



## “Será Que Eu Pertencço Aqui?”

### Ansiedade e Síndrome de Impostor no Ensino Superior

A ansiedade e a síndrome de impostor constituem fenómenos psicológicos particularmente prevalentes no contexto do ensino superior. Estas experiências não se limitam a casos isolados ou a perfis específicos de estudantes, mas atravessam diferentes áreas científicas, níveis de desempenho académico e trajetos pessoais. No entanto, continuam, muitas vezes, a ser vividas de forma silenciosa, acompanhadas por vergonha, autocritica, comparação excessiva com os pares ou receio de exposição de vulnerabilidade.

A ansiedade académica pode ser entendida como uma resposta emocional a exigências percebidas como desafiantes ou ameaçadoras, associadas ao desempenho, à avaliação e às expectativas internas e externas (tanto de pares como professores ou familiares). No contexto do ensino superior, estas exigências intensificam-se: os estudantes são confrontados com uma maior autonomia, uma carga de trabalho significativa, avaliações frequentes e decisões com potencial impacto direto no seu futuro profissional. A acrescentar a tudo isto, a transição para o ensino superior implica, para muitos, o afastamento das redes de apoio habituais, a mudança para uma nova cidade ou a necessidade de adaptação a novos métodos de ensino e de estudo, o que poderá potenciar sentimentos de insegurança e descontrolo. Estudantes que poderiam ter notas excecionais com relativa facilidade no ensino secundário, nesta nova etapa podem deparar-se com maiores dificuldades em alcançar resultados semelhantes.

Clinicamente, a ansiedade poderá manifestar-se de múltiplas formas. Para além da preocupação constante com notas, exames ou avaliações/apresentações orais, surgem,

frequentemente, dificuldades de concentração, procrastinação, alterações do sono, irritabilidade e sintomas físicos como tensão muscular, taquicardia ou desconforto gastrointestinal. Em alguns casos, a ansiedade deixa de ser apenas situacional e passa a interferir de forma significativa com o bem-estar e o funcionamento acadêmico do estudante, comprometendo o seu rendimento e a sua saúde mental de uma forma geral.

Associada a este quadro, a síndrome de impostor surge como um fenômeno psicológico caracterizado por sentimentos persistentes de inadequação e de dúvida persistente em relação às próprias capacidades, mesmo quando presentes evidências de competência e sucesso. Estudantes que apresentam bons resultados acadêmicos, recebem feedback positivo dos docentes ou conquistam oportunidades acadêmicas relevantes relatam, ainda assim, sentir que “não pertencem” ao contexto universitário ou que enganaram o sistema de alguma forma. O sucesso é, com frequência, atribuído à sorte, ao acaso ou à benevolência dos outros (e não ao seu esforço, recursos ou metodologias de trabalho). Por sua vez, os erros são interpretados como provas de incompetência pessoal. Este fenômeno tende a intensificar-se em ambientes altamente competitivos, onde a comparação é constante e o valor pessoal é, muitas vezes, confundido com o desempenho acadêmico.

Do ponto de vista psicológico, a ansiedade e a síndrome de impostor alimentam-se mutuamente, criando um ciclo difícil de interromper. O medo de falhar leva a um investimento excessivo no estudo e no desempenho, frequentemente acompanhado por exaustão emocional. Quando o sucesso é alcançado, em vez de gerar satisfação e reforço da autoestima, reforça antes a sensação de fraude, aumentando a pressão para “não falhar da próxima vez”. É preciso ter em atenção que, em última instância, este ciclo pode conduzir ao burnout acadêmico, à desmotivação e, em casos mais graves, à desistência do curso. É fundamental sublinhar que estas experiências não são sinais de fragilidade ou incapacidade. Pelo contrário, estão regularmente associadas a estudantes altamente empenhados, com elevados padrões de exigência pessoal e com forte sentido de responsabilidade. No entanto, quando não reconhecidas e acompanhadas, podem tornar-se fontes significativas de sofrimento psicológico.

Desta forma, é essencial promover uma abordagem preventiva e psicoeducativa no contexto universitário. Falar abertamente sobre ansiedade e síndrome de impostor contribui para a sua normalização e reduz o estigma associado à procura de apoio psicológico. A criação de espaços seguros de diálogo, o acesso facilitado a serviços de saúde mental e a promoção de uma cultura académica mais humanizada são fatores

determinantes para o bem-estar dos estudantes. O ensino superior deve ser entendido não apenas como um espaço de excelência académica, mas também como um contexto de desenvolvimento pessoal e emocional. Errar, sentir dúvidas e pedir ajuda fazem parte do processo de aprendizagem e crescimento, assim como reconhecer os próprios limites e valorizar o percurso individual, em vez da comparação constante, serão passos fundamentais para uma vivência académica mais saudável e respetivo bem-estar psicológico.

***Cofinanciado por:***

**PROGRAMA  
PARA  
PROMOÇÃO  
DA  
SAÚDE MENTAL  
NO  
ENSINO SUPERIOR**

**DGES** Direção-Geral do Ensino Superior



**REPÚBLICA  
PORTUGUESA**

EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E INOVAÇÃO