

Universidade Federal De Goiás

Faculdade de Educação

RAQUEL ALVES LINO

**FOBIA SOCIAL E ENSINO SUPERIOR: UM ESTUDO TEÓRICO SOBRE SAÚDE
MENTAL E RELAÇÕES INTERPESSOAIS NA VIVÊNCIA UNIVERSITÁRIA**

Goiânia/GO

2025



UNIVERSIDADE FEDERAL DE GOIÁS
FACULDADE DE EDUCAÇÃO

TERMO DE CIÊNCIA E DE AUTORIZAÇÃO PARA DISPONIBILIZAR VERSÕES ELETRÔNICAS DE TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO DE GRADUAÇÃO NO REPOSITÓRIO INSTITUCIONAL DA UFG

Na qualidade de titular dos direitos de autor, autorizo a Universidade Federal de Goiás (UFG) a disponibilizar, gratuitamente, por meio do Repositório Institucional (RI/UFG), regulamentado pela Resolução CEPEC no 1240/2014, sem ressarcimento dos direitos autorais, de acordo com a Lei no 9.610/98, o documento conforme permissões assinaladas abaixo, para fins de leitura, impressão e/ou download, a título de divulgação da produção científica brasileira, a partir desta data.

O conteúdo dos Trabalhos de Conclusão dos Cursos de Graduação disponibilizado no RI/UFG é de responsabilidade exclusiva dos autores. Ao encaminhar(em) o produto final, o(s) autor(a)(es)(as) e o(a) orientador(a) firmam o compromisso de que o trabalho não contém nenhuma violação de quaisquer direitos autorais ou outro direito de terceiros.

1. Identificação do Trabalho de Conclusão de Curso de Graduação (TCCG)

Nome(s) completo(s) do(a)(s) autor(a)(es)(as): **Raquel Alves Lino,**

Título do trabalho: **Fobia Social e Ensino Superior: um estudo teórico sobre saúde mental e relações interpessoais na vivência universitária**

2. Informações de acesso ao documento (este campo deve ser preenchido pelo orientador) Concorda com a liberação total do documento [X] SIM [] NÃO¹

[1] Neste caso o documento será embargado por até um ano a partir da data de defesa. Após esse período, a possível disponibilização ocorrerá apenas mediante: a) consulta ao(à)(s) autor(a)(es)(as) e ao(à) orientador(a); b) novo Termo de Ciência e de Autorização (TECA) assinado e inserido no arquivo do TCCG. O documento não será disponibilizado durante o período de embargo.

Casos de embargo:

- Solicitação de registro de patente;
- Submissão de artigo em revista científica;
- Publicação como capítulo de livro.

Obs.: Este termo deve ser assinado no SEI pelo orientador e pelo autor.



Documento assinado eletronicamente por **Gardenia De Souza Furtado Lemos, Professor do Magistério Superior**, em 29/12/2025, às 12:19, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no § 3º do art. 4º do [Decreto nº 10.543, de 13 de novembro de 2020](#).



Documento assinado eletronicamente por **Raquel Alves Lino, Discente**, em 05/01/2026, às 10:39, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no § 3º do art. 4º do [Decreto nº 10.543, de 13 de novembro de 2020](#).



A autenticidade deste documento pode ser conferida no site

[https://sei.ufg.br/sei/controlador_externo.php?](https://sei.ufg.br/sei/controlador_externo.php?acao=documento_conferir&id_orgao_acesso_externo=0)

[acao=documento_conferir&id_orgao_acesso_externo=0](https://sei.ufg.br/sei/controlador_externo.php?acao=documento_conferir&id_orgao_acesso_externo=0), informando o código verificador **5885936** e o código CRC **318E32C9**.

Referência: Processo nº 23070.064240/2025-71

SEI nº 5885936

RAQUEL ALVES LINO

**FOBIA SOCIAL E ENSINO SUPERIOR: UM ESTUDO TEÓRICO SOBRE SAÚDE
MENTAL E RELAÇÕES INTERPESSOAIS NA VIVÊNCIA UNIVERSITÁRIA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao curso de Psicologia, na Faculdade de Educação da Universidade Federal de Goiás, como requisito para obtenção do título de bacharel.

Orientadora: Profa. Dra. Gardenia de Souza Furtado Lemos

Orientadora: Profa. Dra. Gardenia de Souza Furtado Lemos

Goiânia/GO

2025

Ficha de identificação da obra elaborada pelo autor, através do Programa de Geração Automática do Sistema de Bibliotecas da UFG.

Lino, Raquel Alves
Fobia Social E Ensino Superior: Um Estudo Teórico Sobre Saúde Mental
E Relações Interpessoais Na Vivência Universitária [manuscrito] / Raquel Alves
Lino. - 2025.
XLV, 45 f.: 2025

Orientadora: Prof(a). Dra. Gardenia de Souza Furtado Lemos
Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Universidade Federal de
Goiás, Faculdade de Educação (FE), Psicologia, Goiânia, 2025.

1. 1. Fobia Social; 2. Ansiedade Social; 3. Ambiente Acadêmico; 4.
Saúde Mental.

I. Lemos, Gardenia de Souza Furtado , orient. II. Título.

CDU 159.9



UNIVERSIDADE FEDERAL DE GOIÁS
FACULDADE DE EDUCAÇÃO

ATA DE DEFESA DE TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO

Ao(s) onze dia(s) do mês de dezembro do ano de 2025 iniciou-se a sessão pública de defesa do Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) intitulado “**Fobia Social e Ensino Superior: um estudo teórico sobre saúde mental e relações interpessoais na vivência universitária**”, de autoria de **Raquel Alves Lino**, do curso de Psicologia, da Faculdade de Educação da UFG. Os trabalhos foram instalados pela Profa Dra Gardenia de Souza Furtado Lemos, da Faculdade de Educação/UFG, com a participação dos demais membros da Banca Examinadora: Profa Ma Mirelly Conceição do Carmo/ Faculdade Unidade de Campinas. Após a apresentação, a banca examinadora realizou a arguição da estudante. Posteriormente, de forma reservada, a Banca Examinadora atribuiu a nota final de 7,0 (sete) tendo sido o TCC considerado aprovado.

Proclamados os resultados, os trabalhos foram encerrados e, para constar, lavrou-se a presente ata que segue assinada pelos Membros da Banca Examinadora.



Documento assinado eletronicamente por **Gardenia De Souza Furtado Lemos, Professor do Magistério Superior**, em 15/12/2025, às 13:52, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no § 3º do art. 4º do [Decreto nº 10.543, de 13 de novembro de 2020](#).



Documento assinado eletronicamente por **Mirelly Conceição Do Carmo, Usuário Externo**, em 15/12/2025, às 15:28, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no § 3º do art. 4º do [Decreto nº 10.543, de 13 de novembro de 2020](#).



A autenticidade deste documento pode ser conferida no site https://sei.ufg.br/sei/controlador_externo.php?acao=documento_conferir&id_orgao_acesso_externo=0, informando o código verificador **5854775** e o código CRC **9BFBD30**.

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente, a Deus, que em Sua infinita bondade, fez com que eu chegasse até aqui. A minha orientadora, Gardênia, que com muito esforço, paciência e dedicação me orientou e ensinou. E a todos que contribuíram, de alguma forma, para a realização deste trabalho.

RESUMO

Este trabalho aborda a ansiedade social entre estudantes universitários, discutindo os contextos em que ela emerge e os instrumentos utilizados para sua identificação. A pesquisa, fundamentada a partir da psicologia da gestalt, de natureza teórica e exploratória, fundamenta-se em análise e revisão bibliográfica, com o objetivo de interpretar conceitos, discutir fatores associados ao transtorno e compreender suas implicações no ambiente acadêmico.

Palavras-chave: fobia social; ansiedade social; ambiente acadêmico; saúde mental

ABSTRACT

This study addresses social anxiety among university students, discussing the contexts in which it emerges and the instruments used for its identification. The research is grounded in Gestalt psychology and adopts a theoretical and exploratory approach, based on bibliographic analysis and literature review. Its objective is to interpret key concepts, discuss factors associated with the disorder, and understand its implications within the academic environment.

Keywords: social phobia; social anxiety; academic environment; mental health.

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	11
1. Fobia Social	16
1.1 Conceitos e Histórico	16
1.2 Sintomatologia e diagnóstico	19
1.3 Fobia Social na perspectiva da Gestalt-Terapia	21
2. Vivência Universitária e Sofrimento Psíquico	25
2.1 Contexto acadêmico	25
2.2 Ansiedade e adoecimento psíquico na universidade	29
2.3 Fobia social e vivência universitária	31
2.4 Isolamento social e dificuldades relacionais	32
3. Discussão	34
3.1 Fobia social e ciclo de contato na vivência universitária	34
3.2 Comunicação, participação e exposições em sala de aula	35
3.3 Isolamento, vínculos e sensação de pertencimento	36
3.4 Papel da Psicologia e das universidades no cuidado em saúde mental	37
4. Considerações Finais	40
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	42

INTRODUÇÃO

O processo de discência consiste no desenvolvimento da aprendizagem e do conhecimento. Esse processo é dinâmico e influenciado por diversos fatores, incluindo o ambiente educacional, as metodologias de ensino, e as experiências interpessoais vivenciadas ao longo da trajetória acadêmica. Trata-se de um percurso dinâmico e contínuo, que atravessa por múltiplos fatores, como o ambiente educacional, as metodologias de ensino que são adotadas, as formas de avaliação e as experiências interpessoais vivenciadas nesse contexto. A trajetória acadêmica, portanto, não se limita à apenas aquisição de conteúdos formais, ela envolve também demandas emocionais, demandas sociais e subjetivas que podem impactar diretamente o modo como o estudante se relaciona consigo mesmo, com o outro e com o saber.

