# Entre o tempo e o cuidado



O que 988 respostas revelam sobre bem-estar, rotina acadêmica e formas de apoio.

**Edição de 2026**

mustedu.com

**WELLNESS CENTER**

**Centro de bem-estar e felicidade universitária da MUST University**

SETEMBRO DE 2024

# O que 988 respostas revelam sobre bem-estar, rotina acadêmica e formas de apoio

**52,4%**
ansiedade ou estresse

**52,1%**
conciliação entre vida, trabalho e estudos

**3,88**
média de bem-estar, de 1 a 5



# Uma escuta que começa pela rotina

Entre 27 de outubro de 2025 e 10 de agosto de 2026, a pesquisa reuniu 988 registros. Mais do que procurar uma resposta única para “como estamos?”, ela permite observar tensões, recursos e expectativas que convivem na experiência universitária.

| | | | |
|---|---|---|---|
| **988** registros analisados | **986** respostas sobre fatores e temas | **516** manifestações abertas | **967** avaliações de 1 a 5 |

## Como os dados foram tratados

As questões de múltipla escolha foram desmembradas por alternativa. Os percentuais usam como denominador o total de respostas válidas de cada pergunta e, por isso, podem somar mais de 100%. As manifestações abertas foram lidas, anonimizadas e agrupadas por afinidade temática; uma mesma resposta pôde integrar mais de uma categoria.

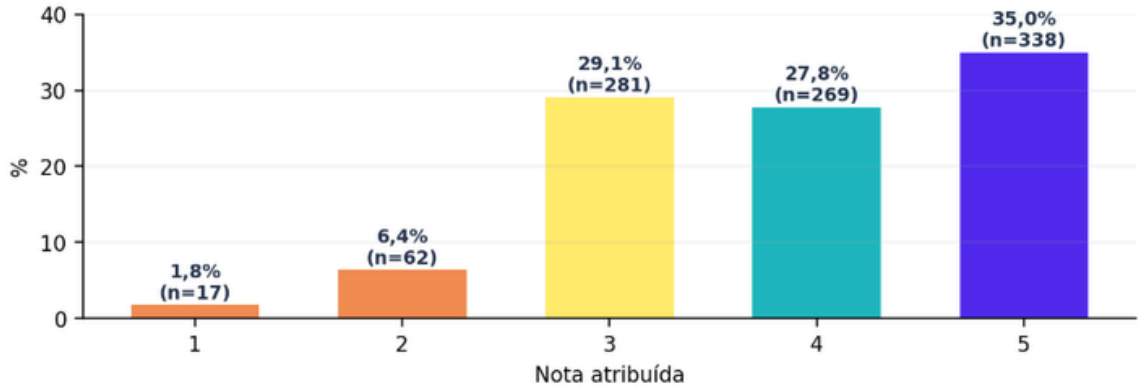
**UM CUIDADO METODOLÓGICO**
O arquivo registra submissões, e não permite assegurar que cada linha corresponda a uma pessoa única. Por essa razão, o e-book fala em respostas ou registros, não em prevalência na população universitária.

## O que esta pesquisa pode — e não pode — dizer

O levantamento descreve percepções em um período específico. Ele não utiliza uma escala clínica validada, não diagnostica condições de saúde mental e não demonstra causalidade. Seu valor está na escuta: identificar temas recorrentes, orientar conversas e apoiar decisões institucionais mais sensíveis à vida real dos estudantes.

# Um bem-estar positivo, mas atravessado por pressões

A avaliação média foi 3,88 em uma escala de 1 a 5. A nota 5 foi a mais frequente e 62,8% das respostas concentraram-se em 4 ou 5. Ao mesmo tempo, 29,1% escolheram a nota 3 e 8,2% marcaram 1 ou 2. O conjunto sugere uma percepção global favorável, sem apagar uma parcela que vive o período com menor bem-estar.



