vivenciam a universidade. Os autores destacam que as diferenças nas trajetórias pessoais podem gerar dificuldades de adaptação e estranhamento diante das práticas acadêmicas. Essa perspectiva contribui para compreender a realidade dos estudantes migrantes, pois a mudança de cidade pode envolver o contato com novos costumes, formas de convivência e exigências educacionais, tornando necessário construir novas estratégias para participar da vida universitária.

As trajetórias acadêmicas são construídas a partir de diferentes experiências pessoais, familiares e sociais, o que faz com que cada estudante desenvolva maneiras próprias de lidar com os desafios da formação. Segundo Caregnato et al. (2025), a experiência universitária envolve tanto a influência das relações familiares e da

origem social quanto a construção de caminhos individuais. Dessa forma, estudantes com condições sociais semelhantes podem apresentar experiências distintas, considerando suas histórias de vida, expectativas e recursos pessoais. Essa compreensão permite analisar o estudante migrante de maneira singular, levando em conta sua trajetória e suas condições concretas de vida.

2.2.3. Redes de Apoio e Políticas de Assistência Estudantil

A assistência estudantil pode ser compreendida como uma forma de apoio que vai além dos benefícios financeiros, considerando também as necessidades sociais, acadêmicas e emocionais dos estudantes. Segundo Soares e Amaral (2022), essas ações podem contribuir para a formação dos estudantes quando oferecem suporte em diferentes aspectos da vida universitária. Nessa perspectiva, a universidade deve promover espaços de acolhimento, escuta e participação, reconhecendo as necessidades individuais e favorecendo a autonomia e a permanência dos estudantes na instituição.

As políticas de permanência estudantil podem envolver auxílio financeiro, moradia, alimentação, transporte, atendimento psicológico e apoio pedagógico. Segundo Glatz et al. (2024), a assistência estudantil e o cuidado com a saúde mental precisam ser considerados aspectos importantes do suporte oferecido pelas universidades. Dessa forma, as instituições devem desenvolver ações de acolhimento, prevenção e acompanhamento que considerem as necessidades dos estudantes e contribuam para sua permanência no ensino superior.

A ampliação do acesso ao ensino superior público também contribuiu para aumentar as possibilidades de ingresso de estudantes em instituições localizadas fora de seus municípios de origem. Nesse contexto, destacam-se iniciativas como o Programa de Apoio a Planos de Reestruturação e Expansão das Universidades Federais (REUNI), instituído em 2007, que buscou ampliar as vagas, fortalecer a estrutura das universidades federais e favorecer a permanência dos estudantes. Outra iniciativa importante é o Sistema de Seleção Unificada (SiSU), que utiliza os resultados do Exame Nacional do Ensino Médio (ENEM) para selecionar candidatos às vagas disponibilizadas pelas instituições públicas participantes, possibilitando que estudantes concorram a cursos em diferentes localidades do país.

Essas iniciativas aumentam as oportunidades de formação acadêmica, mas também permitem refletir sobre as dificuldades enfrentadas por aqueles que precisam mudar de cidade para frequentar a universidade. No caso dos estudantes provenientes do interior do Amazonas, o ingresso em uma instituição localizada em Manaus pode representar a realização de um projeto pessoal e profissional, mas também exige adaptações relacionadas à moradia, à alimentação, ao transporte, à organização financeira e à construção de novas relações sociais. Dessa forma, garantir o acesso à universidade é uma etapa importante, mas não suficiente para assegurar que esses estudantes consigam permanecer no curso e concluir sua formação.

Nessa perspectiva, as políticas de assistência estudantil assumem papel fundamental. A Lei nº 14.914, de 3 de julho de 2024, instituiu a Política Nacional de Assistência Estudantil (PNAES), com o propósito de ampliar e garantir condições para a permanência dos estudantes

e a conclusão de seus cursos na educação pública federal. A política contempla áreas como moradia, alimentação, transporte, atenção à saúde, inclusão digital e apoio pedagógico, reconhecendo que a continuidade dos estudos depende de condições que vão além do desempenho acadêmico. Para os universitários que deixam seus municípios de origem, essas medidas podem representar um suporte importante diante das mudanças que acompanham a vida acadêmica. Quando as necessidades materiais não são atendidas e os vínculos de apoio se encontram distantes, as preocupações cotidianas podem aumentar e dificultar a adaptação. Por isso, é importante que as instituições considerem as particularidades desses estudantes, desenvolvendo ações de acolhimento, orientação e acompanhamento que contribuam tanto para a permanência acadêmica quanto para o bem-estar emocional.