Nesse sentido, à medida que esse sujeito se envolve com as demandas no contexto acadêmico, é possível perceber que ele é frequentemente confrontado com exigências de desempenho, competitividade, exposição social e expectativas institucionais que podem ultrapassar sua capacidade psíquica de elaboração. Essa necessidade de corresponder aos padrões esperados costuma causar um sofrimento dentro do espaço educacional, levando esse sofrimento para além da instituição. Portanto, o percurso acadêmico, embora socialmente valorizado como via de crescimento e realização, pode também se configurar como um campo de tensões, frustrações e angústias.

Essa vivência de sofrimento no contexto educacional pode ser compreendida à luz das reflexões de Freud (2011) que aborda o sofrimento humano como algo que emerge da própria civilização, e que, apesar de ser um avanço garantidor de proteção e desenvolvimento, implica em males psíquicos, angústia e ansiedade. Nesse sentido, o mal-estar produzido pelas exigências sociais e pelas normas de convivência impostas pela sociedade e a cultura podem ser entendidos como fatores contribuintes ao surgimento de determinados transtornos de ansiedade, como a fobia social (FS).

A fobia social (FS), segundo o DSM-5-TR (2022) é um transtorno de ansiedade que caracteriza-se pelo medo excessivo de situações sociais nas quais requerem interações com outros indivíduos. Quando se trata de desenvolvimento humano, nós desde muito cedo aprendemos com nossos pais a estabelecer uma comunicação afetiva e social com outros indivíduos, essas habilidades influenciam diretamente nossas relações interpessoais e pessoais ao longo do tempo. Neste contexto, quando falamos do medo de situações sociais, estamos falando de indivíduos que se esquivam de quaisquer interações que os coloquem em evidência, por receio de serem avaliados negativamente, serem julgados e até ridicularizados, o que pode comprometer significativamente sua qualidade de vida e suas relações interpessoais. Neste sentido, a fobia social é um dos transtornos ansiosos mais comuns, paralisando o indivíduo em diversas áreas da vida, como nos estudos, no trabalho e nas relações pessoais, uma vez que o medo intenso de ser observado ou julgado impede a participação em atividades sociais cotidianas.

Dentro do contexto universitário onde interações sociais são fundamentais para um desempenho eficaz, é preciso que os indivíduos desenvolvam habilidades cognitivas como também um bom desempenho social e emocional. No entanto, o transtorno de ansiedade social pode afetar negativamente e comprometer o desempenho, dificultando a participação em atividades, trabalhos e apresentações. Assim, a vivência universitária apresenta uma série de desafios e impacta diretamente o desempenho acadêmico dos estudantes. Nesse sentido, quando se trata de desenvolvimento humano e comunicação, é imprescindível que os estudantes universitários desenvolvam um bom desempenho acadêmico. Além da pressão inerente ao ambiente universitário, muitos discentes enfrentam sobrecargas de trabalho, especialmente aqueles que precisam conciliar estudos e emprego, além da cobrança por produtividade acadêmica, aquisição de conhecimento e uma comunicação eficaz.

Ser socialmente aceito nesse ambiente acadêmico exige desenvoltura por parte dos estudantes, o que pode gerar impactos significativos na vida daqueles que enfrentam dificuldades em estabelecer bons relacionamentos ou demonstrar competências sociais. Ao considerarmos todos esses fatores, torna-se necessário o

desenvolvimento de ações voltadas ao suporte emocional dos discentes, como também o seu reconhecimento acadêmico e valorização de seu papel na formação de profissionais comprometidos com o desenvolvimento da sociedade. Tais desafios afetam significativamente a saúde mental desses indivíduos, além de contribuir para o surgimento de quadros de adoecimento psíquico e fomentarem discussões cada vez mais urgentes sobre o cuidado com a saúde mental no ambiente universitário.

Nesta pesquisa iremos aprofundar a fobia social no contexto universitário, com o objetivo de entender como o transtorno de ansiedade social (TAS) pode afetá-los durante e após os estudos. Motivada pelo interesse no assunto, esta pesquisa busca não apenas ampliar o conhecimento sobre o problema, mas também destacar a necessidade de discussão e intervenção que possam melhorar a vida acadêmica destes universitários, evitando sofrimento psíquico. A frequência e os impactos da fobia social na população universitária reforçam a relevância de se discutir esse tema dentro das instituições de ensino superior. Além disso, o estudo propõe compreender a fobia social à luz da abordagem da Gestalt-terapia, buscando ampliar as possibilidades de leitura e compreensão.

A Gestalt-Terapia é uma abordagem existencial e fenomenológica fundada por Frederick Perls e Laura Perls na década de 1940 (Yontef, 1993 apud Cavalari e Castro, 2018). Assim, essa abordagem valoriza fundamentalmente o que é diretamente sentido e percebido pelo indivíduo, ao invés do que é interpretado e explicado. Nesse sentido, ao privilegiar a compreensão da experiência vivida dos indivíduos e o modo como ele se relaciona com o ambiente, a Gestalt-terapia oferece importantes contribuições para a análise de fenômenos psicológicos que emergem em contextos específicos, como o universitário.

Diante do cenário apresentado, o problema central que orienta este Trabalho de Conclusão de Curso diz respeito à compreensão de como a fobia social se articula com as experiências e exigências contemporâneas da vida universitária. Embora o Transtorno de Ansiedade Social (TAS) seja um dos transtornos ansiosos mais prevalentes entre jovens e adultos, ainda é limitada a produção acadêmica que analisa suas manifestações no ensino superior, bem como seus impactos sobre o

rendimento, as relações interpessoais, a participação acadêmica e o bem-estar dos estudantes. Assim, torna-se necessário investigar como elementos institucionais, subjetivos e relacionais se entrelaçam para produzir ou intensificar o sofrimento psíquico nesse contexto.

Neste sentido, a pergunta de pesquisa que orienta esse estudo é: como a fobia social se manifesta na vivência universitária e quais são seus impactos na saúde mental, no desempenho acadêmico e nas relações interpessoais de estudantes do ensino superior?

Para refletir sobre essa questão, este trabalho tem como objetivo geral: analisar a relação entre fobia social e vivência universitária, discutindo efeitos sobre o sofrimento psíquico, a participação acadêmica e a construção de vínculos, articulando tais elementos a partir da perspectiva da Gestalt-terapia. De modo complementar, os objetivos específicos consistem em: a) apresentar conceitos, histórico, sintomatologia e critérios diagnósticos da FS; b) discutir como o contexto universitário pode contribuir para o desenvolvimento ou intensificação de quadros ansiosos; c) articular o fenômeno da ansiedade social ao ciclo de contato e alguns fundamentos da Gestalt; e d) refletir sobre o papel das instituições de ensino superior e da Psicologia no cuidado em saúde mental de estudantes universitários.

Metodologicamente, trata-se de pesquisa bibliográfica de caráter qualitativo, desenvolvida por meio de revisão narrativa da literatura acessada. Foram consultados artigos científicos, livros, materiais teóricos disponíveis em bases como: Google Scholar, Scielo e PePSIC sem delimitação rígida de período, a fim de abarcar produções clássicas e estudos recentes sobre o tema. Foram utilizados os seguintes descritores relacionados à FS: fobia social; universidade; ansiedade; Gestalt-terapia; saúde fobia mental; e por fim, estudantes universitários. A revisão buscou identificar convergências, divergências e lacunas na literatura, permitindo a construção de uma análise crítica e integrada do fenômeno estudado. Por se tratar de estudo teórico, não houve coleta de dados empíricos.

Na perspectiva qualitativa, conforme Minayo (2012), o conhecimento é construído por meio de interpretações, significados e articulações conceituais, o que

torna a revisão narrativa especialmente adequada para análises teóricas como a proposta neste estudo. Que de acordo com Gil (2017), uma pesquisa bibliográfica consiste no levantamento, seleção e análise de referências teóricas já publicadas sobre um tema, permitindo a compreensão aprofundada de fenômenos a partir de diferentes autores e perspectivas. Trata-se, portanto, de uma revisão narrativa da literatura, modalidade indicada quando se busca integrar produções teóricas diversas, sem procedimentos sistemáticos de coleta e análise de dados empírico.

Com essa estrutura, o trabalho se organiza em capítulos que aprofundam aspectos conceituais sobre fobia social, o contexto universitário, contribuições da Gestalt-terapia para as análises e as implicações para o cuidado em saúde mental de estudantes.

1. Fobia Social

1.1 Conceitos e Histórico

A fobia social, também denominada transtorno de ansiedade social (TAS), ou ansiedade social, é definida pelo DSM-5-TR (2022) como um medo intenso e persistente de situações sociais em que o indivíduo teme ser observado, avaliado ou julgado pelos outros. Trata-se de um transtorno crônico marcado por uma ansiedade acentuada, e em suas formas mais graves, torna-se incapacitante, afetando de maneira profunda a vida acadêmica, emocional e cotidiana do indivíduo. (Barlow, 1999 apud Pereira e Lourenço, 2012).

A relevância para compreender esse quadro torna necessário recorrer aos sistemas classificatórios modernos, sobretudo o DSM-5-TR (APA, 2022), que descreve a fobia social como um medo ou ansiedade desproporcional às situações sociais. Diferentemente da timidez, que consiste em um traço de personalidade, a fobia social configura uma condição clínica que provoca estresse acentuado e limitante.

Para Harris (1984 apud Gouveia, 2000) a timidez é mais um termo social do que um termo psicológico, ou seja, se trata mais de um traço ou característica de personalidade. Estas concepções são pouco precisas dando origem a diversos autores que utilizam diferentes definições de timidez, tornando difícil comparar os resultados de diferentes estudos. No caso da ansiedade social, os impactos são mais profundos e amplos no que se refere aos comportamentos, pois é comum o isolamento prolongado, o que só perpetua o sofrimento psíquico e favorece o desenvolvimento de outros transtornos. Portanto, embora o indivíduo tímido venha se retirar para evitar certos contextos, essa evitação não necessariamente causa sofrimento intenso que venha impedir sua vida social ou funcional.

