Retratos do Bem-Estar Universitário



Reflexões sobre felicidade, propósito, autocuidado e saúde emocional a partir da escuta de 109 participantes

UMA ESCUTA PARA ORIENTAR O CUIDADO

Resultados descritivos da pesquisa realizada pelo Centro de Bem-estar e Felicidade Universitária.

Edição de 2024

mustedu.com

WELLNESS CENTER

Centro de bem-estar e felicidade universitária da MUST University

SETEMBRO DE 2024

Escutar para cuidar melhor

O bem-estar universitário ganha consistência quando deixa de ser compreendido apenas como uma experiência individual e passa a ser acompanhado como parte da vida acadêmica. A pesquisa Momento WELL nasceu dessa intenção: conhecer percepções, hábitos e necessidades que atravessam o cotidiano de estudantes, docentes e demais integrantes da comunidade universitária.

As 109 respostas formam um retrato coletivo sobre aquilo que as pessoas valorizam, os recursos que utilizam para lidar com as demandas diárias e os pontos em que o cuidado ainda encontra barreiras. O levantamento oferece uma base para reflexão e planejamento, sem pretender resumir a complexidade de cada trajetória.

Como os dados foram analisados

- Foram consideradas **109 respostas e 20 perguntas** de conteúdo; campos de identificação e horários foram excluídos.
- Nas questões de resposta única, os **percentuais usam o total de respostas válidas** da pergunta.
- Nas questões de múltipla escolha, cada opção foi contabilizada separadamente; por isso, a soma **pode ultrapassar 100%.**
- Os resultados têm **caráter descritivo e exploratório.** Não constituem diagnóstico clínico, avaliação psicométrica ou representação estatística de toda a comunidade universitária.

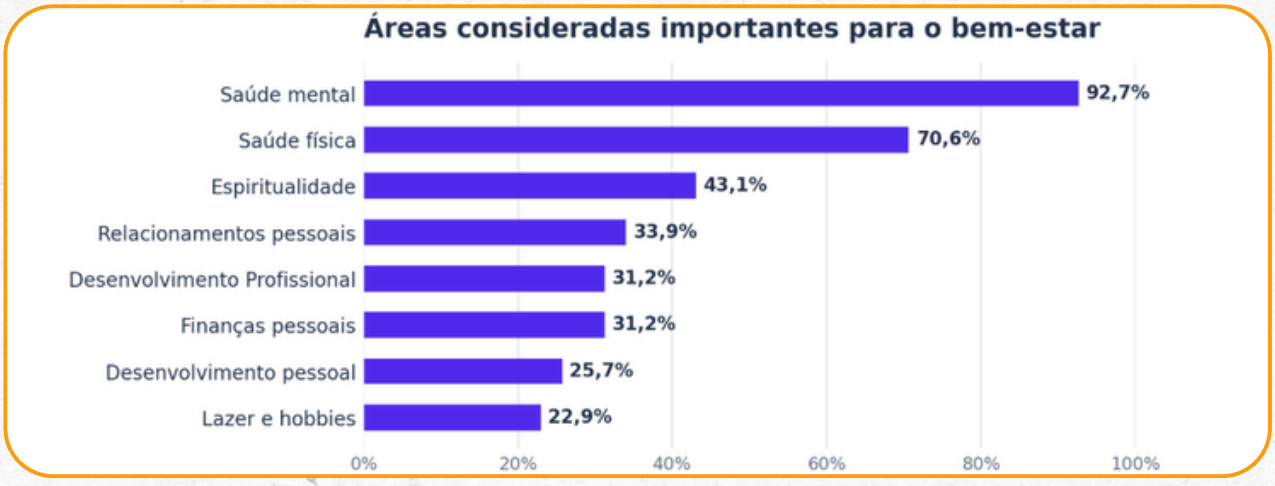
CUIDADO NA INTERPRETAÇÃO Os números mostram percepções declaradas em um momento específico. Eles ajudam a formular perguntas e prioridades, mas não autorizam conclusões de causalidade.

A leitura científica foi construída a partir de estudos sobre bem-estar psicológico, autodeterminação, emoções positivas, gratidão, regulação emocional e promoção da saúde mental. Em cada eixo, a literatura é usada para ampliar a compreensão dos achados — e não para atribuir aos participantes características que o questionário não mediu.

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

O que ocupa o centro do bem-estar

A saúde mental apareceu como a área mais importante para 101 participantes (92,7%), seguida da saúde física, escolhida por 77 (70,6%). Espiritualidade foi mencionada por 47 pessoas (43,1%), enquanto relacionamentos pessoais apareceram em 37 respostas (33,9%). Desenvolvimento profissional e finanças pessoais tiveram 34 menções cada (31,2%).



