



**CONFORME SOLICITAÇÃO DO AUTOR, ESTA
PRODUÇÃO INTELECTUAL POSSUI RESTRIÇÃO
DE ACESSO**

**CAXIAS DO SUL
2025**

UNIVERSIDADE DE CAXIAS DO SUL
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA
MESTRADO PROFISSIONAL

ARIADNE BARROS MARTINS

**FATORES PSICOSSOCIAIS RELACIONADOS À SAÚDE MENTAL E QUALIDADE
DE VIDA DE RECÉM-FORMADOS EM PSICOLOGIA**

CAXIAS DO SUL

2025

ARIADNE BARROS MARTINS

**FATORES PSICOSSOCIAIS RELACIONADOS À SAÚDE MENTAL E QUALIDADE
DE VIDA DE RECÉM-FORMADOS EM PSICOLOGIA**

Dissertação exigida como avaliação final para a obtenção do título de Mestre em Psicologia pelo Programa de Pós- Graduação em Psicologia- Mestrado Profissional da Universidade de Caxias do Sul, sob orientação da Prof.^a Dra. Magda Macedo Madalozzo.

CAXIAS DO SUL

2025

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
Universidade de Caxias do Sul
Sistema de Bibliotecas UCS - Processamento Técnico

M386f Martins, Ariadne Barros

Fatores psicossociais relacionados à saúde mental e qualidade de vida de recém-formados em psicologia [recurso eletrônico] / Ariadne Barros Martins. – 2025.

Dados eletrônicos.

Dissertação (Mestrado) - Universidade de Caxias do Sul, Programa de Pós-Graduação em Psicologia, 2025.

Orientação: Magda Macedo Madalozzo.

Modo de acesso: World Wide Web

Disponível em: <https://repositorio.ucs.br>

1. Psicólogos - Saúde mental. 2. Qualidade de vida no trabalho. 3. Trabalho - Aspectos psicológicos. 4. Bem-estar. 5. Competências essenciais. I. Madalozzo, Magda Macedo, orient. II. Título.

CDU 2. ed.: 159.9-051:613.86

Catalogação na fonte elaborada pela(o) bibliotecária(o)
Ana Guimarães Pereira - CRB 10/1460



***“FATORES PSICOSSOCIAIS RELACIONADOS À SAÚDE MENTAL E
QUALIDADE DE VIDA DE RECÉM-FORMADOS EM PSICOLOGIA”***

Ariadne Barros Martins

Dissertação de Mestrado submetida à Banca Examinadora designada pela Coordenação do Programa de Pós-Graduação em Psicologia – Mestrado Profissional, da Universidade de Caxias do Sul, como parte dos requisitos necessários para a obtenção do título de Mestre em Psicologia. Linha de pesquisa: Riscos e Recursos Psicossociais em Contextos de trabalho: Diagnóstico e Intervenções.

Caxias do Sul, 5 de dezembro de 2025.

Banca Examinadora:

Prof.^a Dr.^a Magda Macedo Madalozzo (Presidenta)
Universidade de Caxias do Sul

Prof.^a Dr.^a Silvana Regina Ampessan Marcon
Universidade de Caxias do Sul

Participação por videoconferência
Prof. Dr. Paulo Eduardo Benzoni
Universidade Paulista

Dedicatória

Dedico este trabalho ao meu amado filho, Andreas Ólivan Martins Barboza, que ilumina meus dias e dá sentido a cada conquista.

AGRADECIMENTOS

Em primeiro lugar, agradeço a Deus, pois sem Ele nada disso seria possível.

Aos meus pais, Sebastiana, minha maior inspiração e heroína, que sempre esteve ao meu lado, me apoiando e incentivando, e a Sebastião, por acreditar em mim e nos meus sonhos. Sem vocês, nada disso seria possível. Vocês são, e sempre serão, os maiores apoiadores da minha trajetória, que não mediram esforços para eu chegar até aqui.