Nesse sentido, Pergher (2023) pontua que para diferenciar a timidez, a ansiedade social normal e o transtorno de ansiedade social, dois critérios se tornam fundamentais, a intensidade dos sintomas e sofrimento e/ ou prejuízo decorrente da

ansiedade. Desta forma, é como se a fobia social fosse uma forma patológica de timidez, a qual traz problemas para o funcionamento do indivíduo.

Para entendermos os sintomas de ansiedade social, a forma como eles aparecem apontam diversos causadores. Nesse sentido, as reflexões de Horney (1937/2025) apontam que muitas das vezes os indivíduos se veem presos às exigências e expectativas sociais, o que compromete sua liberdade de escolha e a construção de uma identidade autêntica. Este fator social pode ser compreendido como possível causador da ansiedade social.

Essa perspectiva sociocultural permite compreender que os comportamentos hoje associados ao TAS foram historicamente interpretados de formas diferentes. Descrições de textos antigos como Hipócrates (400 a.C.), já descreviam indivíduos tímidos que evitavam se expor em público por medo de serem observados, julgados ou humilhados (Marks, 1969 apud Gouveia, 2000). Esses relatos indicam que esses padrões emocionais e comportamentais de evitação social já eram conhecidos, ainda que não classificados como transtorno.

Em textos clássicos, o medo intenso de se expor em público aparecia diluído em descrições gerais de timidez, "nervosismo" ou mesmo em categorias amplas como nas "neuroses" no final do século XIX (Zorzanelli, 2010). Desta forma, não havia essa leitura clínica estruturada, o que dificultava o reconhecimento do transtorno. Autores como Janet (1903), por exemplo, agrupavam esses quadros em conceitos como psicastenia, sem uma distinção clara entre diferentes tipos de ansiedade.

Já em modelos atuais, especialmente a partir do DSM-III (1980), a fobia social passa a ser reconhecida como um transtorno de ansiedade bem mais delimitado com critérios diagnósticos próprios, posteriormente nomeado como transtorno de ansiedade social (TAS) no DSM-IV e DSM-V e incluindo também na CID-11. Essa mudança permite uma compreensão mais específica do problema, com desenvolvimento de pesquisas epidemiológicas e a elaboração de intervenções clínicas e educacionais mais ajustadas à realidade de estudantes universitários.

Com a institucionalização dos sistemas diagnósticos, especialmente com o DSM, a compreensão do transtorno tornou-se progressivamente mais detalhada. No DSM-I (1952), a ansiedade era descrita de forma simplista, como reação inespecífica, sem diferenciação entre tipos de ansiedade (Braga, 2024). No DSM-III (1980), a fobia passou a ter critérios diagnósticos próprios, inicialmente limitada a situações de desempenho, diferenciando-se do transtorno de personalidade evitativa, sem admitir comorbidade entre eles. Já na revisão do DSM-III-R, a comorbidade passou a ser aceita e surgiu o termo ansiedade social generalizada (Furmark, 2000 apud Pereira, 2012). No DSM-IV, o transtorno foi reconhecido como significativo para o funcionamento social e acadêmico, consolidando o uso do termo Transtorno de Ansiedade Social (TAS) (Barros Neto, 2000 apud Pereira, 2012). Posteriormente, o DSM-5 e DSM-5-TR aperfeiçoaram os critérios, destacando o caráter multifatorial (biológico, psicológico e social) e distinguindo o medo imediato da ansiedade antecipatória .

Do ponto de vista epidemiológico, a Iniciativa Mundial de Saúde Mental (WMH, 2017) indica que o TAS é um transtorno persistente, com altas taxas de manutenção dos sintomas ao longo da vida (60,2%), enquanto a variação entre regiões reflete desigualdades em políticas públicas e acesso ao tratamento. No Brasil, segundo Costa et al. (2019) a prevalência é de 5,4% de TAS em adultos jovens (18 á 35 anos), com maior ocorrência nas mulheres (32,5 %) do que nos homens (21,3%). Além disso, fatores como renda, escolaridade e condições crônicas de saúde associam-se à presença de múltiplos transtornos ansiosos, evidenciando a relevância clínica e social do fenômeno.

Diante dessa elevada prevalência e do impacto funcional do TAS, torna-se essencial compreender seus critérios diagnósticos, estabelecidos pelo DSM-5-TR e pela CID-11, como base para identificar manifestações clínicas, orientar intervenções e avaliar como o transtorno compromete a vida cotidiana, especialmente em estudantes universitários.

1.2 Sintomatologia e diagnóstico

Quando situações sociais são percebidas como estressantes, especialmente aquelas que envolvem exposição social ou possibilidade de avaliação por terceiros, observa-se uma resposta disfuncional, que interfere na vida pessoal, acadêmica e profissional, ou seja, limita a autonomia do indivíduo. Estas percepções desencadeiam uma série de sintomas físicos, cognitivos e comportamentais. Entre os sintomas físicos, destacam-se a taquicardia, rubor, sudorese, tensão muscular, os tremores e as dificuldades na fala. Os sintomas cognitivos podem variar conforme as características individuais, são comuns, o esquecimento, medo de julgamento, pensamento negativos, baixa autoestima, e perda da atenção e concentração. Segundo Clark e Wells (1995, apud Burato; Crippa e Loureiro (2009) os pacientes fóbicos sociais são fortemente predispostos a sentir que os outros os avaliam de forma negativa. Esses pensamentos distorcidos atrapalham a realização do comportamento social, além de provocar a ansiedade, gerando desta maneira um círculo vicioso.

No que se refere aos sintomas comportamentais, destacam-se a esquiva, evitação de eventos sociais, isolamento, evitação do contato visual, rigidez corporal, uso excessivo de dispositivos como forma de distração e a dependência de terceiros para interações sociais. Burato, Crippa e Loureiro (2009) pontuam que esse padrão comportamental nos indivíduos caracterizam-se por medo típico e desejo de evitar situações sociais. Isso acontece porque estes indivíduos precisam se expor, e o temor central da fobia social é ser o foco das atenções, e ter seu desempenho avaliado negativamente. Assim, os comportamentos de esquiva e autoproteção não surgem isoladamente, mas estão profundamente relacionados às experiências internas que sustentam o quadro ansioso. Por isso, Silva (2017) enfatiza que o medo e a ansiedade são duas faces da mesma moeda, enquanto o medo e a ansiedade possuem um caráter mais subjetivo (cada um sabe do seu medo e da sua ansiedade), surge o estresse, que tem como uma reação física a liberação de substâncias com consequências imediatas (enfrentamento ou fuga). Ou seja, a reação física do estresse alimenta o medo e a ansiedade, fazendo com que o indivíduo tenha uma ansiedade antecipatória.

A compreensão do TAS exige a distinção entre medo, ansiedade e comportamentos evitativos, considerando a intensidade dos sintomas e os prejuízos funcionais. Segundo Gouveia (2000), trata-se de um fenômeno contínuo, que varia de manifestações leves, comuns à experiência humana, até níveis graves que comprometem o desempenho social. Diante da dificuldade em diferenciar manifestações normativas do transtorno, o DSM-5-TR e a CID-11 são fundamentais para a identificação e classificação diagnóstica. O TAS é frequentemente sub-reconhecido e subdiagnosticado, o que torna necessária a avaliação por um profissional de saúde mental, por meio de entrevista clínica, observação e instrumentos específicos, considerando ainda se o quadro é generalizado ou específico.

Logo, a origem do TAS se torna multifatorial pois engloba fatores ambientais, genéticos, familiares e do desenvolvimento (Hudson & Rapee, 2000, apud Pereira & Lourenço, 2012). Além disso, o aparecimento do TAS pode ser entendido como resultado da interação desses fatores (Knijnik, 2008, apud Pereira & Lourenço, 2012).

Embora o DSM-5 preencha essas lacunas e ofereça uma linguagem comum e tenha elevado a confiabilidade entre avaliadores, sua validade para recortar fenômenos psicopatológicos permanece debatida. A literatura aponta fronteiras porosas entre categorias, com sobreposição frequente e inflação de comorbidades, sugerindo que os rótulos nem sempre correspondem a “espécies naturais” do adoecimento psíquico (Kendell; Jablensky, 2003 apud Venturi, 2022). No caso do transtorno de ansiedade social (TAS), critérios centrados em prejuízo e evitação podem patologizar respostas situadas a contextos de avaliação pública e alto desempenho característicos da universidade, quando o foco deveria incluir dinâmicas institucionais (forma de avaliação, práticas pedagógicas, suporte estudantil).

Além dos sistemas classificatórios, como a CID-11 e o DSM-5, oferecer importantes referências diagnósticas para a compreensão dos transtornos de

ansiedade, outras abordagens teóricas propõem leituras distintas sobre a experiência ansiosa. Nesse sentido, a Gestalt-terapia apresenta uma interpretação fenomenológica que amplia a compreensão do fenômeno para além dos critérios diagnósticos tradicionais. Cavaler e Castro (2018), sob a perspectiva da Gestalt, oferecem uma leitura alternativa da experiência ansiosa. Para as autoras, o indivíduo ansioso apresenta uma ruptura no aqui e agora, o que o leva a experienciar preocupações excessivas com expectativas futuras, acumulando excitações¹ que ficam contidas. Essa excitação contida constitui o fundo como gestalt aberta que continuamente procura o seu fechamento. Quanto menos perceptivo de si próprio é o indivíduo, maior será seu empenho em se manter no controle das situações, não conseguindo assimilar os novos elementos que são relevantes para seu desenvolvimento. Se o indivíduo estiver no aqui e agora, e deixar que sua excitação flua de forma espontânea, ele não poderá estar ansioso.

Enquanto a Gestalt-terapia contribui para uma compreensão mais subjetiva e experiencial da ansiedade, os estudos epidemiológicos permitem dimensionar a magnitude do perigo do transtorno em nível populacional. Assim, ao lado das abordagens clínicas e fenomenológicas, investigações internacionais têm buscado mapear a prevalência e a persistência do Transtorno de Ansiedade Social em diferentes contextos culturais.