Nota: pergunta de múltipla escolha; os percentuais não totalizam 100%.

O QUE OS DADOS MOSTRAM O bem-estar foi percebido de forma ampla: saúde, vínculos, espiritualidade, desenvolvimento e condições materiais coexistem. A forte centralidade da saúde mental sugere que o tema já é reconhecido como parte relevante da experiência universitária.

Essa leitura converge com a perspectiva multidimensional de Ryff (1989), segundo a qual o bem-estar psicológico envolve propósito, relações positivas, autonomia, crescimento e uma relação construtiva consigo e com o ambiente. O resultado convida a instituição a evitar ações isoladas e a pensar em uma arquitetura de cuidado capaz de articular diferentes dimensões da vida.

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

Recursos e tensões cotidianas

Os participantes relataram diversos recursos para relaxar. Cultura — leitura, cinema, séries e música — foi citada por 82 pessoas (75,2%); socialização com amigos e familiares, por 77 (70,6%); e exercício físico, por 63 (57,8%). Natureza, atividades criativas e meditação também apareceram.



Nota: pergunta de múltipla escolha; os percentuais não totalizam 100%.

66,1%
declaram propósito muito claro

60,6%
refletem diariamente sobre coisas boas

56,9%
sentiram gratidão no próprio dia

72,5%
cuidam de si ao menos algumas vezes por semana

63,3%
dormem bem sempre ou na maioria das noites

79,8%
percebem a vida moderadamente ou muito equilibrada

Os indicadores revelam recursos importantes. Potencialidades e dificuldades, porém, podem coexistir na mesma comunidade, e na experiência da mesma pessoa.

WELLNESS CENTER

Centro de bem-estar e felicidade universitária da MUST University

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

O que os resultados nos ajudam a compreender

1. Bem-estar como experiência integrada

A combinação entre saúde mental, saúde física, espiritualidade, relacionamentos, desenvolvimento e finanças mostra que os participantes não restringem o bem-estar a uma única prática. Também chama atenção o fato de os principais recursos de relaxamento envolverem cultura, convivência e movimento. O cuidado, portanto, acontece tanto na relação consigo quanto na relação com outras pessoas e com o ambiente.

UMA PAUSA PARA REFLETIR As oportunidades oferecidas pela universidade alcançam diferentes modos de cuidar — corpo, mente, vínculos, sentido e expressão?



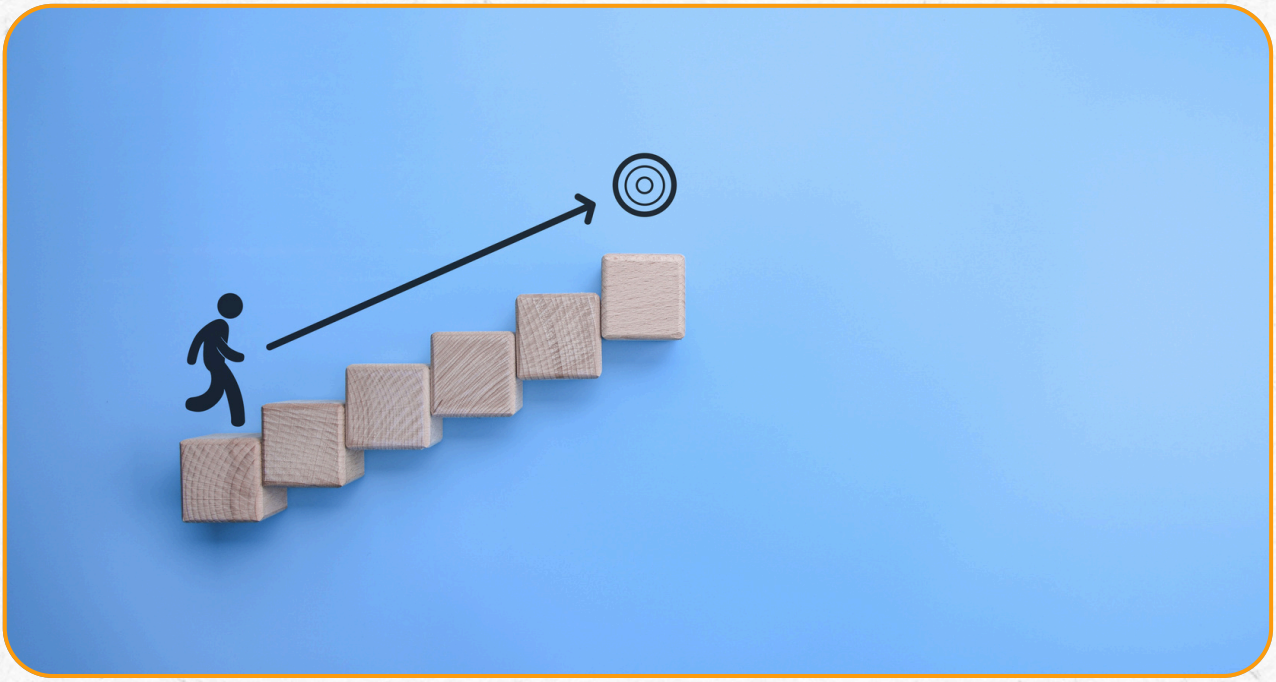
MUST University®: licensed by Florida Commission for Independent Education. License: 5593.