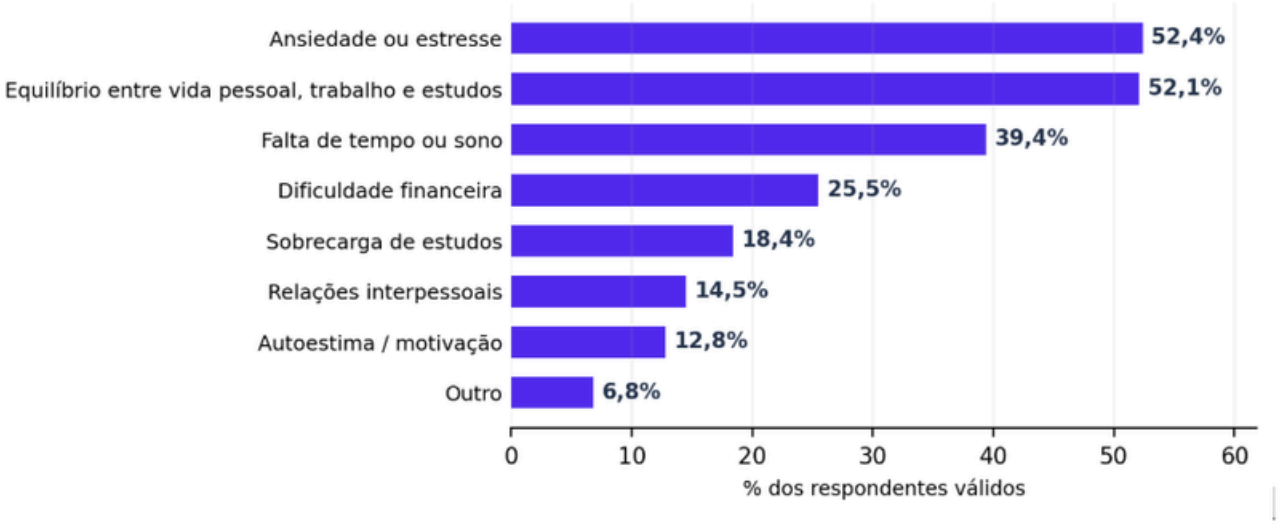

*Base: 967 respostas válidas. Média 3,88; mediana 4; moda 5. Fonte: pesquisa analisada.*

**LEITURA RESPONSÁVEL**
Uma nota única resume um momento, mas não explica suas causas. Bem-estar não é apenas sentir-se bem: envolve autonomia, relações positivas, propósito, crescimento e capacidade de lidar com as demandas do ambiente (RYFF; KEYES, 1995).

O dado mais importante talvez esteja na coexistência: é possível avaliar a vida de forma positiva e, ainda assim, sentir estresse, falta de tempo ou preocupação financeira. A escuta institucional ganha qualidade quando reconhece essa complexidade, em vez de separar as pessoas entre “bem” e “mal”.

# O que mais pesa no cotidiano

Duas respostas aparecem praticamente empatadas: ansiedade ou estresse, assinalada por 52,4%, e a dificuldade de equilibrar vida pessoal, trabalho e estudos, marcada por 52,1%. A falta de tempo ou sono vem em seguida, com 39,4%. O centro do problema, portanto, não parece estar em um único evento, mas na sobreposição de papéis e responsabilidades.




*Pergunta de múltipla escolha; base: 986 respostas válidas. A soma dos percentuais supera 100%.*

A dificuldade financeira, mencionada por 25,5%, também merece atenção. Estudos longitudinais com universitários mostram associação recíproca entre dificuldades financeiras e piora de indicadores de saúde mental, o que recomenda evitar interpretações moralizantes sobre organização pessoal (RICHARDSON et al., 2017).

**O DADO PEDE CONTEXTO**
Sobrecarga, sono insuficiente e estresse não devem ser lidos apenas como falhas individuais de disciplina. Prazos, previsibilidade, comunicação, trabalho remunerado, responsabilidades familiares e acesso a apoio compõem o ambiente em que o bem-estar é construído.

# O que a ciência ajuda a compreender



## Tempo e sono são recursos de funcionamento

Quando 39,4% mencionam falta de tempo ou sono, a questão ultrapassa o cansaço. Em universitários, pior qualidade do sono tem sido associada a mais sintomas de ansiedade, depressão, raiva e estresse percebido (MILOJEVICH; LUKOWSKI, 2016). A pesquisa atual não mede qualidade do sono nem permite estabelecer causalidade, mas sinaliza um tema que merece educação e acompanhamento.