1.3 Fobia Social na perspectiva da Gestalt-Terapia

A ansiedade é uma reação natural do organismo diante de situações percebidas como ameaçadoras à integridade física ou psicológica. Ela mobiliza energia para o enfrentamento ou a fuga e, sob certo ponto de vista, cumpre função adaptativa, preparando o indivíduo para lidar com o ambiente (Mennin, 2004 apud Cavaler e Castro, 2018). No entanto, quando essa energia permanece contida e não encontra vias adequadas de expressão, o estado ansioso tende a se cronificar e se transformar em sofrimento.

¹ Excitação se refere-se ao aumento de energia do organismo diante do surgimento de uma necessidade, impulsionando o indivíduo ao contato com o ambiente

A Gestalt-terapia, abordagem fenomenológica e existencial, propõe uma compreensão distinta da ansiedade e dos transtornos que dela derivam. Diferente da psiquiatria tradicional, que tende a conceber a ansiedade como um sintoma a ser eliminado, a Gestalt-terapia a entende como um fenômeno relacional, sinal de um contato interrompido entre o indivíduo e o meio. A ansiedade indica que algo significativo busca emergir à consciência, mas é bloqueado por antecipações, medos ou exigências internalizadas (Perls; Hefferline; Goodman, 1997).

O termo Gestalt, palavra alemã de tradução complexa, associada à ideia de psicologia da forma, ora por psicologia da estrutura ora por psicologia da totalidade, expressa justamente essa visão integrada da experiência humana (Figueiredo, 2011 apud Silveira; Dourado, 2023). O método fenomenológico adotado pela abordagem procura compreender o sujeito em sua experiência imediata², articulando dimensões corporais, emocionais e relacionais. Assim, a ansiedade não é uma disfunção isolada, mas uma expressão do modo como a pessoa se relaciona com seu ambiente, consigo mesma e com os outros.

Para Perls (1997 apud Silveira; Dourado, 2023), a terapia visa favorecer o autoconhecimento e o reconhecimento desses bloqueios atuais, mais do que investigar origens passadas. A ênfase está em restaurar o processo de contato³ e ampliar a awareness⁴, a consciência de si no aqui e agora. Quando o indivíduo se sente ameaçado por julgamentos ou por não corresponder a expectativas externas, a ansiedade o afasta do presente e impede o fluxo natural de suas necessidades, produzindo uma espécie de paralisia que interrompe o ciclo do contato.⁵

² A experiência imediata refere-se a experiência vivida no aqui e agora pelo sujeito, sensações, emoções, pensamentos e ações da forma como são percebidas pelo sujeito.

³ O caráter de aceitação está envolvido com a experiência da fronteira, momento do encontro com a novidade, com a diferença, com o outro, inaugurando o processo de contato. (Alvim, 2014)

⁴ A awareness pode ser compreendida como a experiência que o indivíduo constrói na relação que tem com o ambiente; trata-se de um processo vinculado ao contato entre pessoa e meio e ao fluxo do que acontece no aqui-e-agora. (Frazão e Fukumitsu, 2014)

⁵ O ciclo do contato descreve como a pessoa se conecta com o ambiente para satisfazer suas necessidades. Passando pelas fases de sensação, consciência, mobilização, ação, contato e retirada. (De Assunção e Mendes, 2025)

³ Ajustamento criativo (Ajuste criativo) é a capacidade do indivíduo de se apropriar e dar significado às experiências vivenciadas no encontro com o outro, promovendo integração entre organismo e meio. (Cardella, 2015)

Na vida cotidiana, essa dinâmica manifesta-se na tentativa de ajustar-se para pertencer: o sujeito busca alinhar seu comportamento às normas e às exigências do meio para evitar rejeição (Yontef, 1998 apud Santos; Faria, 2006). Esse movimento pode ser compreendido como uma forma de "ajuste criativo", uma estratégia de sobrevivência que, embora proteja o indivíduo momentaneamente, restringe sua espontaneidade e empobrece suas possibilidades de encontro com o mundo. Faria (2006) lembra que, quando a ansiedade impede o indivíduo de permanecer no presente, o processo de contato se fragmenta, comprometendo sua capacidade de satisfação e de crescimento.

Nessa perspectiva, o indivíduo com fobia social experimenta uma interrupção repetida no contato: ele antecipa críticas, evita situações de exposição e se retira do campo relacional, permanecendo preso a expectativas e comparações. A ansiedade antecipatória, típica do transtorno, revela essa dificuldade de sustentar o encontro com o outro e de permanecer no aqui e agora. Na perspectiva gestáltica, a ansiedade é compreendida como uma ruptura no fluxo de contato, um descompasso entre o agora e uma antecipação futura que interrompe a experiência imediata. Trata-se de um fenômeno humano universal, que pode surgir em situações de exposição acadêmica sem que isso configure um transtorno. Já o Transtorno de Ansiedade Social, quando visto a partir da Gestalt, implica uma interrupção de contato sistemática, rígida e cristalizada, marcada por mecanismos específicos como retroflexão intensa, projeções catastróficas, hipervigilância social e retraimento que gera prejuízo funcional. A Gestalt-terapia propõe, portanto, transformar a ansiedade em experiência significativa: um impulso que, ao ser reconhecido e integrado, pode conduzir à ampliação da consciência e à reorganização do contato.

Aplicada ao contexto universitário, essa leitura oferece uma compreensão ampliada da fobia social. O estudante ansioso diante de apresentações, avaliações ou interações acadêmicas vive interrupções constantes no ciclo de contato: sente a excitação de se expressar, mas se bloqueia pelo medo do julgamento. A intervenção clínica da gestalt-terapia, ao promover awareness e presença, pode favorecer o desenvolvimento de recursos internos, a autoconfiança e a aceitação de si. Assim, a Gestalt-terapia se apresenta como um avanço importante para compreender a fobia

social não apenas como um transtorno individual, mas como um fenômeno relacional e institucional, atravessado por contextos educativos que exigem performance e visibilidade.

Em síntese, essa perspectiva desloca o olhar da patologia para o processo: a ansiedade deixa de ser um inimigo a combater e passa a ser um sinal de necessidade interrompida, que, quando acolhido, possibilita novas formas de contato, aprendizado e pertencimento. No estudo da fobia social em estudantes universitários, a Gestalt-terapia contribui para articular o cuidado psicológico à experiência educativa, favorecendo práticas de acolhimento e de promoção de saúde mental mais humanas, integrais e dialógicas.

2. Vivência Universitária e Sofrimento Psíquico

2.1 Contexto acadêmico

Para compreender as repercussões das demandas de produtividade no campo acadêmico, é necessário, primeiramente, entender como a ansiedade se manifesta entre os estudantes. Diversos fatores podem contribuir para esse quadro, como a decepção resultante entre as expectativas geradas no início do curso e a realidade ao se iniciar o curso (Igue, Bariani & Milanesi, 2008 apud Bernardelli et al., 2022). Sabendo que ansiedade social excessiva é uma condição que afeta com frequência crianças, adolescentes e adultos, e na maioria das vezes, inicia-se na adolescência e tendo um curso crônico levando a outras comorbidades. (Fernandes & Terra, 2008). No contexto acadêmico, esse quadro pode se agravar diante das exigências de desempenho e da pressão por resultados, refletindo negativamente no rendimento acadêmico, na autoestima, nas relações interpessoais e nas habilidades sociais, sendo este último aspecto um fator decisivo no percurso dos estudantes.

A literatura aponta a importância de habilidades sociais no desenvolvimento acadêmico e interpessoal. Smith (2005, Bernardelli I et al., 2022) aponta que crianças muito novas não possuem autocontrole, quando estão com fome, raiva ou medo, por esse motivo demonstram seus anseios e frustrações através de comportamentos agressivos ou impulsivos. (Bernardelli et al., 2022). Com o avanço para níveis educacionais superiores, quando os indivíduos entram no ensino médio, espera-se que eles já tenham capacidade analítica e instrumental para o desenvolvimento de competências sociais. (Del Prette e Del Prette, 2003 apud Bernardelli et al., 2022). Desta forma, quando os estudantes não possuem ou não desenvolveram bem essas capacidades, Ryff e Keys (1995, apud Castro, 2017) destacam que, nesse contexto, essa dificuldade pode se apresentar como um desafio aos estudantes, influenciando no seu relacionamento interpessoal com outros alunos, professores, e demais pessoas que participam da instituição. Os autores continuam dizendo que é dentro deste contexto universitário que os estudantes são capazes de desenvolver a sua autonomia, criação de padrões de autoavaliação durante a sua formação; sua capacidade de lidar e participar do meio universitário, criar ou escolher os ambientes adequados às suas características

psíquicas; seu propósito de vida, estabelecendo seus objetivos vocacionais e profissionais e por último, seu crescimento pessoal, aprimorando os seus conhecimentos, abrindo-se para novas experiências e enfrentando desafios. Polydoro e Mercuri (2004, apud Castro, 2017), pontuam que é durante este processo de adaptação, que os estudantes vão diferenciar as suas expectativas, motivações, desempenho acadêmico e desenvolvimento psicossocial. Do mesmo modo, é neste contexto que podem surgir os problemas em habilidades sociais. Os estudantes entram em um estado de vulnerabilidade, aumentando as chances de desenvolverem quadros psicopatológicos e consequentes dificuldades no desenvolvimento pessoal e profissional dos mesmos. (Almeisa & Soares, 2003 apud Castro, 2017).