Ao meu esposo, Rainer, por topou embarcar comigo nessa aventura de mudar de estado e por sempre me apoiar em todos os momentos.

À minha orientadora, Prof. Dra. Magda Macedo Madalozzo, pela dedicação, paciência e apoio durante este percurso.

Às minhas colegas que conheci durante o mestrado, que se tornaram amigas e me apoiaram nos momentos mais frágeis da minha vida.

E a todos os professores do PPG-Psi da UCS, por compartilharem seus conhecimentos e contribuírem para a minha formação.

RESUMO

A transição entre a formação acadêmica e o exercício profissional representa um período de intensas transformações para os psicólogos recém-formados, marcado por desafios pessoais, emocionais e institucionais que podem repercutir diretamente sobre sua saúde mental e qualidade de vida. Este estudo teve como objetivo analisar os principais fatores psicossociais relacionados à saúde mental e à qualidade de vida de psicólogos recém-formados, identificando elementos de risco e de proteção, bem como estratégias de enfrentamento utilizadas para a manutenção do bem-estar. A pesquisa, de natureza mista, exploratória e transversal, foi realizada com psicólogos formados nos anos de 2023 a 2025 em uma universidade do Sul do Brasil. Os dados foram coletados por meio da Escala de Qualidade de Vida (WHOQOL-100) e de entrevistas semiestruturadas, sendo as informações quantitativas processadas no software IBM SPSS Statistics e as qualitativas examinadas por meio da análise temática de conteúdo. Os resultados apontaram que, embora a maioria das participantes relate satisfação geral com a vida, persistem dificuldades associadas à sobrecarga de trabalho, à insegurança profissional e à insuficiente preparação prática durante a graduação. Por outro lado, o apoio social, as práticas regulares de autocuidado e o investimento em formação continuada emergiram como importantes fatores de proteção. Com o desdobramento aplicado da pesquisa, foram desenvolvidos produtos técnicos, consistindo em uma cartilha psicoeducativa e um curso de extensão, com foco na promoção da saúde mental e da qualidade de vida de psicólogos recém-formados, visando subsidiar estratégias de prevenção, autocuidado e suporte institucional durante a transição para o mercado de trabalho. Conclui-se que o fortalecimento de políticas institucionais e programas voltados à promoção da saúde mental contribuem para uma inserção profissional saudável e para o exercício ético, sustentável e humanizado da Psicologia.

Palavras-chave: Fatores psicossociais; Psicólogos recém-formados; Saúde mental.

ABSTRACT

The transition from academic training to professional practice represents a period of intense change for newly graduated psychologists, marked by personal, emotional, and institutional challenges that can directly affect their mental health and quality of life. This study aimed to analyze the main psychosocial factors related to this process, identifying risk and protective elements, as well as coping strategies used to maintain well-being. The research, which was mixed, exploratory, and cross-sectional in nature, was conducted with psychologists who graduated between 2023 and 2025 at a university in southern Brazil. Data were collected using the Quality of Life Scale (WHOQOL-100) and semi-structured interviews, with quantitative information processed using IBM SPSS Statistics software and qualitative information examined through thematic content analysis. The results showed that, although most participants reported overall satisfaction with life, difficulties associated with work overload, professional insecurity, and insufficient practical preparation during graduation persist. On the other hand, social support, regular self-care practices, and investment in continuing education emerged as important protective factors. As an applied outcome of the research, technical products were developed, consisting of a psychoeducational booklet and an extension course, focusing on promoting mental health and quality of life for newly graduated psychologists, aiming to support prevention, self-care, and institutional support strategies during the transition to the job market. It is concluded that the strengthening of institutional policies and programs aimed at promoting mental health contributes to a healthier professional integration and to the ethical, sustainable, and humanized practice of psychology.

Keywords: Psychosocial factors; Newly graduated psychologists; Mental health.