2. Propósito, gratidão e experiências positivas

O propósito aparece como uma força: 72 participantes (66,1%) afirmaram tê-lo muito claro; 30 (27,5%) disseram ter clareza, embora às vezes duvidem; e 7 (6,4%) ainda estão buscando. Ryan e Deci (2000) ajudam a compreender esse resultado ao mostrarem que autonomia, competência e vínculo sustentam formas mais autônomas de motivação e bem-estar. Ter direção não significa ter todas as respostas, mas perceber coerência entre valores, escolhas e participação na vida.

Também se observa proximidade com experiências positivas: 66 pessoas (60,6%) refletem diariamente sobre acontecimentos bons; 62 (56,9%) haviam sentido gratidão no próprio dia e 38 (34,9%) nos últimos dias. Emmons e McCullough (2003) demonstraram que práticas de gratidão podem favorecer aspectos do bem-estar, enquanto Fredrickson (2001) propõe que emoções positivas momentâneas podem ampliar repertórios de pensamento e ação. Isso não significa ignorar sofrimento: reconhecer o que faz bem pode coexistir com a atenção honesta ao que precisa mudar.

UM DETALHE QUE MERECE ATENÇÃO Embora 27 participantes (24,8%) tenham rido sem parar no próprio dia, 28 (25,7%) disseram não se lembrar dessa experiência ou situá-la há mais de três meses. O riso não mede felicidade, mas a pergunta abre espaço para observar leveza, convivência e recuperação emocional.



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

Emoções, valorização e relacionamentos

Diante de estresse, ansiedade ou frustração, 73 participantes (67,0%) disseram tentar resolver a causa; 52 (47,7%) conversam com alguém de confiança e 38 (34,9%) fazem algo para relaxar. Como a pergunta permitia múltiplas respostas, esses recursos podem aparecer juntos. Apenas seis respostas mencionaram não saber lidar bem ou preferir ignorar as emoções.

Quando a pergunta tratou especificamente de tristeza ou desânimo, o cenário se distribuiu: 43 pessoas (39,4%) tentam encontrar algo positivo; 32 (29,4%) se afastam para refletir e se recuperar; 30 (27,5%) buscam apoio emocional; e 4 (3,7%) tentam esquecer ou ignorar a tristeza. A diversidade sugere que regulação emocional não é uma habilidade única. Gross (1998) descreve diferentes momentos e estratégias pelos quais as pessoas influenciam a experiência e a expressão das emoções. Institucionalmente, isso reforça a importância de educação emocional que não imponha uma resposta universal.

O QUE A CIÊNCIA AJUDA A COMPREENDER Regulação emocional não significa eliminar emoções desagradáveis. Significa reconhecê-las, compreender o contexto e ampliar escolhas de resposta — inclusive buscar apoio quando necessário.

Sentir-se visto também faz parte do cuidado

A expressão emocional é relativamente frequente: 52 participantes (47,7%) costumam falar sobre o que sentem e 42 (38,5%) o fazem às vezes. Entretanto, apenas 41 (37,6%) disseram sentir-se frequentemente valorizados. Para 59 (54,1%), essa experiência acontece apenas às vezes; nove pessoas (8,2%) responderam raramente ou nunca.

Os momentos de paz reforçam o papel dos vínculos: estar em boa companhia foi a alternativa mais citada, por 71 participantes (65,1%), seguida de atividades relaxantes, mencionadas por 51 (46,8%), e da sensação de concluir um dia produtivo, presente em 42 respostas (38,5%). Ryff (1989) inclui relações positivas entre as dimensões do bem-estar psicológico, enquanto Ryan e Deci (2000) situam o vínculo como necessidade psicológica básica.