Nesse sentido, estudos realizados no contexto escolar ajudam a compreender como essas dificuldades emergem ainda na adolescência. Fernandes e Terra (2008) realizaram um estudo em duas escolas de Porto Alegre, sendo uma em escola pública e outra privada. O período de coleta de dados foi de maio a junho de 2007 e o objetivo era avaliar a prevalência de sintomas de fobia social entre adolescentes. Realizada por uma única pesquisadora, a aplicação foi feita na própria sala de aula em uma única sessão. Os participantes foram estudantes do ensino fundamental (5ª a 8ª séries) e do ensino médio (1º ao 3º anos) das referidas escolas. Com a aplicação do questionário, os dados de identificação e sociodemográficos, contendo número de registro, série, idade, sexo e número de repetências, os resultados apontaram que os sintomas compatíveis com o diagnóstico de fobia social são comuns nessa faixa etária, apresentando maior ocorrência entre as meninas. Embora não tenha sido encontrada relação entre fobia social e repetência escolar, os autores destacam que adolescentes com sintomas anti-sociais não tratados tendem a apresentar sofrimento emocional significativo e possíveis prejuízos no desempenho acadêmico e nas oportunidades futuras. Além disso, na amostra, os sintomas da fobia social são mais prevalentes no ano que antecede o vestibular, isso pode ser um indicador da existência de sobreposição com sintomas de ansiedade reacional.

Esses achados em adolescentes reforçam a importância de investigar a fobia social também em outras fases da vida acadêmica. Nesse sentido Baptista (2006, *apud* Pereira & Lourenço, 2012) investigou esse transtorno em universitários brasileiros de diversos cursos das áreas de Exatas, Humanas e Biológicas. Seus resultados evidenciam a prevalência de TAS nos jovens graduandos, com 11,6%, o que, para o autor, foi um percentual considerado elevado. Assim como no estudo de Fernandes e Terra (2008), esse distúrbio foi maior entre o sexo feminino, com percentual de 12,4%, e no sexo masculino 7,4%. Analisando as diversas áreas acadêmicas não foi constatada diferença significativa entre os cursos.

Esses achados sobre a prevalência do TAS em universitários evidenciam não apenas a continuidade do transtorno na fase jovem-adulta, mas também seus impactos no contexto acadêmico. Desse modo, Sampaio e Macedo (2018) enfatizam que, a dificuldade que os sujeitos encontram dentro do contexto acadêmico, refere-se ao desejo em conseguir, em todas as áreas da vida, uma boa formação profissional no nível superior (Sampaio; Macedo, 2018). Neste sentido Baptista, Carvalho e Lory (2011, p. 269 *apud* Sampaio; Macedo, 2018) pautando do ponto de vista evolutivo e desenvolvimentista, entendem o medo como uma adaptação, um ajustamento. Assim, embora o medo possa funcionar como uma adaptação útil no contexto acadêmico, ele também pode direcionar a atenção dos indivíduos apenas para sinais de não-aceitação ou falhas, levando suas percepções a tudo aquilo que está errado e ignorando tudo o que está dando certo.

Sobre a perspectiva que todos sofrem de ansiedade, é indispensável a percepção que a ansiedade normal não gera prejuízo ou incapacitação na vida dos indivíduos. Já o diagnóstico de fobia social (FS) caracteriza-se por tais relações serem incapacitantes (Figueredo; Barbosa, 2008). Ou seja, os estudantes demonstram certo nível de ansiedade ao participarem de atividades acadêmicas que envolvem exposição, embora isso não caracteriza necessariamente como um transtorno de fobia social. Agora, quando estes estudantes não conseguem desenvolver uma boa socialização ou desempenho, impactando negativamente seu bem estar psicológico, social e individual, há prejuízos significativos na trajetória acadêmica. Logo, quando a ansiedade ultrapassa níveis adaptativos e passa a

interferir no desempenho acadêmico e nas relações sociais, ela se insere em um contexto mais amplo de pressões externas.

Toda essa pressão por produtividade, boa desenvoltura e socialização são as principais esferas que causam ansiedade. A demanda por desempenho e autonomia criada pela sociedade neoliberal contemporânea exigem uma maior e mais prematura aquisição de autonomia do sujeito, isso implica na realização de esforços que se refletem diretamente no mal-estar. Observa-se que há supervalorização do valor da liberdade individual em detrimento da vida coletiva, em que os sujeitos são seus empresários, exploradores e produtores ativos de suas próprias vidas. Isso demonstra que suas vidas estão voltadas para a eficiência e desempenho. (Han, 2017 apud Santos; Andrade, 2021). Esses padrões fazem com que indivíduos que não se enquadram nas expectativas de alto desempenho e autonomia sejam percebidos como socialmente desenquadrados.

Além desses achados, é preciso levar em conta que problemas de caráter social, como o desemprego, passam a ser atribuídos à responsabilidade individual, sendo transformados em questões psicológicas, como ansiedade, culpa e neurose (Beck, 2011 apud Santos; Andrade, 2021). Já no campo da educação, o êxito ou o fracasso são atribuídos ao discente (Dunker, 2020 apud Santos; Andrade, 2021), sem considerar fatores institucionais e sociais que também influenciam o desempenho. Nesse sentido, o fracasso ou o êxito é visto como exclusivamente responsabilidade dos indivíduos.

Dessa forma, o impacto das expectativas sociais e acadêmicas sobre o indivíduo vai além do desempenho, afetando diretamente sua saúde mental. O indivíduo que não consegue se adequar a todas as exigências acadêmicas, sendo rotulado como incapaz, inexperiente ou desmotivado, posteriormente apresentará um adoecimento psíquico como, a depressão, ansiedade e síndrome do esgotamento (burnout). Assim, o desempenho acadêmico deixa de ser apenas uma questão de esforço individual e passa a refletir também em condições institucionais, sociais e psicológicas que atravessam a vida do discente. Nesse contexto, a ansiedade e outros sinais de adoecimento psíquico passam a se manifestar como

consequências da pressão por produtividade, autonomia e adequação social, especialmente no ambiente acadêmico.

2.2 Ansiedade e adoecimento psíquico na universidade

De acordo com Barros e Peixoto (2023), os dados de sua pesquisa, que tem como objetivo de investigar a eventual relação entre as dimensões de integração ao ensino superior e sintomas de transtornos mentais comuns em estudantes de graduação de uma universidade pública federal, evidenciam que variáveis independentes, como: integração social com colegas, integração social com professores, comprometimento com meta de graduação, comprometimento acadêmico, satisfação com desempenho no curso, não ter tempo para estudar, a quantidade excessiva de trabalho, e motivação para estudar podem estar associadas ao adoecimento mental. Quando os estudantes não se encontram adequadamente envolvidos com esses aspectos, seu rendimento acadêmico tende a ser prejudicado, o que, por sua vez, contribui para o desenvolvimento ou agravamento de problemas de saúde mental.

Neste contexto de fragilidade, os efeitos do adoecimento se tornam ainda mais evidentes no cotidiano universitário: os universitários enfrentam dificuldades no âmbito das habilidades sociais, ou seja, eles enfrentam dificuldade em expressar sentimentos positivos e negativos, opiniões, bem como a capacidade de receber e fazer críticas, além da dificuldade em estabelecer uma comunicação eficaz. Diante dessas dificuldades encontradas nas habilidades sociais, que são fatores que colocam estes estudantes em vulnerabilidade emocional, nota-se a influência do contexto acadêmico no bem estar psicológico. Assim, as dificuldades nas habilidades sociais não apenas expõem os estudantes à vulnerabilidade emocional, como também interagem com fatores comportamentais e de estilo de vida, aumentando o risco de adoecimento mental.

Neste sentido, pesquisas como a de Silva e Ximenes (2022), em análise quantitativa, apontam que jovens com 25 anos ou menos apresentam uma maior

probabilidade de desenvolver transtornos mentais, além de estarem mais vulneráveis ao uso precoce de substâncias ilícitas. Em geral, esse estudo aponta que muitos jovens universitários recorrem às drogas como forma de estímulos, motivados pelo desejo de elevar o desempenho acadêmico diante das intensas demandas estudantis. Esses achados reforçam a compreensão de que o sofrimento acadêmico não deve ser reduzido a um fenômeno individual, pois se constitui como um produto cultural que emerge das pressões e expectativas presentes no ambiente educacional. Afinal, é na interação social que as pessoas constroem referências, regulam emoções e organizam suas experiências subjetivas (Silva; Marsico, 2022). Quando o contexto universitário se torna excessivamente competitivo, desarticulado ou emocionalmente desfavorável, tende a intensificar níveis de ansiedade, desregulação emocional e dificuldades de enfrentamento, favorecendo, em muitos casos, o desenvolvimento de comportamentos de ansiedade social. Esses padrões costumam surgir, sobretudo, a partir de vivências negativas contínuas, como fracassos acadêmicos, insegurança nas relações interpessoais, avaliações constantes e sensação de inadequação, que moldam a forma como o estudante passa a perceber a si mesmo e o ambiente ao seu redor.

Outro estudo, de Ribeiro e Bolsoni-Silva (2011), oferece uma perspectiva complementar ao evidenciar que, embora muitos universitários inicialmente consigam emitir respostas socialmente habilidosas, - expressar opiniões e sentimentos, iniciar e manter conversação, fazer pedidos, oferecer e pedir ajuda, solicitar mudanças de comportamento, fazer e receber críticas e falar em público - foram identificados que essas respostas eram punidas em algumas ocasiões, o que justificariam as queixas e dificuldades apresentadas pelos estudantes (Ribeiro e Bolsoni-Silva, 2011 apud Neiva, 2021). Assim, observa-se que o ambiente universitário não apenas influencia o desenvolvimento emocional e comportamental dos estudantes, como também pode restringir ou inibir habilidades essenciais para sua saúde mental, integração social e permanência acadêmica.

Dando continuidade a essa compreensão, algumas investigações (D`el Rey e Pacini, 2005; Bolsoni-Silva et al., 2010 apud Neiva, 2021) apontam que, mesmo que as respostas de falar em público sejam emitidas, os universitários o fazem apresentando sinais de ansiedade, prejudicando a desenvoltura social. Tais

dificuldades acarretam prejuízos que impulsionam os estudantes a se esquivarem de situações sociais, a apresentarem respostas passivas e/ou agressivas em situações de conflitos, tanto em contextos acadêmicos quanto em outros contextos sociais.