## Autonomia, competência e vínculo

A Teoria da Autodeterminação propõe três necessidades psicológicas básicas: autonomia, competência e relacionamento. Ambientes que favorecem escolhas possíveis, clareza para agir e vínculos significativos tendem a sustentar motivação e bem-estar (RYAN; DECI, 2000). Isso ajuda a interpretar pedidos por orientação acadêmica, comunicação humana, gestão do tempo e contato entre colegas.



## Emoções positivas não significam negar dificuldades

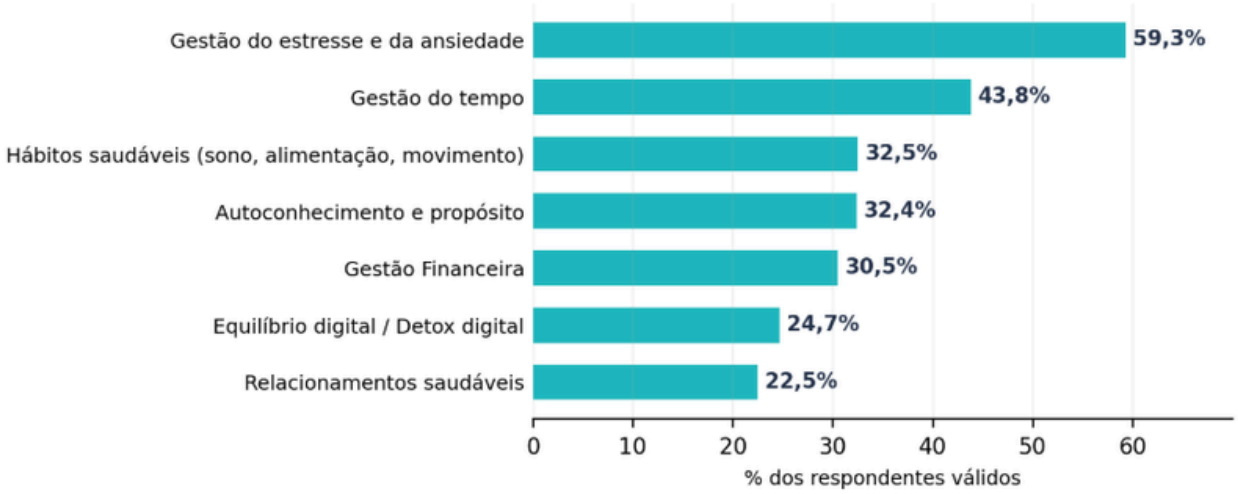
Na teoria broaden-and-build, Barbara Fredrickson explica que emoções positivas podem ampliar repertórios de pensamento e ação e, com o tempo, contribuir para recursos pessoais e sociais (FREDRICKSON, 2001). A aplicação responsável não exige "pensar positivo"; pede oportunidades reais de interesse, conexão, descanso, aprendizagem e participação.

**UMA SÍNTESE POSSÍVEL**

Cuidar do bem-estar não significa retirar toda exigência da formação. Significa criar condições para que desafios sejam acompanhados por clareza, apoio, autonomia e recuperação.

# O que a comunidade deseja aprender

As escolhas formam uma agenda coerente com os fatores de pressão. Gestão do estresse e da ansiedade lidera com 59,3%, seguida por gestão do tempo, com 43,8%. Hábitos saudáveis e autoconhecimento e propósito aparecem praticamente empatados, ambos próximos de um terço das respostas.