UMA PAUSA PARA REFLETIR Em quais espaços da vida universitária as pessoas conseguem ser ouvidas, reconhecidas e acolhidas sem precisar transformar toda conversa em atendimento clínico?

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

Autocuidado, descanso e equilíbrio de vida

O autocuidado está presente: 31 participantes (28,4%) reservam tempo diariamente e 48 (44,0%) algumas vezes por semana. As práticas mais citadas foram exercício físico (62,4%), lazer e hobbies (61,5%), cuidados espirituais (55,0%), alimentação saudável (55,0%) e sono adequado (52,3%). Ao mesmo tempo, 44 pessoas (40,4%) relataram sentir culpa às vezes ou muita culpa quando tentam descansar.

A culpa parece acompanhar uma dificuldade concreta: entre as 11 pessoas que disseram sentir muita culpa, sete também relataram que raramente reservam tempo para cuidar de si. Esse cruzamento é apenas descritivo e não prova causalidade, mas ajuda a reconhecer uma barreira que merece escuta. Autocuidado não depende somente de vontade individual; rotinas, expectativas e condições institucionais podem favorecer ou dificultar a recuperação.



Nota: os indicadores reúnem categorias afins de respostas únicas. Percentuais calculados sobre 109 participantes.

No sono, 69 participantes (63,3%) afirmaram descansar bem sempre ou na maioria das noites. Outros 40 (36,7%) relataram problemas ocasionais ou dificuldade para manter uma rotina saudável. Quando percebem estresse ou cansaço, 52 (47,7%) fazem uma pausa; porém, 24 (22,0%) continuam trabalhando mesmo cansados.

Estabelecer limites também é um desafio: 54 pessoas (49,5%) conseguem dizer "não" apenas às vezes; 28 (25,7%) consideram isso difícil e quatro (3,7%) afirmam nunca conseguir. Sobre equilíbrio de vida, 87 participantes (79,8%) se percebem moderadamente ou muito equilibrados, enquanto 22 (20,2%) avaliam a situação como desequilibrada ou totalmente desequilibrada.

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

No sono, 69 participantes (63,3%) afirmaram descansar bem sempre ou na maioria das noites. Outros 40 (36,7%) relataram problemas ocasionais ou dificuldade para manter uma rotina saudável. Quando percebem estresse ou cansaço, 52 (47,7%) fazem uma pausa; porém, 24 (22,0%) continuam trabalhando mesmo cansados.

Estabelecer limites também é um desafio: 54 pessoas (49,5%) conseguem dizer “não” apenas às vezes; 28 (25,7%) consideram isso difícil e quatro (3,7%) afirmam nunca conseguir. Sobre equilíbrio de vida, 87 participantes (79,8%) se percebem moderadamente ou muito equilibrados, enquanto 22 (20,2%) avaliam a situação como desequilibrada ou totalmente desequilibrada.

ASSOCIAÇÃO DESCRITIVA Entre as 26 pessoas que disseram dormir sempre bem, 16 (61,5%) avaliaram a vida como muito equilibrada. Entre as 14 com dificuldade para manter uma boa rotina de sono, nenhuma escolheu essa categoria. O resultado não estabelece causa, mas aponta uma conexão relevante para futuras investigações.



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

Da escuta à ação

Os resultados sugerem que a comunidade possui recursos importantes, mas também enfrenta barreiras relacionadas a reconhecimento, descanso, sono, limites e continuidade do cuidado. O Centro de Bem-estar e Felicidade Universitária pode transformar essa escuta em uma agenda integrada, combinando ações educativas, experiências coletivas e acompanhamento periódico.

01 Cuidado e educação emocional

- Criar encontros breves sobre reconhecimento das emoções, estratégias de regulação, autocompaixão, descanso e busca responsável de apoio.
- Disponibilizar conteúdos que diferenciem promoção do bem-estar, acolhimento, orientação e atendimento clínico, indicando fluxos adequados quando houver necessidade especializada.
- Trabalhar propósito e sentido de maneira acessível, conectando escolhas acadêmicas, valores, competências e contribuição social.

02 Vínculos, pertencimento e valorização

- Fortalecer espaços de convivência, grupos de interesse, experiências culturais e atividades que aproximem pessoas com segurança e inclusão.
- Desenvolver práticas de reconhecimento cotidiano entre estudantes, docentes, equipes e lideranças, evitando ações pontuais ou competitivas.
- Preparar lideranças e docentes para uma escuta inicial ética, acolhedora e consciente de seus limites de atuação.