A efetividade dessas políticas, entretanto, depende da capacidade de alcançar estudantes que delas necessitam. A existência formal de um serviço não garante, por si só, que o estudante conheça, consiga acessar ou permaneça vinculado a ele. Barreiras burocráticas, falta de informação, horários incompatíveis, insuficiência de vagas e estigma em relação à busca por atendimento podem dificultar o acesso.

Nesse sentido, universidades públicas e privadas podem apresentar diferenças em suas formas de apoio, recursos disponíveis e critérios de acesso. A comparação entre instituições pode ser útil em estudos futuros, mas o ponto central para este trabalho é reconhecer que a permanência universitária envolve uma responsabilidade compartilhada entre estudante e instituição, sem desconsiderar as condições sociais mais amplas que interferem nessa trajetória.

2.3. Enfrentamento e Intervenção Psicológica

2.3.1. Estratégias de Coping (Enfrentamento) Individuais e Coletivas

Diante das mudanças e dificuldades da vida universitária, estudantes desenvolvem diferentes formas de enfrentamento. Algumas estratégias envolvem organização da rotina, busca de informações, manutenção de vínculos familiares, aproximação com colegas, atividades de lazer, práticas culturais, espiritualidade, atividade física e procura por serviços de apoio. Essas estratégias não devem ser compreendidas como soluções universais, pois sua efetividade depende das condições e da história de cada pessoa.

O modelo cognitivo de Beck permite compreender como as interpretações que uma pessoa faz das situações podem influenciar suas emoções e seus comportamentos. Em momentos de mudança, como a entrada na universidade em uma cidade diferente, pensamentos relacionados à incapacidade, à rejeição ou ao medo de fracassar podem contribuir para o aumento da ansiedade e do desânimo. Neufeld, Correia dos-Anjos e Rebessi (2023), ao revisarem a teoria dos modos de Beck, destacam a importância de compreender os processos cognitivos e sua relação com as demandas do ambiente. Nessa perspectiva, o acompanhamento psicológico pode ajudar o estudante a reconhecer seus padrões de pensamento, avaliar suas interpretações e desenvolver maneiras mais flexíveis de lidar com as dificuldades.

A abordagem cognitivo-comportamental, desenvolvida a partir dos estudos de Aaron Beck, destaca a relação entre pensamentos, emoções e comportamentos. Em situações de mudança, como a

entrada na universidade ou a adaptação a uma nova cidade, interpretações negativas sobre a própria capacidade, o medo de rejeição e a preocupação com o fracasso podem aumentar o sofrimento emocional.

Nesse sentido, Oliveira et al. (2023) identificaram, em uma revisão sistemática com metanálise de 15 estudos, resultados favoráveis da terapia cognitivo-comportamental realizada pela internet na redução dos sintomas de ansiedade entre universitários. Esses achados reforçam a importância de intervenções psicológicas que ajudem os estudantes a reconhecer seus padrões de pensamento e desenvolver maneiras mais flexíveis de enfrentar as dificuldades.

As práticas de atenção plena (mindfulness) vêm sendo estudadas como recursos complementares para a promoção da saúde mental no ambiente universitário. Em uma revisão sistemática, Pereira da Costa, Veríssimo de Faria e Rodrigues (2024) analisaram estudos sobre intervenções baseadas em mindfulness com estudantes universitários e identificaram resultados promissores na redução de sintomas de estresse, ansiedade e depressão. Nesse contexto, essas práticas podem contribuir para o bem-estar dos estudantes e para o desenvolvimento de estratégias de enfrentamento das dificuldades acadêmicas. Entretanto, devem ser utilizadas como complemento, sem substituir o acompanhamento psicológico ou as políticas institucionais de apoio quando necessários.