Diante desses sinais de ansiedade e a dificuldade em se expor socialmente, observa-se como a vivência universitária pode intensificar os efeitos da fobia social. Tais experiências acadêmicas não apenas refletem a presença de sintomas ansiosos, mas também evidenciam padrões de esquiva e estratégias de enfrentamento que impactam o desempenho e as relações interpessoais. Esse contexto prepara o terreno para compreender, sob a perspectiva gestáltica, como a ansiedade se manifesta e interfere na experiência universitária.

2.3 Fobia social e vivência universitária

Na abordagem gestáltica, a ansiedade descrita por Pinto (2007, Silveira e Dourado, 2023) é um processo que envolve a percepção, a ação e o feedback. O indivíduo percebe uma situação como ameaçadora, o que desencadeia uma ação de luta ou fuga e, em seguida, recebe um feedback sobre o resultado da ação. Esse processo pode ser interrompido quando a percepção do indivíduo está desalinhada com a realidade, levando a um estado de tensão constante (Silveira e Dourado, 2023). No contexto universitário, essa condição pode se manifestar de forma significativa, visto que a vida acadêmica exige constante exposição, interação e desempenho público. Quando o indivíduo tem essa percepção desalinhada da realidade, ele passa por momentos de tensão e passa a adotar a fuga ou luta: A fuga pode ser um fator planejado, mas que pode ter consequências desastrosas como: prejudicar notas e relações sociais com outros alunos; e a luta, que gera tensão e sintomas já identificados da ansiedade. Por fim, o feedback, que é o momento mais temido pelo indivíduo, terá como resultado finais diferentes conforme a ação anterior do indivíduo, a luta ou fuga.

Portanto, em relação à ansiedade, a perspectiva da Gestalt-terapia destaca a importância do desenvolvimento do contato com o ambiente e a consciência do presente, a consciência de si mesmo, do aqui e agora e da relação entre o indivíduo e o ambiente. Esta abordagem pode ser eficaz para o tratamento de transtornos de

ansiedade (YONTEF e JACOBS, 2011 apud Silveira e Dourado, 2023). Na terapia o indivíduo aprende a desenvolver essa consciência de si mesmo e a desenvolver habilidades de enfrentamento, que podem auxiliar na desenvoltura acadêmica.

Partindo dessa perspectiva terapêutica, percebe-se que a ansiedade não afeta apenas o indivíduo internamente, mas também interfere em suas relações e na capacidade de adaptação a novos contextos, como o ambiente universitário. Nesse sentido, o desenvolvimento de habilidades de enfrentamento e de consciência de si mesmo torna-se fundamental para lidar com o isolamento social e as dificuldades interpessoais que podem surgir durante a vida acadêmica, tema explorado na seção a seguir.

2.4 Isolamento social e dificuldades relacionais

Ao ingressarem na universidade, os estudantes precisam se adaptar à nova rotina, que vai além do enfrentamento de desafios: exige habilidades sociais, das quais já foram mencionadas, que possibilitem a construção de novas amizades e a interação adequada com professores. Autores como Del Prette e Del Prette (2003 *apud* Soares et al. 2019), reforçam que as habilidades interpessoais são importantes para liderar uma equipe, falar em público, tomar decisões, usar a criatividade, administrar o estresse e resolver problemas do cotidiano.

Quando essas capacidades não estão suficientemente desenvolvidas, muitos estudantes tendem a evitar e fugir de situações sociais, e com o tempo, esse afastamento pode agravar para quadros de ansiedade, levando ao desenvolvimento do transtorno de fobia social ou evidenciando condições pré-existentes.

Neste sentido, as habilidades sociais podem ser compreendidas como conjuntos de comportamentos necessários para convívio social, contribuindo para o desenvolvimento de um desempenho socialmente competente (Del Prette, & Del Prette, 2001, 2010 apud Soares et al. 2019). Na ausência dessas habilidades, o sofrimento só se perpetua, gerando desgaste emocional e acadêmico. Em contextos em que jovens estão se formando ou prestes a ingressar no mercado de trabalho e

assumir seu papel social, esses fatores são especialmente prejudiciais, afetando a qualidade de sua formação acadêmica, gerando preocupações e incertezas quanto ao futuro (Barros e Peixoto, 2023). O impacto emocional decorrente desse isolamento e dificuldades de interação pode, portanto, comprometer não apenas a experiência acadêmica, mas também a segurança e a confiança necessárias para assumir novos papéis sociais.

Dessa forma, compreender como o isolamento social e as dificuldades nas relações interpessoais afetam a trajetória universitária é fundamental para reconhecer que o sofrimento vivenciado pelos estudantes não é resultado de falhas individuais, mas um reflexo de múltiplos fatores sociais, institucionais e subjetivos. Esse entendimento abre caminho para uma análise mais detalhada sobre os efeitos emocionais que atravessam a vida acadêmica, o que será explorado no próximo capítulo, voltado às repercussões psicológicas que emergem desse contexto e às formas possíveis de enfrentamento.

À luz da Gestalt-terapia, muitos aspectos da vivência universitária podem ser compreendidos como desafios ao processo de contato. Situações de exposição pública, apresentações, avaliações, relação com professores e colegas exigem presença, expressão e troca, mas estudantes com ansiedade social frequentemente interrompem esse processo por medo do julgamento ou da inadequação. Esses bloqueios aparecem como evitamento, retraimento, antecipações negativas e dificuldade de permanecer no “aqui-e-agora” das interações. Assim, a ansiedade social vivida no ambiente universitário pode ser interpretada, na perspectiva gestáltica, como interrupções recorrentes no ciclo de contato, implicando numa interrupção de contato sistemática, rígida e cristalizada, marcada por mecanismos específicos como retroflexão intensa, projeções catastróficas, hipervigilância social e retraimento que gera prejuízo funcional. Essa articulação será aprofundada no capítulo seguinte, dedicado à compreensão fenomenológica da ansiedade na Gestalt-terapia.

3. Discussão

3.1 Fobia social e ciclo de contato na vivência universitária

Em um estudo de Bolsoni-Silva et al. (2010, apud Vilela e Lourenço, 2019) com o objetivo de descrever como os estudantes universitários passam por mudanças nas habilidades sociais ao longo dos anos de graduação, apontam que no 1º ano, os estudantes são mais tímidos, considerados inassertivos ou passivos; no 2º ano, eles passam a ter um comportamento agressivo e, somente no 3º ano tendem a melhorar seus comportamentos, isto é, desenvolvem um comportamentos assertivos. Essas variações no desenvolvimento ajudam a compreender, de forma mais ampla, os desafios enfrentados por estudantes que apresentam ansiedade social, especialmente quando as demandas acadêmicas intensificam a necessidade de um funcionamento interpessoal mais elaborado.

A prevalência desses comportamentos revelam como os jovens universitários vivenciam o cotidiano acadêmico, como uma experiência desafiadora, que exige constante adaptação para atender às demandas de interação, cumprimento de prazos, participação em atividades coletivas e desempenho em sala de aula (Barros e Peixoto, 2023). Para esses estudantes, a sensação difusa de obrigação de participar, ser reconhecido ou se engajar academicamente, mas sem clareza de como agir, inibe a tomada de decisão paralisando qualquer tentativa de contato. Uma vez que, a tentativa de interação ou participação no ambiente acadêmico, mobiliza recursos internos e a energia motora para lidar com tarefas como apresentações, trabalhos em grupo ou debates. Para aqueles com fobia social, essa fase é marcada por um dilema: o impulso de agir encontra resistência na ansiedade intensa, podendo levar à procrastinação, esquiva ou respostas hesitantes. Nesses casos, o indivíduo ansioso inibe o contato com o agora parando de assimilar fatores importantes para o seu próprio crescimento por estar o tempo todo fazendo ensaios do que fazer. (Cavaler e Castro, 2018)

Quando o estudante consegue se engajar de maneira espontânea, participando ativamente de uma discussão em sala, expondo ideias em público ou estabelecendo relações interpessoais significativas, ele alcança a fase de contato

pleno. Caso isso não ocorra, os prejuízos afetam o estado físico e psicológico, principalmente quando envolve questões como comunicação e participação, uma vez que se tornam essenciais para o processo de desenvolvimento da aprendizagem. Como resultados, o ambiente deixa de ser um espaço de troca e crescimento e passa a ser percebido como um campo de ameaça, resultando em isolamento, queda no rendimento e menor aproveitamento das oportunidades formativas.

3.2 Comunicação, participação e exposições em sala de aula

As situações de comunicação oral no ambiente universitário - apresentações, debates, seminários e intervenções espontâneas - constituem um dos principais desencadeadores de ansiedade social entre estudantes. Como discutido anteriormente, o medo de avaliação negativa, a antecipação de falhas e a dificuldade em sustentar a atenção do outro são características centrais da fobia social (DSM-5-TR, 2022), e encontram nas atividades expositivas um campo especialmente sensível. Por isso, estudantes com TAS tendem a experimentar sintomas como taquicardia, esquiva, hesitação e silêncio prolongado, que interferem diretamente em seu desempenho e em sua participação acadêmica.

Diferentes estudos apontam que a comunicação oral exige habilidades sociais específicas - como assertividade, manejo da atenção e autorregulação emocional - que nem sempre estão consolidadas entre universitários (Del Prette & Del Prette, 2001; Bolsoni-Silva et al., 2010). Quando essas demandas encontram um estudante já vulnerável à ansiedade social, o ambiente da sala de aula pode intensificar o sofrimento psíquico, favorecendo evitamentos, retraimento e perda de oportunidades de aprendizagem.

À luz da Gestalt-terapia, essas dificuldades podem ser compreendidas como interrupções no processo de contato. Nas situações de exposição, o estudante é convocado a se colocar em presença - sentir, perceber, expressar e sustentar o encontro com a turma -, mas a ansiedade antecipatória fragmenta esse movimento. Medo, autocobrança e expectativas internalizadas passam a funcionar como

barreiras que impedem o fluxo da experiência, produzindo respostas como congelamento, esquivas ou retração.

