

# SAÚDE MENTAL

dos estudantes de Graduação  
na Medicina Veterinária





**REFLEXÃO**

**COMO REALMENTE ESTÃO NOSSOS  
ALUNOS – PARA ALÉM DAS NOTAS, DA  
FREQUÊNCIA E DAS ENTREGAS?**



## REFLEXÃO

***Estudantes cada vez mais sobrecarregados, ansiosos, desanimados e inseguros sobre seu futuro. Formação em Medicina Veterinária é intensa, exigente e profundamente emocional.***

***Quem cuida de quem está aprendendo a cuidar?***

# APRESENTAÇÃO DOS DADOS DA PESQUISA LOCAL

**Resposta de 103 alunos**

**Perguntamos: Como você avalia sua saúde mental?**

**As respostas foram as seguintes:**

- 48 alunos disseram **REGULAR**
- 37 alunos responderam **RUIM**
- 10 consideraram **PÉSSIMA**
- E apenas 13 avaliaram como **BOA**

## DADOS DA PESQUISA: RETRATO ATUAL



ISSO SIGNIFICA QUE MAIS DE **90%** DOS NOSSOS ESTUDANTES **NÃO SE SENTEM EMOCIONALMENTE BEM.**

Outra pergunta: **“Como me sinto hoje?”**

## DADOS DA PESQUISA: RETRATO ATUAL

- Desanimado: **52**
- Bem-humorado: 30
- Feliz: 23
- Triste: 16
- Ansioso: 12
- Empolgado: 10
- Cansado: 9
- Mal-humorado: 7
- Indiferente: 4
- Inseguro: 2
- Tranquilo: 1
- Solitário: 1

## DADOS DA PESQUISA: RETRATO ATUAL

52 alunos usaram a mesma palavra: **DESANIMADO**

Essa palavra simples, repetida tantas vezes, carrega um peso enorme. Ela fala de **ESGOTAMENTO**, **DE PERDA DE SENTIDO**, **FALTA DE ENTUSIASMO**, **AUSÊNCIA DE ENERGIA FÍSICA E MENTAL**.

*É o peso de uma rotina que, em vez de nutrir o aprendizado, muitas vezes o sufoca.*

## VOZ DOS ESTUDANTES: O ROSTO POR TRÁS DOS NÚMEROS

Os números são importantes, mas é nas palavras que a dor ganha voz.

Uma aluna escreveu:

*“Frustração acadêmica. Não me sentir suficiente. Sentir que estou atrasada, velha. Comparação. Sobrecarga acadêmica e de estágio. Não ter uma área de interesse bem definida. Realidade diferente. Exclusão, não pertencimento em grupos. Moro sozinha, trabalho, estudo. E não sei se o que faço é suficiente para me tornar uma boa veterinária.”*

*Essa fala não é uma exceção. É o retrato silencioso de muitos alunos que estão adoecendo tentando provar que merecem estar aqui.*

## O QUE ESTÁ SENDO COMUNICADO?

Essa fala traduz mais que um sofrimento individual. Ela expressa uma **cultura de extrema exigência, comparação constante, não pertencimento, insegurança e frustração.**

E quando futuros veterinários que escolheram uma profissão voltada ao cuidado com a vida se sentem **desanimados...** precisamos refletir:

# PROJETO APOIO FAVET

## OBJETIVOS PRINCIPAIS:

- Promover o acolhimento, oferecer escuta e diálogo.
- Orientações e encaminhamentos adequados.
- Ações de prevenção e promoção da saúde mental.
- Fortalecer a rede de cuidado dentro da Faculdade de Veterinária.

*Quando a universidade escuta, o aluno encontra espaço para respirar e continuar.*



APOIO FAVET

55  
posts

324  
seguidores

69  
seguindo

Serviço de saúde mental

🧠 | Saúde Mental na Graduação e Pós Graduação

🌟 | Suporte, acolhimento e bem-estar para alunos

✉️ | Vamos conversar? apoio-favet@ufrgs.br

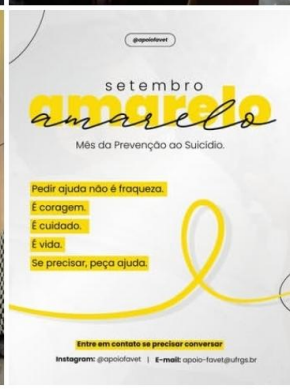
🔗 [chat.whatsapp.com/IQJEB70VkgTFyyGxEBV...](https://chat.whatsapp.com/IQJEB70VkgTFyyGxEBV...)

Segu... ▾

Mensagem

Contato

+👤



## PROJETO APOIO FAVET

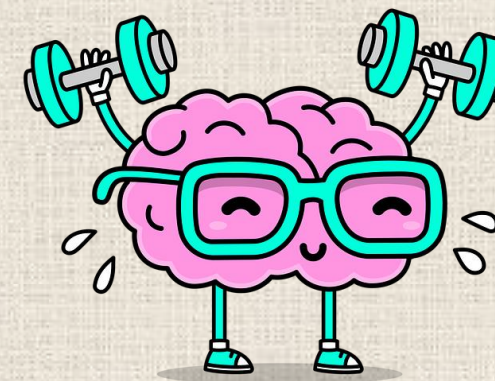
### **IMPACTO:**

- **Capacidade de identificar, compreender e gerir as próprias emoções de forma consciente e adequada ao contexto.**
- ***Fortalecimento de vínculos.***
- ***Criação de uma cultura institucional baseada em empatia, respeito e pertencimento.***
- ***Futuros profissionais preparados emocionalmente para o mercado de trabalho.***

# PREPARANDO PARA A VIDA PROFISSIONAL

## Competências essenciais a desenvolver:

- **Autoconhecimento e autorregulação emocional**
- **Comunicação assertiva e empática**
- **Capacidade de lidar com críticas, erros e frustrações**
- **Limites e equilíbrio vida-trabalho**
- **Construção de sentido e um propósito na carreira**



*Não basta formar bons técnicos – precisamos formar pessoas inteiras.*

## **MENSAGEM FINAL:**

*Não mudamos tudo de uma vez, mas **mudamos o olhar.***

Que esse olhar crítico e realista inspire pequenas mudanças nas relações, nas práticas e nas prioridades.

Que essas mudanças sejam sementes de um novo jeito de formar veterinários: com técnica, sim, mas também com alma.

*Porque cuidar dos nossos estudantes é cuidar do futuro da Medicina Veterinária.*



Muito Obrigada.

Liliane Lykawka

@apoio-favet

apoio-favet@ufrgs.br