A abordagem centrada na pessoa, fundamentada nos estudos de Carl Rogers, valoriza a empatia, a escuta e o respeito à experiência individual. Ao retomar essas contribuições, Stenzel (2021) destaca a importância das habilidades relacionais para a prática psicológica, ressaltando que a qualidade da relação terapêutica pode contribuir

para o processo de mudança. No atendimento a estudantes migrantes, essa perspectiva permite oferecer um espaço de acolhimento em que possam falar sobre saudade, insegurança, dificuldades de adaptação e dúvidas sobre o futuro, sem que suas experiências sejam reduzidas a diagnósticos.

As intervenções psicológicas no contexto universitário podem ocorrer tanto individualmente quanto em grupo. De acordo com Leão, Goto e Ianni (2025), o sofrimento psíquico na universidade exige respostas que considerem não apenas as necessidades individuais, mas também as condições sociais e institucionais relacionadas à vida acadêmica. Nesse sentido, grupos de apoio, rodas de conversa, atividades de integração e ações de prevenção podem contribuir para fortalecer vínculos, ampliar o sentimento de pertencimento e facilitar o acesso ao cuidado. Assim, a atuação psicológica deve articular a escuta individual com iniciativas coletivas e institucionais, evitando atribuir exclusivamente ao estudante a responsabilidade por superar dificuldades que também envolvem o ambiente universitário.

A partir dessas contribuições, o enfrentamento pode ser entendido como um processo que reúne recursos pessoais, relações sociais e condições institucionais. A capacidade de lidar com a experiência migratória não depende apenas de características individuais, mas também da possibilidade de construir vínculos, acessar políticas de permanência e encontrar espaços nos quais sua história seja reconhecida. Nessa perspectiva, Pereira (2020) destaca que a permanência estudantil precisa considerar tanto as condições materiais dos estudantes quanto o reconhecimento de suas diferenças e necessidades. Dessa forma, a Psicologia pode contribuir por meio do acompanhamento individual e da elaboração de ações

preventivas e coletivas voltadas à permanência e ao bem-estar dos estudantes migrantes.

3. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICO

3.1. Tipos de Pesquisa

A pesquisa caracteriza-se como qualitativa, exploratória e descritiva, realizada por meio de revisão bibliográfica. A abordagem qualitativa é adequada ao objetivo de compreender sentidos, experiências e fatores relacionados ao sofrimento psíquico e à adaptação, enquanto o caráter exploratório permite ampliar a compreensão do tema. A dimensão descritiva organiza aspectos identificados nas publicações consultadas, sem pretender estabelecer relações causais que a literatura selecionada não permite confirmar. O estudo não realizou entrevistas, questionários ou coleta direta de dados com estudantes. Assim, os resultados e a discussão correspondem à análise de publicações existentes, e não a relatos obtidos pelas pesquisadoras junto a universitários que migraram do interior para Manaus.

3.2. Procedimento de Levantamento Bibliográfico

O levantamento bibliográfico foi orientado pela temática do sofrimento psíquico, da migração interna para fins educacionais, da adaptação ao ensino superior, da permanência acadêmica e das redes de apoio. Foram priorizados artigos científicos localizados na SciELO e em mecanismos de busca acadêmica, especialmente o Google Acadêmico, além de livros e produções acadêmicas pertinentes ao tema. Entre os termos de busca considerados estão: “estudantes migrantes”, “sofrimento psíquico”, “saúde mental universitária”, “adaptação acadêmica”, “migração estudantil”, “permanência no ensino superior” e “assistência estudantil”. A

seleção considerou a relação entre o conteúdo das publicações e os objetivos do trabalho, com atenção a estudos recentes e a textos de referência que contribuem para a compreensão dos conceitos discutidos. Após a identificação das publicações, o material foi organizado por eixos temáticos: experiência migratória e identidade; manifestações do sofrimento psíquico; adaptação e pertencimento; condições socioeconômicas; redes de apoio e assistência estudantil; e estratégias de enfrentamento e intervenção psicológica. A leitura comparativa permitiu identificar pontos de aproximação, contribuições e limites dos estudos utilizados. Como esta versão não apresenta uma contagem sistemática de todos os resultados encontrados nas bases, não se afirma um número total de artigos identificados ou incluídos. O levantamento foi conduzido de forma temática e orientada pela relevância das fontes para o problema de pesquisa. Essa delimitação deve ser considerada ao interpretar os resultados.