Assim, compreender o impacto da ansiedade social nas atividades de comunicação permite reconhecer que a participação oral não depende apenas de preparo técnico, mas também de condições emocionais e relacionais. A leitura gestáltica ilumina como a interrupção do contato reduz a espontaneidade e empobrece a experiência do estudante, indicando a necessidade de práticas pedagógicas sensíveis às diferenças individuais e às formas variadas de engajamento.

3.3 Isolamento, vínculos e sensação de pertencimento

Compreender como o isolamento social e as dificuldades nas relações interpessoais influenciam a trajetória universitária é fundamental para reconhecer o sofrimento vivido pelos alunos, especialmente aqueles que apresentam fobia social ou ansiedade. Segundo Santos e Faria (2006) o indivíduo ansioso está sempre interrompendo a sua experiência imediata com o mundo, seja sua relação com a universidade ou consigo mesmo. Essas interrupções ocorrem através de uma série de mecanismos de evitação do contato. Isso acontece pois para ele pode se tornar penoso esse contato indesejado.

Essa interrupção do contato, característica da ansiedade e da fobia social, repercute diretamente nas possibilidades de criação de vínculos e no sentimento de pertencimento, elementos essenciais para a permanência e o bem-estar do estudante no ambiente universitário. Nesse sentido, Raposo (2018) e Nico (2000) destacam que a promoção de espaços de acolhimento, escuta e suporte contribui significativamente para o fortalecimento desse pertencimento. Como apontam Oliveira e Vêras (2023), quando a instituição oferece condições de apoio emocional e relacional, os estudantes tendem a se sentir valorizados, reduzindo o isolamento e favorecendo sua continuidade e integração na vida acadêmica.

Sob a perspectiva da Gestalt-terapia, esses movimentos de afastamento podem ser compreendidos como bloqueios no processo de contato. O estudante com ansiedade social tende a recuar justamente nos momentos em que necessidades importantes como aceitação, reconhecimento e segurança emergem

no campo. Essa dificuldade de permanecer no aqui-e-agora da relação afeta não apenas a construção de vínculos, mas também a capacidade de experimentar o ambiente universitário como um espaço de pertença. A evitação repetida impede que novas experiências de troca se consolidem, mantendo o estudante em posições rígidas e empobrecidas de relação.

Dessa forma, a análise das vivências universitárias mostra que o pertencimento não é apenas uma sensação subjetiva, mas um processo relacional contínuo, construído nas interações cotidianas. Quando esse processo é interrompido pela ansiedade social, seja por medo do julgamento, pela evitação ou pela dificuldade de sustentar a presença na relação, o estudante se torna mais vulnerável a rupturas acadêmicas, dificuldades de adaptação, menor engajamento e maior risco de evasão. Assim, reconhecer o papel do contato, dos vínculos e do suporte institucional é fundamental para compreender como a universidade pode contribuir para experiências mais saudáveis e integradas de vida acadêmica.

3.4 Papel da Psicologia e das universidades no cuidado em Saúde Mental

Diante das múltiplas demandas acadêmicas impostas aos estudantes, torna-se necessário que as instituições de ensino identifiquem aqueles que vivenciam situações de conflito relacionadas à comunicação, ansiedade e participação social. A partir dessa identificação, é possível implementar instrumentos e estratégias que ofereçam suporte adequado. Contudo, como apontam Gerk e Cunha (2006, apud Bolsoni-Silva e Loureiro, 2016), muitas universidades ainda demonstram pouca clareza quanto aos desafios comunicacionais e emocionais enfrentados por seus alunos, o que contribui para a manutenção do sofrimento psicológico. Nesse sentido, a atuação conjunta de docentes e coordenadores é fundamental: ao observarem quais estudantes apresentam menor participação, maior isolamento e dificuldades em estabelecer vínculos em sala de aula, tornando possível compreender mais precisamente quais deles podem estar vivenciando um sofrimento.

Nesse sentido, a Gestalt-terapia pode ajudar o indivíduo no processo do aqui e agora, ajustando o processo do indivíduo com o ambiente universitário, uma vez que, este estudante não consegue assimilar esse novo ambiente. A Gestalt pode auxiliar o estudante a perceber suas necessidades reais, como pertencimento, segurança ou reconhecimento, fazendo com que ele se ajuste ao ambiente universitário. Além disso, quando as instituições reduzem pressões excessivas, flexibilizam práticas pedagógicas e promovem espaços de diálogo e acolhimento, criando condições para que habilidades sociais sejam desenvolvidas de maneira mais natural e menos ameaçadora. A combinação da psicologia da gestalt e a instituição dá o suporte necessário para impulsionar os estudantes a saírem dessa posição inerte, onde são apoiados e regulados pelo ambiente, para uma posição onde se auto regulam e se auto apoiam. (Perls apud Cavaler e Castro, 2018). Só assim, os estudantes fortalecem seus vínculos e, conseqüentemente, diminui-se o risco de evasão escolar, favorecendo um percurso acadêmico mais saudável e integrado.

Acrescentando-se à análise, é importante ressaltar que o cuidado institucional não deve ser compreendido apenas como oferta de serviços clínicos, mas como construção de um campo relacional que favoreça o contato. A partir da Gestalt-terapia, o sofrimento não se reduz a características internas do indivíduo, mas emerge da interação entre o estudante e o meio. Assim, práticas institucionais que ampliam a previsibilidade das atividades, favorecem a comunicação entre docentes e discentes e reconhecem a diversidade de modos de aprender contribuem para diminuir interrupções no ciclo de contato e reduzir experiências de evitação.

Nessa perspectiva, o papel da Psicologia no ensino superior inclui não apenas atendimento psicológico, mas também ações preventivas, formação de docentes para reconhecer sinais de sofrimento, e desenvolvimento de práticas de acolhimento que ampliem o sentimento de pertencimento. Quando a universidade cria condições para que os estudantes se percebam como parte do campo, e não como espectadores ou intrusos, diminui-se a probabilidade de retraimento, isolamento e agravamento da ansiedade social.

Portanto, o cuidado em saúde mental no ambiente universitário deve ser compreendido como uma política institucional que articula dimensões pedagógicas, relacionais e psicológicas. Ao reconhecer como a fobia social afeta o ciclo de contato e a capacidade de participação, a universidade pode não apenas intervir no sofrimento, mas também promover formas de viver a experiência acadêmica que sejam mais humanas, sustentáveis e coerentes com a complexidade do processo de formação.

4. Considerações Finais

A análise desenvolvida ao longo deste estudo, permitiu identificar que a fobia social, quando situada no contexto universitário, deve ser compreendida como um fenômeno multifacetado que resulta da interação entre características individuais, demandas institucionais e dinâmicas socioculturais. A partir dessa revisão de literatura, constatou-se que a vivência acadêmica atua para funcionar tanto como um elemento de promoção de desenvolvimento quanto como um fator de amplificação do sofrimento psíquico, especialmente para estudantes com predisposição à ansiedade social.

Ao retomar a pergunta que orientou este trabalho, “*como a fobia social se manifesta na vivência universitária e quais são seus impactos na saúde mental, no desempenho acadêmico e nas relações interpessoais?*”, foi possível observar que o medo de avaliação negativa interfere diretamente na participação em sala de aula, nas interações sociais e na construção de vínculos, gerando esquivas, isolamento e prejuízos acadêmicos. Esses achados dialogam com o objetivo geral da pesquisa ao evidenciar a relação entre fobia social, vivência universitária e sofrimento psíquico

Do ponto de vista institucional, a análise indica que a universidade ocupa papel estratégico na propagação ou intensificação da ansiedade social. As pressões por desempenho, os formatos avaliativos centrados na exposição pública e a falta de suporte emocional adequado contribuem para a interrupção do ciclo de contato e para o aumento das experiências de evitação.

Ao evidenciar essa relação, este trabalho busca não apenas informar o leitor, mas também estimular gestores, docentes e profissionais a adotarem estratégias que favoreçam a acessibilidade emocional e a criação de espaços de suporte, que favoreçam a acessibilidade emocional e a criação de ambientes mais seguros para a expressão, o pertencimento e o desenvolvimento de habilidades sociais.

Além disso, são indispensáveis estratégias de cuidado e valorização dos estudantes universitários dentro do contexto universitário, observando que, apesar

da vasta produção sobre ansiedade social, ainda é reduzido o número de estudos que investigam sistematicamente como a Gestalt-terapia pode contribuir para o melhor funcionamento dos estudantes universitários. Em relação à Gestalt-terapia, observou-se que alguns de seus conceitos oferecem uma lente interpretativa relevante para compreender a experiência ansiosa no contexto universitário. A abordagem contribui para identificar como interrupções no contato, antecipações e exigências internalizadas afetam a presença, a participação e o engajamento dos estudantes. Embora ainda haja poucos estudos que articulem sistematicamente Gestalt-terapia e ensino superior, esta revisão indica que a abordagem pode fortalecer práticas de cuidado em saúde mental mais integrais, relacionais e contextualizadas.

Apesar das limitações encontradas, como a escassez de estudos bibliográficos sobre ansiedade no contexto universitário e a ausência de dados empíricos que possibilitem uma aproximação direta com a experiência dos estudantes, este trabalho contribui para sistematizar conhecimentos e indicar caminhos de ampliação da atenção à saúde mental na graduação. A ausência de pesquisa de campo também restringe as possibilidades de generalização, mas permite abrir espaço para investigações futuras que articulem teoria, prática e experiências reais de estudantes com ansiedade social.

Em síntese, o estudo realizado demonstra que compreender a fobia social na universidade exige uma abordagem bem articulada, que considere simultaneamente os aspectos subjetivos do estudante, as suas características, e suas limitações dentro do contexto acadêmico. Ao evidenciar essas inter-relações, este trabalho contribui para ampliar o debate sobre saúde mental no ensino superior e reforça a importância de práticas que integrem desenvolvimento técnico, emocional e humano, assim como políticas institucionais que promovam acolhimento, participação e pertencimento.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALVIM, M. B. **Awareness: experiência e saber da experiência**. In: FRAZÃO, L. M.; FUKUMITSU, K. O. (Org.). *Gestalt-terapia: conceitos fundamentais*. São Paulo: Summus, 2014. p. 10.