03 Autocuidado, descanso e equilíbrio

- Promover educação sobre sono, pausas, recuperação e limites, sem apresentar o autocuidado como solução individual para problemas estruturais.
- Revisar rotinas, comunicações e expectativas que possam reforçar disponibilidade permanente ou culpa pelo descanso.
- Oferecer experiências variadas — movimento, cultura, natureza, mindfulness e atividades criativas — respeitando diferentes preferências e condições de participação.

GOVERNANÇA DO BEM-ESTAR Reaplicar periodicamente a escuta, acompanhar adesão e percepção de utilidade das ações e combinar dados quantitativos com espaços qualitativos. A OMS (2022) destaca que promover saúde mental também requer transformar ambientes e fortalecer sistemas de cuidado.

WELLNESS CENTER
Centro de bem-estar e felicidade universitária da MUST University
MUST University®: licensed by Florida Commission for Independent Education. License: 5593.

Bem-estar se constrói em comunidade

A pesquisa revela uma comunidade que reconhece a importância da saúde mental, valoriza propósito, gratidão, vínculos e diferentes formas de autocuidado. Há recursos já presentes no cotidiano: pessoas que conversam, procuram resolver dificuldades, movimentam o corpo, buscam cultura, convivência e espiritualidade. Essa base merece ser reconhecida e fortalecida.

Ao mesmo tempo, o retrato traz tensões que não devem ser minimizadas. Parte dos participantes encontra dificuldade para descansar sem culpa, estabelecer limites, manter uma rotina de sono saudável ou sentir-se valorizada com frequência. Esses resultados não definem as pessoas nem autorizam diagnósticos. Eles indicam experiências que podem orientar uma atuação institucional mais próxima, coerente e contínua.

O compromisso com o bem-estar universitário ganha profundidade quando cuidado individual e responsabilidade institucional caminham juntos. A universidade pode oferecer conhecimento, espaços de convivência, práticas de reconhecimento, condições mais saudáveis de participação e caminhos de apoio. O estudante, o docente ou o colaborador continua sendo sujeito de sua trajetória, mas não precisa sustentá-la sozinho.

PARA LEVAR CONSIGO Felicidade, neste contexto, não é a exigência de sentir-se bem o tempo todo. É a possibilidade de construir uma vida com sentido, relações que sustentam, recursos para atravessar dificuldades e ambientes que reconhecem a dignidade do cuidado.

Perguntas que permanecem

- Que espaço o descanso ocupa em nossa rotina — e o que desperta culpa quando paramos?
- Em quais relações e ambientes nos sentimos verdadeiramente valorizados?
- Quais recursos nos ajudam a recuperar energia depois de períodos difíceis?
- O que facilita — ou impede — a construção de limites mais saudáveis?
- Como tornar o cuidado parte da cultura universitária, e não apenas uma ação eventual?

A escuta realizada pelo Momento WELL é um ponto de partida. Seu valor aumenta quando os resultados retornam à comunidade na forma de diálogo, escolhas e ações acompanhadas ao longo do tempo.

WELLNESS CENTER
Centro de bem-estar e felicidade universitária da MUST University
MUST University®: licensed by Florida Commission for Independent Education. License: 5593.

Referências

EMMONS, Robert A.; MCCULLOUGH, Michael E. Counting blessings versus burdens: an experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. Journal of Personality and Social Psychology, v. 84, n. 2, p. 377–389, 2003. DOI: https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.2.377.

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

GROSS, James J. The emerging field of emotion regulation: an integrative review. Review of General Psychology, v. 2, n. 3, p. 271–299, 1998. DOI: https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271.

RYAN, Richard M.; DECI, Edward 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, Carol D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. Journal of Personality and Social Psychology, v. 57, n. 6, p. 1069–1081, 1989. DOI: https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. World mental health report: transforming mental health for all. Geneva: WHO, 2022. Disponível em: https://www.who.int/publications/i/item/9789240049338. Acesso em: 25 ago. 2026.

Perguntas que permanecem

Fonte dos resultados: planilha “Momento WELL – Centro de Bem-estar e Felicidade Universitária”, com 109 registros. Análise realizada sobre respostas declaradas. Nas questões de múltipla escolha, uma pessoa pode contribuir para mais de uma categoria. Os cruzamentos apresentados são exploratórios e não indicam causalidade.

- **USO RESPONSÁVEL** Este documento tem finalidade educativa e institucional. Não substitui avaliação clínica, aconselhamento psicológico ou atendimento profissional.

Centro de bem-estar e felicidade universitária da MUST University

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