3.3. Ética na Pesquisa

Por se tratar de uma revisão bibliográfica baseada em publicações, não houve participação direta de seres humanos nem coleta de informações pessoais. Os cuidados éticos envolvem o reconhecimento da autoria, a indicação das fontes consultadas, a apresentação fiel das ideias dos autores e a prevenção de plágio. As interpretações desenvolvidas neste trabalho foram formuladas a partir das contribuições bibliográficas e não devem ser confundidas com dados empíricos produzidos pelas pesquisadoras. Caso a pesquisa seja ampliada futuramente para incluir entrevistas ou outras formas de coleta direta com estudantes, será necessário avaliar os procedimentos éticos aplicáveis antes do início da coleta,

incluindo a submissão ao sistema de ética em pesquisa quando exigida pelas normas vigentes.

3.4. Critérios de Inclusão e Exclusão

Foram considerados materiais publicados em português, inglês ou espanhol que abordassem saúde mental no ensino superior, adaptação acadêmica, migração estudantil, pertencimento, vulnerabilidade socioeconômica, assistência estudantil ou estratégias de apoio psicológico. Também foram incluídas obras teóricas clássicas quando contribuíam diretamente para a discussão de identidade, desigualdade educacional e acolhimento. Foram excluídos materiais sem relação direta com os objetivos do trabalho, publicações sem autoria ou procedência identificável e conteúdos opinativos que não apresentassem fundamentação suficiente. Textos voltados exclusivamente a populações ou contextos muito diferentes foram utilizados apenas quando sua contribuição teórica era claramente pertinente, sem tratar seus resultados como se fossem específicos dos estudantes migrantes do interior do Amazonas.

3.5. Critérios para Suspensão e Interrupção da Pesquisa

Por ser uma pesquisa bibliográfica, não há participantes cuja participação possa ser interrompida. O desenvolvimento do estudo poderá ser suspenso temporariamente se houver dificuldade de acesso às fontes essenciais, necessidade de rever os critérios de busca ou identificação de problemas que comprometam a confiabilidade do material. A pesquisa poderá ser encerrada ou reformulada caso se verifique que as fontes disponíveis não permitem responder adequadamente ao problema proposto ou que

seja necessário alterar o desenho metodológico. Qualquer alteração deverá ser registrada de forma transparente no trabalho.

3.6. Riscos e Benefícios da Pesquisa

Os riscos são mínimos, pois o estudo utiliza materiais já publicados e não envolve contato com participantes. Ainda assim, existe o cuidado de evitar interpretações que estigmatizem estudantes migrantes ou apresentem sofrimento psíquico como uma experiência universal. Outro risco acadêmico seria utilizar dados fora de contexto ou atribuir a um grupo específico conclusões obtidas em populações diferentes; por isso, os limites das fontes são indicados ao longo da análise. Como benefício, a pesquisa pode reunir conhecimentos úteis para compreender as necessidades emocionais, sociais e acadêmicas de estudantes que mudam de município para estudar. A discussão também pode contribuir para reflexões sobre acolhimento, assistência estudantil e possibilidades de atuação psicológica. Esses benefícios são potenciais, pois o estudo não testa diretamente a efetividade de intervenções nem avalia serviços específicos de Manaus.