AMERICAN Psychiatry Association. *Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5-TR*. Porto Alegre: Artmed, 2022.

APA, presidente. *Associação Americana de Psicologia (APA)*. 2013.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). *Over a billion people living with mental health conditions – services require urgent scale-up*. Genebra: WHO, 2 set. 2025.

Disponível em:

<https://www.who.int/news/item/02-09-2025-over-a-billion-people-living-with-mental-health-conditions-services-require-urgent-scale-up>. Acesso em: 20 nov. 2025.

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 (Campinas)**, v. 27, p. 609-631, 2023.

BERNARDELLI, Luan Vinicius et al. *A ansiedade no meio universitário e sua relação com as habilidades sociais*. **Avaliação: Revista da Avaliação da Educação Superior (Campinas)**, v. 27, n. 1, p. 49-67, 2022.

BRAGA, Dandara Santos. *RELAÇÃO ENTRE DSM, DSM-5 TR, CID 11 E O TRANSTORNO DE ANSIEDADE:: UMA REVISÃO DA LITERATURA*. *Saber Acadêmico*, n. 37, 2024.

BURATO, Kátia Regina da Silva; CRIPPA, José Alexandre de Souza; LOUREIRO, Sonia Regina. *Transtorno de ansiedade social e comportamentos de evitação e de segurança: uma revisão sistemática*. **Estudos de psicologia (Natal)**, v. 14, p. 167-174, 2009.

CARDELLA, B. H. P. *Relação, atitude e dimensão ética do encontro terapêutico na clínica gestáltica*. In: FRAZÃO, Lilian Meyer; FUKUMITSU, Karina Okajima. **A clínica, a relação psicoterapêutica e o manejo em Gestalt-terapia**. São Paulo: Summus, 2015. p. 43-64

CASTRO, Vinicius Rennó. *Reflexões sobre a saúde mental do estudante universitário: estudo empírico com estudantes de uma instituição pública de ensino superior*. **Revista gestão em foco**, v. 9, n. 1, p. 380-401, 2017.

CAVALER, Camila Maffioletti; CASTRO, Amanda. *Transtorno de Ansiedade Generalizada sob a perspectiva da Gestalt Terapia*. **Revista Psicologia, Diversidade e Saúde**, v. 7, n. 2, p. 313-321, 2018.

COSTA, Camilla Oleiro da et al. Prevalência de ansiedade e fatores associados em adultos. **Jornal brasileiro de psiquiatria**, v. 68, n. 2, p. 92-100, 2019.

DE ASSUNÇÃO, Dulcylene Barros; MENDES, Rose Cléia Maria Barros; PIMENTEL, Simone Rodrigues. CICLO DO CONTATO EM GESTALT-TERAPIA. **LUMEN ET VIRTUS**, v. 16, n. 48, p. 5433-5449, 2025.

FERNANDES, Gabrielly Cruvinel; TERRA, Mauro Barbosa. Fobia social: Estudo da prevalência em duas escolas em Porto Alegre. **Jornal Brasileiro de psiquiatria**, v. 57, p. 122-126, 2008.

FRAZÃO, Lilian Meyer; FUKUMITSU, Karina Okajima. Gestalt-terapia: conceitos fundamentais. 2014.

FIGUEREDO, Larissa Zeggio Perez; BARBOSA, Ronaldo Vieira. Fobia social em estudantes universitários. **ConScientiae saúde**, v. 7, n. 1, p. 109-116, 2008.

FREUD, S. **O mal-estar na civilização**. Tradução: Paulo César de Souza. 1 ed. São Paulo: Penguin Classics Companhia das Letras, 2011.

GIL, Antonio Carlos. Métodos e técnicas de pesquisa social. 7. ed. São Paulo: Atlas, 2017.

GOUVEIA, José Pinto. Ansiedade social: Da timidez à fobia social. 2000.

Horney, K. **A personalidade neurótica de nosso tempo** (D. W. Amarante, Trad.). São Paulo: WMF Martins Fontes. (Original publicado em 1937) 2025, p. 311.

LEVITAN, Michelle; RANGÉ, Bernard; NARDI, Antonio E. Habilidades sociais na agorafobia e fobia social. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, v. 24, p. 95-99, 2008.

MARTINEZ, Andrezza Souza et al. Periódicos da CAPES: perspectiva das dissertações e teses sobre transtorno de ansiedade social/fobia social. **Interação em Psicologia**, v. 16, n. 2, 2012. p. 284

MINAYO, Maria Cecília de Souza (Org.). O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde. 14. ed. São Paulo: Hucitec, 2012. NEIVA, Yuri Pacheco et al. Ansiedade social e assertividade em estudantes do ensino superior. 2021. p. 10.

OLIVEIRA, Rafael Anunciação; VÉRAS, Renata Meira. Bem-estar psicológico de estudantes universitários da graduação: fatores de risco, fatores de proteção e estratégias de cuidado em saúde mental. **APRENDER-Caderno de Filosofia e Psicologia da Educação**, n. 30, p. 137-158, 2023.

Organização Mundial da Saúde (OMS). *Classificação Estatística Internacional de Doenças e Problemas Relacionados à Saúde – 11ª revisão (CID-11)*. Genebra: OMS, 2019. Disponível em: <https://icd.who.int/>. Acesso em: 20 nov. 2025.

PEREIRA, Sabrina Maura; LOURENÇO, Lélío Moura. O estudo bibliométrico do transtorno de ansiedade social em universitários. **Arquivos Brasileiros de psicologia**, v. 64, n. 1, p. 47-62, 2012.

PEREIRA, Sabrina Maura. O estudo da prevalência da fobia social entre estudantes universitários de direito. 2012.

PEREIRA, Sabrina Maura; LOURENÇO, Lélío Moura. O estudo bibliométrico do transtorno de ansiedade social em universitários. **Arquivos Brasileiros de psicologia**, v. 64, n. 1, p. 47-62, 2012.

PERGHER, Giovanni K. Vencendo a timidez e a fobia social. 1. ed. Curitiba: Editora Psicologia, 2023.

Perls, F. S., Hefferline, R., & Goodman, P. (1997). *Gestalt-terapia*. Editora Summus.

RAMOS, Mozer de Miranda; CERQUEIRA-SANTOS, Elder. Ansiedade social: adaptação e evidências de validade da forma curta da Social Interaction Anxiety Scale e da Social Phobia Scale para o Brasil. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 70, p. 149-156, 2021.

REY, D.'EI; FONSECA, Gustavo J.; PACINI, Carla Alessandra. Terapia cognitivo-comportamental da fobia social: modelos e técnicas. **Psicologia em estudo**, v. 11, p. 269-275, 2006.

RIBEIRO, Denize Campos; BOLSONI-SILVA, Alessandra Turini. Potencialidades e dificuldades interpessoais de universitários: estudo de caracterização. 2011.

RIBEIRO, Natasha Coutinho Revoredo; MARTELETO, Regina Maria. O manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais enquanto um dispositivo info-comunicacional. **Encontros Bibli**, v. 28, p. e90801, 2023.

SAMPAIO, Centro Universitário Dr. Leão; MACEDO, Damilson de Lima. A função do medo: saúde mental e produtividade de estudantes universitários. Trabalho de Conclusão de Curso - CENTRO UNIVERSITÁRIO DR. LEÃO SAMPAIO, Juazeiro do Norte, 2018. p. 5.

SANTOS, Aline Carla Azevedo Matos; DE ANDRADE, Cláudia Braga. Autonomia e produtividade na educação: reflexos no mal-estar e sofrimento psíquico de estudantes. **VII CONEDU-Conedu em Casa... Campina Grande: Realize Editora**, 2021.

SANTOS, Letícia Pimentel; De Freitas FARIA, Luiz Alberto. Ansiedade e Gestalt-terapia. **Revista da Abordagem Gestáltica: Phenomenological Studies**, v. 12, n. 1, p. 267-277, 2006.

SILVA, Ana Beatriz Barbosa. **Mentes ansiosas: o medo e a ansiedade nossos de cada dia**. Principium, 2017.

SILVA, Alan Souza Pereira; MARSICO, Giuseppina. A cultura acadêmica do sofrimento: será que isso existe?. **Estudos de Psicologia (Campinas)**, v. 39, p. e200183, 2022.

SILVA, Alexsandra Maria Sousa; XIMENES, Verônica Moraes. Discussões sobre saúde mental e suporte social entre estudantes universitários: Discussões sobre Saúde Mental e Suporte Social. **Revista Ciências Humanas**, v. 15, n. 1, 2022.

SILVEIRA, JULYANA; DOURADO, NUBIA. A ANSIEDADE PELA PERSPECTIVA DA GESTALT-TERAPIA. 2023

SOARES, Adriana Benevides et al. Situações interpessoais difíceis: relações entre habilidades sociais e coping na adaptação acadêmica. **Psicologia: Ciência e Profissão**, v. 39, p. e183912, 2019.

Stein, DJ, Lim, CCW, Roest, AM et al. A epidemiologia transnacional do transtorno de ansiedade social: dados da Iniciativa Mundial de Pesquisa em Saúde Mental. *BMC Med* 15 , 143 (2017). <https://doi.org/10.1186/s12916-017-0889-2>

VENTURI, Camilo. “Depressão, transtorno do pânico e fobia social são reais!”. Notas sobre essencialismo, pragmatismo e psicopatologia. **Revista Latinoamericana de Psicopatologia Fundamental**, v. 25, n. 4, p. 644-667, 2022.

VILELA, Nágila Giovanna Silva; LOURENÇO, Mariane Lemos. Déficit de habilidades sociais: análise da percepção de estudantes universitários. **Revista Eletrônica Ciências da Administração e Turismo**, v. 7, n. 1, p. 01-12, 2019.

ZORZANELLI, Rafaela Teixeira. Psicastenia. **História, Ciências, Saúde-Manguinhos**, v. 17, p. 421-430, 2010.