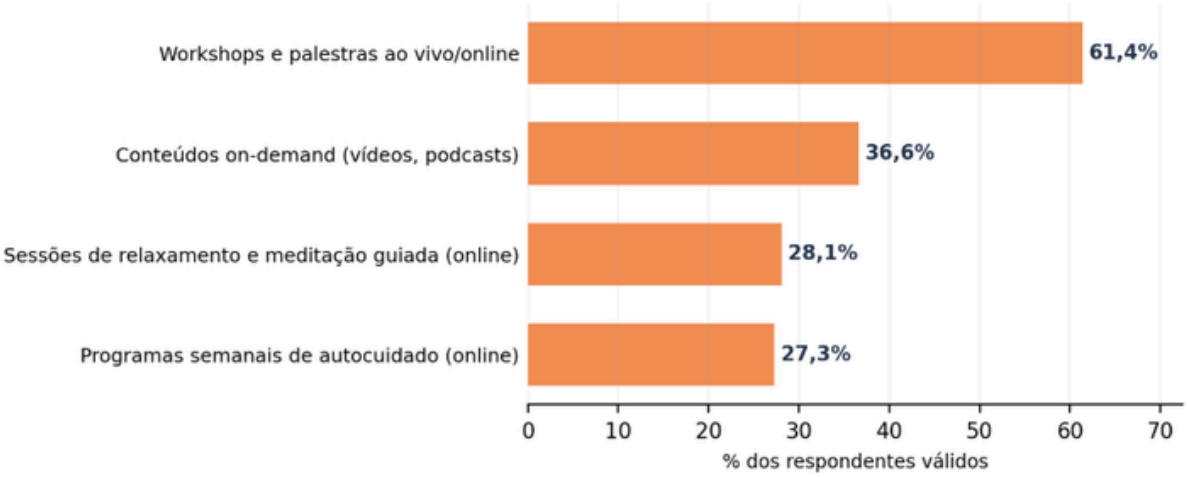

*Pergunta de múltipla escolha; base: 986 respostas válidas. A soma dos percentuais supera 100%.*

O interesse por gestão financeira, assinalado por 30,5%, conecta educação prática e bem-estar. Já a procura por propósito, relações saudáveis e equilíbrio digital mostra que a demanda não se limita a reduzir sintomas: há desejo de compreender escolhas, vínculos e modos de viver.

**UMA SÍNTESE POSSÍVEL**
Cuidar do bem-estar não significa retirar toda exigência da formação. Significa criar condições para que desafios sejam acompanhados por clareza, apoio, autonomia e recuperação.

# A forma de participar também comunica cuidado

Workshops e palestras ao vivo ou online foram escolhidos por 61,4% das respostas válidas. Conteúdos on-demand aparecem em 36,6%; sessões de relaxamento e meditação guiada, em 28,1%; e programas semanais de autocuidado, em 27,3%. Como a questão admitia combinações, os resultados mostram preferências complementares, não formatos concorrentes.




*Pergunta de múltipla escolha; base: 981 respostas válidas. A soma dos percentuais supera 100%.*

## O que essa combinação sugere

O encontro ao vivo oferece interação e senso de presença. O conteúdo gravado responde à diversidade de horários. Práticas guiadas transformam informação em experiência, enquanto programas semanais podem dar continuidade ao cuidado. Uma programação equilibrada pode articular os quatro formatos, com acesso posterior sempre que possível.

**PERTENCIMENTO IMPORTA**
Em estudo longitudinal com universitários, maior senso de pertencimento esteve associado a melhores indicadores de saúde mental, reforçando o valor de ambientes inclusivos e relações significativas (GOPALAN; LINDEN-CARMICHAEL; LANZA, 2022).

# Quando as respostas ganham voz

Das 988 submissões, 516 trouxeram uma manifestação aberta. A análise temática identificou pedidos objetivos e também avaliações positivas sobre ações já existentes. Os números abaixo representam menções; uma resposta pôde aparecer em mais de uma categoria.

| Menções | Tema identificado |
|---|---|
| 152 | Palestras, cursos e conteúdos educativos |
| 88 | Apoio psicológico e espaços de escuta |
| 61 | Convivência, pertencimento e encontros |
| 58 | Organização acadêmica e gestão do tempo |
| 49 | Comunicação e atendimento mais próximos |
| 46 | Relaxamento, meditação e autocuidado |

## A escuta em poucas palavras

As manifestações pedem conteúdos frequentes e aplicáveis; acesso a profissionais e canais de acolhimento; mais contato humano; apoio para organizar estudos e prazos; oportunidades de convivência; e práticas breves de relaxamento. Também aparecem preocupações acadêmico-administrativas que produzem ansiedade e exigem comunicação clara.