3.7. Análise e Discussão

A literatura consultada permite compreender que a migração para fins acadêmicos reúne mudanças pessoais, relacionais, materiais e institucionais. No caso de estudantes que deixam municípios do interior do Amazonas para estudar em Manaus, a experiência pode envolver a distância de pessoas próximas, o contato com uma dinâmica urbana diferente e a necessidade de organizar a vida em torno das exigências universitárias. Entretanto, como esta pesquisa é bibliográfica, essas questões são discutidas como possibilidades

apoiadas pela literatura, e não como resultados de entrevistas realizadas com estudantes da região. Um primeiro ponto de análise é a dimensão emocional da mudança. Sousa e Carneiro (2025) identificam, em estudo sobre estudantes migrantes no ensino superior, experiências de sofrimento relacionadas ao desamparo e à sensação de estrangeiridade. Essa contribuição ajuda a compreender por que mudar de lugar pode afetar o modo como a pessoa se percebe e estabelece relações. O estudante pode sentir falta da convivência cotidiana com a família, dos espaços conhecidos e das formas de apoio que antes estavam disponíveis. A ausência dessas referências pode tornar mais difícil enfrentar problemas comuns da graduação, principalmente durante os primeiros meses. É importante, contudo, não interpretar a saudade e a insegurança como sinais automáticos de adoecimento. Elas podem fazer parte de um período de transição e variar conforme a história de cada pessoa. Alguns estudantes conseguem construir vínculos rapidamente, enquanto outros precisam de mais tempo ou enfrentam obstáculos adicionais. A compreensão psicológica deve considerar a intensidade e a duração do sofrimento, os efeitos sobre a rotina e os recursos que o estudante possui, evitando conclusões iguais para trajetórias diferentes. O segundo ponto diz respeito às exigências acadêmicas e ao sentimento de pertencimento. Sahão e Kienen (2021), ao revisarem estudos sobre adaptação e saúde mental universitária, apontam que o nível de exigência e as relações interpessoais podem dificultar a adaptação. Ao mesmo tempo, rede de apoio, informação e integração acadêmica aparecem como fatores facilitadores. Esses resultados mostram que o modo como a universidade recebe e orienta os estudantes pode fazer diferença.

Quando as regras, os serviços e as expectativas acadêmicas são pouco claros, o estudante pode sentir maior insegurança e

dificuldade para pedir ajuda. A discussão de Chohfi e Rezende (2025) também contribui para esse ponto ao apresentar atendimentos a universitários que relataram pressão por desempenho e sensação de não pertencer ao ambiente acadêmico. Embora o estudo seja baseado em dois atendimentos e não permita generalizações, ele mostra a importância de oferecer espaços de escuta nos quais os estudantes possam expressar dificuldades sem receio de serem julgados. Para quem está longe de sua rede de apoio habitual, esse tipo de acolhimento pode ser especialmente significativo. Um terceiro aspecto envolve as condições socioeconômicas. A mudança para Manaus pode exigir gastos com aluguel, alimentação, transporte e materiais de estudo, além de despesas inesperadas. Quando os recursos são insuficientes, o estudante pode precisar trabalhar durante a graduação ou depender de apoio financeiro da família, o que pode gerar preocupação e limitar o tempo para estudar e descansar. Nesse contexto, a permanência acadêmica não deve ser explicada apenas pelo esforço individual. As condições materiais influenciam as oportunidades de participação e a possibilidade de manter uma rotina de estudos. Essa análise se aproxima das discussões sobre desigualdade educacional desenvolvidas por Bourdieu e Passeron (1970). Os estudantes não chegam à universidade com as mesmas experiências escolares, recursos financeiros ou familiaridade com os códigos acadêmicos. Alguns já conhecem as formas de organização e comunicação valorizadas na instituição, enquanto outros precisam aprender essas práticas ao mesmo tempo em que enfrentam a mudança de cidade. Reconhecer essas diferenças não significa diminuir a capacidade dos estudantes, mas compreender que orientações acessíveis e apoio pedagógico podem contribuir para ampliar suas oportunidades. A revisão de Oliveira, Véras e Araújo (2025) reforça a importância de relacionar assistência estudantil e promoção da

saúde mental. Os autores discutem a necessidade de ações articuladas e indicam que existem desafios para a implementação de estratégias institucionais. Essa reflexão é relevante porque um serviço disponível formalmente pode não alcançar todos os estudantes. Falta de informação, procedimentos burocráticos, horários incompatíveis ou oferta limitada podem dificultar o acesso. Por isso, a divulgação dos serviços e a facilidade de procura são aspectos importantes de uma política de acolhimento. As redes de apoio constituem outro elemento central. O contato com familiares pode oferecer continuidade afetiva, enquanto amizades, colegas e professores podem ajudar na construção de uma rotina mais familiar. Essas relações também podem facilitar a troca de informações práticas, como orientações sobre transporte, atividades acadêmicas e serviços da instituição. No entanto, não se deve presumir que todos os estudantes tenham relações familiares disponíveis ou que possam contar com o mesmo tipo de apoio. A universidade pode contribuir oferecendo oportunidades de convivência e espaços seguros para pedir orientação. No que se refere às estratégias de enfrentamento, a literatura permite destacar ações como organizar a rotina, buscar informação, manter vínculos importantes, participar de atividades acadêmicas e sociais e procurar atendimento psicológico quando necessário. Essas possibilidades podem ajudar, mas não devem ser apresentadas como soluções suficientes para problemas de moradia, renda ou acesso a serviços. Recomendar que o estudante desenvolva autonomia, por exemplo, precisa vir acompanhado do reconhecimento de que a autonomia também depende de condições reais para tomar decisões e administrar a própria vida.

A atuação da Psicologia pode contribuir por meio de escuta qualificada, acolhimento e acompanhamento das dificuldades

emocionais. O trabalho psicológico pode ajudar o estudante a compreender o significado da mudança, reconhecer seus recursos e elaborar formas de lidar com as exigências cotidianas. Ao mesmo tempo, a prática profissional precisa evitar a ideia de que todo sofrimento pode ser resolvido individualmente. Quando as dificuldades estão ligadas a barreiras econômicas ou institucionais, é importante articular o cuidado psicológico com serviços de assistência e iniciativas de inclusão. A análise também evidencia uma limitação importante da produção consultada: os estudos encontrados abordam a migração estudantil e a adaptação universitária de forma mais ampla, mas não permitem afirmar a frequência ou a intensidade do sofrimento entre estudantes que saem especificamente do interior do Amazonas para Manaus. As particularidades geográficas, culturais e econômicas da região merecem investigação própria. Portanto, é necessário evitar que resultados obtidos em outras populações sejam tratados como retrato direto dos estudantes amazonenses Em conjunto, os estudos analisados sugerem que a adaptação deve ser compreendida como um processo construído na relação entre a pessoa e o ambiente. A trajetória pode incluir dificuldades, descobertas, crescimento e momentos de insegurança, sem seguir um único caminho. A promoção do bem-estar exige atenção aos aspectos emocionais, às condições materiais, ao sentimento de pertencimento e às oportunidades de apoio. Dessa forma, a universidade, a Psicologia e os serviços de assistência podem atuar de maneira complementar, favorecendo condições mais acolhedoras para a continuidade da formação.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este trabalho teve como objetivo compreender, a partir da literatura, as discussões sobre sofrimento psíquico e adaptação de estudantes universitários que deixam o interior do Amazonas para estudar em Manaus. A análise indica que a migração acadêmica pode envolver mudanças emocionais, sociais, culturais e financeiras, além das exigências próprias do ensino superior. A distância da rede familiar, a construção de novos vínculos, as responsabilidades econômicas e a necessidade de compreender o funcionamento da universidade podem tornar esse período mais complexo. Os estudos consultados destacam que ansiedade, estresse, solidão e sensação de não pertencimento podem aparecer na experiência universitária, mas não são vividos da mesma forma por todas as pessoas. A adaptação depende de fatores como história individual, condições de vida, relações de apoio e acesso a informações e serviços. Por esse motivo, é importante evitar explicações que responsabilizem exclusivamente o estudante por suas dificuldades.

A pesquisa também reforça a importância das redes de apoio e das políticas institucionais. Acolhimento, orientação acadêmica, assistência estudantil e acesso a apoio psicológico podem contribuir para a integração e para a permanência no curso.