**UM LIMITE ÉTICO**
Apoio psicológico e educação em bem-estar não são a mesma coisa. Conteúdos e grupos podem promover saúde; situações de sofrimento intenso exigem acolhimento qualificado, orientação sobre limites de confidencialidade e encaminhamento para serviços habilitados.

# Da escuta para uma arquitetura de cuidado

Os dados apontam menos para uma ação isolada e mais para uma combinação de acesso, continuidade e resposta institucional. Um caminho possível é organizar o cuidado em três camadas complementares.

## 1. Informação que cabe na rotina

- Trilhas curtas sobre estresse, sono, gestão do tempo, finanças e equilíbrio digital, disponíveis ao vivo e on-demand.
- Materiais práticos com linguagem simples, sem promessas de cura ou responsabilização individual.

## 2. Experiências que criam vínculo

- Encontros periódicos, grupos de troca, práticas guiadas e espaços de convivência entre estudantes.
- Programação híbrida: momentos síncronos para interação e gravações para ampliar o acesso.

## 3. Estruturas que sustentam confiança

- Canais claros para dúvidas acadêmicas e encaminhamentos de saúde mental, com responsabilidades e tempos de resposta definidos.
- Monitoramento periódico das necessidades e avaliação de participação, utilidade percebida e acesso.

**TRÊS PERGUNTAS PARA LEVAR CONSIGO**

O que hoje consome mais energia do que deveria? Qual apoio concreto tornaria a próxima semana mais possível? Que vínculo pode ser fortalecido para que a jornada não seja solitária?

# Cuidar começa por compreender

A pesquisa revela uma comunidade que reconhece aspectos positivos de sua experiência, mas sente o peso da ansiedade, da conciliação de papéis e da escassez de tempo. Ela também mostra disposição para aprender, participar e construir recursos. O convite dos dados é simples e exigente: transformar escuta em presença, comunicação e continuidade.

**SÍNTESE FINAL**
Bem-estar universitário não se produz apenas com recomendações individuais. Ele cresce quando pessoas e instituições compartilham responsabilidade por ambientes mais claros, relacionais e sustentáveis.



## Referências


*AUERBACH, R. P. et al. WHO World Mental Health Surveys International College Student Project: prevalence and distribution of mental disorders. Journal of Abnormal Psychology, v. 127, n. 7, p. 623–638, 2018. DOI: https://doi.org/10.1037/abn0000362.*

*FREDRICKSON, B. L. The role of positive emotions in positive psychology: the broaden-and-build theory. American Psychologist, v. 56, n. 3, p. 218–226, 2001. DOI: https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.218.*

*GOPALAN, M.; LINDEN-CARMICHAEL, A.; LANZA, S. College students' sense of belonging and mental health amidst the COVID-19 pandemic. Journal of Adolescent Health, v. 70, n. 2, p. 228–233, 2022. DOI: https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2021.10.010.*

*MILOJEVICH, H. M.; LUKOWSKI, A. F. Sleep and mental health in undergraduate students with generally healthy sleep habits. PLOS ONE, v. 11, n. 6, e0156372, 2016. DOI: https://doi.org/10.1371/journal.pone.0156372.*

*RICHARDSON, T. et al. A longitudinal study of financial difficulties and mental health in a national sample of British undergraduate students. Community Mental Health Journal, v. 53, p. 344–352, 2017. DOI: https://doi.org/10.1007/s10597-016-0052-0.*

*RYAN, R. M.; DECI, E. L. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. American Psychologist, v. 55, n. 1, p. 68–78, 2000. DOI: https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68.*

*RYFF, C. D.; KEYES, C. L. M. The structure of psychological well-being revisited. Journal of Personality and Social Psychology, v. 69, n. 4, p. 719–727, 1995. DOI: https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719.*


**Nota técnica:** análise descritiva de 988 registros; bases válidas variam por pergunta. Questões de múltipla escolha calculadas sobre respondentes válidos. Respostas abertas codificadas por presença temática, com possibilidade de múltipla classificação. Resultados não diagnósticos.


Centro de bem-estar e felicidade universitária da MUST University

MUST University®: licensed by Florida Commission for Independent Education. License: 5593.