Essas ações precisam ser acessíveis e divulgadas de maneira clara, considerando as diferentes condições dos estudantes. No campo da Psicologia, a escuta deve reconhecer os sentidos da mudança e os recursos de cada pessoa, sem desconsiderar as barreiras sociais e materiais presentes em sua trajetória. Como limitação, destaca-se que o trabalho foi desenvolvido por revisão bibliográfica e não contou com entrevistas ou dados coletados diretamente com estudantes migrantes de Manaus. Além disso, parte da literatura disponível trata da adaptação universitária em termos gerais, de

modo que não é possível afirmar que os achados representem todos os estudantes provenientes do interior do Amazonas. Pesquisas futuras podem ouvir diretamente esse público e investigar as diferenças entre municípios de origem, condições financeiras, formas de moradia e experiências acadêmicas.

Conclui-se que a permanência no ensino superior deve ser compreendida não apenas como continuidade da matrícula, mas como a possibilidade de estudar em condições que favoreçam aprendizagem, saúde mental e participação. Dar visibilidade às experiências de estudantes que migram para Manaus pode contribuir para ampliar o debate sobre acolhimento e apoiar a construção de práticas institucionais mais sensíveis às necessidades desse público.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BARROS, Rebeca Neri de; PEIXOTO, Adriano de Lemos Alves. **Integração ao ensino superior e saúde mental: um estudo em uma universidade pública federal brasileira.** Avaliação: Revista da Avaliação da Educação Superior, Sorocaba, v. 27, n. 3, p. 609–631, 2022.

BERTOLIN, Júlio C. G.; FIOREZE, Cristina; BARÃO, Gladis. **Socialização acadêmica de estudantes em uma universidade pública de pesquisa: variações da experiência estudantil na relação com o capital cultural.** Educar em Revista, Curitiba, v. 38, 2022.

BEZERRA, Jonathan Benedito; ALVES, Heliana Castro. **Na EKO na EBA, o vai e vem da imigração: cotidiano, identidade e demandas de imigrantes africanos estudantes universitários.** Cadernos

Brasileiros de Terapia Ocupacional, v. 30, número especial, e3073, 2022.

BOURDIEU, Pierre; PASSERON, Jean-Claude. **A reprodução: elementos para uma teoria do sistema de ensino.** Rio de Janeiro: Francisco Alves, 1970.

CÂMARA, Sheila Gonçalves; CARLOTTO, Mary Sandra. **Estressores acadêmicos como preditores da síndrome de burnout em estudantes universitários.** Revista Brasileira de Educação, v. 29, e290020, 2024.

CAREGNATO, Célia Elizabete et al. **Trajetórias de estudantes em uma universidade pública: entre trajetos-projetos familiares, pertencimento e individuação.** Educação em Revista, Belo Horizonte, v. 41, e45663, 2025.

CAREGNATO, Célia Elizabete; MIORANDO, Bernardo Sfredo. **Elementos de reflexividade na socialização acadêmica de estudantes de primeira geração na educação superior.** Educação e Pesquisa, São Paulo, v. 49, e270176, 2023.

CHOHFI, Laiz Maria Silva; REZENDE, Joyce Cristina de Oliveira. **“Eu não pertenço aqui”: atendimento a estudantes universitários em sofrimento.** Psicologia USP, v. 36, 2025.

FERNÁNDEZ, Daniela P.; RYAN, Michelle K.; BEGENY, Christopher T. **Reconhecendo a diversidade na forma como os estudantes definem o pertencimento: evidências de diferentes concepções, inclusive em função do gênero e da condição socioeconômica dos estudantes.** Social Psychology of Education, v. 26, p. 673–708, 2023.

FERREIRA, Alisson Vinícius Silva; BORGES, Lucienne Martins. **Metamorfoses interculturais: o impacto da imigração na saúde mental de imigrantes universitários latino-americanos.** Educação em Revista, v. 38, e25665, 2022.

FREITAS, Marina Carvalho; ÉSTHER, Angelo Brigato; SANTOS, Joelma Cristina. **Diversidade, estigmatização e pertencimento no contexto universitário.** Cadernos de Pesquisa, v. 53, 2023.

GLATZ, Emanoela Thereza Marques de Mendonça et al. **As políticas de assistência estudantil e a saúde mental como seguridade social dentro do ambiente universitário.** Educação em Análise, v. 9, n. 3, p. 863–883, 2024.

GOMES, Lucélia Maria Lima da Silva; LEITÃO, Heliane de Almeida Lins; SANTOS, Kyssia Marcelle Calheiros; ZANOTTI, Susane Vasconcelos. **Saúde mental na universidade: ações e intervenções voltadas para os estudantes.** Educação em Revista, Belo Horizonte, v. 39, e40310, 2023.

LEÃO, Thiago Marques; GOTO, Carine Sayuri; IANNI, Aurea Maria Zöllner. **Sofrimento psíquico na universidade e o campo da Saúde Mental Coletiva: uma revisão integrativa de 46 anos.** Ciência & Saúde Coletiva, v. 30, n. 4, 2025.

LEONARDI, Fabrício Gobetti; ANDREAZZA, Rosemarie; WAGNER, Gabriela Arantes. **Fatores associados ao sofrimento mental de estudantes de graduação em São Paulo entre 2017-2021.** Avaliação: Revista da Avaliação da Educação Superior, v. 29, e024032, 2024.

MATTOS, Hellen Cristina Xavier da Silva; FERNANDES, Maria Cristina da Silveira Galan. **Desafios simbólicos da universidade: a perspectiva de estudantes sobre a permanência.** Educar em Revista, Curitiba, v. 38, e85943, 2022.

NEUFELD, Carmem Beatriz; CORREIA DOS-ANJOS, Nilton; REBESSI, Isabela Pizzarro. **Teoria dos modos de Beck: uma revisão de escopo.** Revista Brasileira de Terapias Cognitivas, Rio de Janeiro, v. 19, n. 2, p. 230–243, 2023.

OLIVEIRA, Cláudia; PACHECO, Mara; BORGES, Janete; MEIRA, Liliana; SANTOS,Anita. **Terapia cognitivo-comportamental entregue pela Internet para ansiedade entre alunos: uma revisão sistemática e meta-análise.** Intervenções na Internet, v. 31, art.100609,2023.

PEREIRA DA COSTA, Pedro Igor; VERÍSSIMO DE FARIA, Margareth Regina Gomes; RODRIGUES, Thaynara Vermam. **Explorando os impactos das intervenções baseadas em mindfulness na saúde mental de estudantes universitários: um estudo de revisão sistemática.** Revista Fragmentos de Cultura, Goiânia, v. 34, n. 5, p. 122–130, 2024.

PEREIRA, Ana Paula da Silva. **Políticas de reconhecimento e de redistribuição na permanência estudantil.** Educação & Realidade, Porto Alegre, v. 45, n. 4, e96281, 2020.

SAHÃO, Fernanda Torres; KIENEN, Nádia. **Adaptação e saúde mental do estudante universitário: revisão sistemática da literatura.** Psicologia Escolar e Educacional, v. 25, e224238, 2021.

SILVA, Marco Antonio Morgado da; DANZA, Hanna Cebel. **Projeto de vida e identidade: articulações e implicações para a educação.**

Educação em Revista, Belo Horizonte, v. 38, e35845, 2022.

SOARES, Priscila da Silva; AMARAL, Cledir de Araújo. **A assistência estudantil no processo educacional: possibilidades de atuação.** Educação e Pesquisa, São Paulo, v. 48, e238181, 2022.

SOUSA, Ana Raíla Arrais de; CARNEIRO, Henrique Figueiredo. **O sofrimento psíquico de estudantes migrantes no ensino superior.** Revista Psicologia em Pesquisa,v.19,n.1,2025.

SOUZA, Jessé. **A ralé brasileira: quem é e como vive.** Belo Horizonte: Editora UFMG, 2009.

STENZEL, Lucia Marques. **Habilidades terapêuticas interpessoais: a retomada de Carl Rogers na prática da psicologia baseada em evidências.** Psicologia Clínica, Rio de Janeiro, v. 33, n. 3, p. 557–576, 2021.