

ENTRE MÚLTIPLOS PAPÉIS: MULHERES ADULTAS E A RETOMADA DOS ESTUDOS EM PSICOLOGIA

Eliandra Ribas dos SANTOS¹
Giceli Aparecida Machado PREUSSLER¹
Ana Maria MUXFELDT²
anamuxfeldt@fag.edu.br

RESUMO

Este estudo aborda os desafios enfrentados por mulheres na vida adulta intermediária que decidiram retomar os estudos no ensino superior, especificamente no curso de Psicologia. A pesquisa surgiu da necessidade de compreender os impactos sociais, emocionais, psicológicos e pessoais vivenciados por esse grupo, considerando a sobrecarga gerada pela conciliação entre trabalho, família e vida acadêmica. O objetivo geral consistiu em compreender os desafios enfrentados por mulheres adultas na retomada dos estudos universitários. A metodologia adotada foi qualitativa, com abordagem descritiva. A coleta de dados ocorreu por meio de entrevistas semiestruturadas realizadas com alunas do curso de Psicologia de uma instituição privada localizada em Cascavel, Paraná. A amostra foi composta por mulheres com idade entre 40 e 65 anos, selecionadas pelo método “*Snowball Sampling*”. Os dados foram organizados por categorias temáticas e analisados por meio de Análise de Conteúdo de Bardin (2011). Os resultados indicaram que as participantes enfrentam dificuldades relacionadas à gestão do tempo, exaustão física e emocional, pressão acadêmica, limitações financeiras e ausência de momentos de lazer. O apoio familiar, institucional e entre colegas foi identificado como fator essencial para a permanência e superação dos obstáculos. A motivação pessoal e o desejo de transformação foram destacados como elementos que impulsionam a continuidade dos estudos. Conclui-se que a retomada da vida acadêmica na fase adulta exige esforço multidimensional e revela trajetórias marcadas por resiliência.

Palavras-chave: Mulheres, desafios, sobrecarga, universidade e conciliar.

¹Acadêmicas do 10º período do curso de Psicologia do Centro Universitário FAG.

²Orientadora, Psicóloga, Especialista e docente do curso de Psicologia do Centro Universitário FAG.

AMONG MULTIPLE FACTORS: ADULT WOMEN RETURNING TO PSYCHOLOGY EDUCATION

Eliandra Ribas Dos SANTOS¹
Giceli Aparecida Machado PREUSSLER¹
Ana Maria MUXFELDT²
anamuxfeldt@fag.edu.br

ABSTRACT

This study addresses the challenges faced by women in mid-adulthood who decided to resume their higher education, specifically in the Psychology program. The research emerged from the need to understand the social, emotional, psychological, and personal impacts experienced by this group, considering the overload resulting from balancing work, family, and academic life. The main objective was to understand the challenges encountered by adult women upon returning to university studies. A qualitative methodology with a descriptive approach was adopted. Data were collected through semi-structured interviews conducted with students enrolled in a Psychology program at a private institution located in Cascavel, Paraná, Brazil. The sample consisted of women between 40 to 65 years old, selected using the Snowball Sampling method. Data were organized into thematic categories and analyzed according to Bardin's Content Analysis (2011). The results indicated that participants face difficulties related to time management, physical and emotional exhaustion, academic pressure, financial constraints, and a lack of leisure time. Family, institutional, and peer support were identified as essential factors for persistence and overcoming obstacles. Personal motivation and the desire for transformation were highlighted as key elements driving the continuation of their studies. It is concluded that returning to academic life in adulthood requires multidimensional effort and reveals trajectories marked by resilience.

Key words: challenges, overload, balance, women.

¹Undergraduate students in the 10th term of the Psychology program at Centro Universitário FAG.

²Advisor, Specialist Psychologist and professor in the Psychology program at Centro Universitário FAG.

1 INTRODUÇÃO

A vida acadêmica de mulheres na fase adulta intermediária constitui o foco deste trabalho, que busca compreender os desafios enfrentados por aquelas que decidem retomar os estudos no ensino superior, especificamente no curso de Psicologia. Por muitos anos, os papéis sociais foram atribuídos com base na idade: jovens dedicam-se aos estudos, adultos ao trabalho e idosos à aposentadoria. Contudo, estudos indicam que a educação contínua e atividades que estimulam mente e corpo podem atenuar os declínios cognitivos associados ao envelhecimento, promovendo benefícios físicos e psicológicos que preservam a competência cognitiva até idades avançadas (GUEDES, 2008).

Nesse cenário, a fase adulta média, comumente situada entre os 40 e 65 anos, é um período marcado por múltiplos papéis desempenhados pelas mulheres, como a maternidade, responsabilidades familiares, vida profissional e a busca por realização pessoal (ALMEIDA e FERREIRA, 2022). O retorno ao ensino superior nesse estágio da vida não é apenas uma decisão acadêmica, mas também um reflexo de aspirações, superação de barreiras e reconfiguração de identidades (OLIVEIRA, 2023).

A busca por conhecimento e desenvolvimento tem levado um número crescente de mulheres desta faixa etária a retomar o ensino superior (SOUZA et al., 2019). Esse movimento reflete transformações sociais, econômicas e culturais, nas quais a educação se consolida como fator essencial para o crescimento individual e a ampliação das oportunidades profissionais (OLIVEIRA, 2019). Entre os principais motivos estão o aprimoramento da carreira, a realização pessoal, a independência financeira, mudanças familiares e a flexibilidade proporcionada pela educação a distância (GOMES e OLIVEIRA, 2021). Contudo, essas mulheres enfrentam desafios como conciliar estudos, trabalho e vida pessoal, lidar com limitações financeiras, adaptar-se ao ambiente acadêmico e superar pressões sociais (ZARBATO e MARTINS, 2022).

Diante desse contexto, a relevância da pesquisa sobre o retorno de mulheres adultas ao ensino superior pode ser analisada em diferentes dimensões. No âmbito social, ajuda a compreender os desafios enfrentados por mulheres em idade adulta intermediária ao ingressarem na universidade, promovendo reflexões sobre inclusão e equidade. No campo acadêmico, amplia o conhecimento sobre esse público específico e oferece subsídios para a formulação de políticas educacionais mais sensíveis e abrangentes. Em nível pessoal, evidencia o valor da educação ao longo da vida, reconhecendo as trajetórias e motivações das mulheres que decidem retomar os estudos. Trabalhos como o de Menezes e colaboradores (2025)

destacam que esse retorno está associado à busca por autonomia, transformação pessoal e superação.

A vida adulta mediana também é um período marcado por mudanças que podem influenciar de várias formas, sendo elas, transformações físicas, psicológicas e sociais (SILVA *et al.*, 2023). Do ponto de vista dos aspectos físicos, autores como Santrock (2014), ressaltam a redução progressiva da capacidade sensorial e da tonicidade muscular, o que pode afetar a autoestima e a percepção do próprio corpo. Embora a intensidade desses efeitos varie entre as mulheres, eles representam uma característica física constante nessa fase da vida. Segundo Papalia e Feldman (2013), outro marco importante para as mulheres na fase adulta intermediária é a menopausa, que sinaliza o fim do ciclo reprodutivo, que pode provocar calor intenso, transpiração excessiva, dificuldades para dormir, variações de humor e mudanças no metabolismo.

Paralelamente as mudanças físicas, surgem transformações psicológicas acontecem em um período de reflexão, muitas mulheres revisitam seus papéis, conquistas e metas de vida, autoquestionamentos, mas também descobrindo novas oportunidades de crescimento e realização pessoal. De acordo com a Teoria da Autodeterminação de Deci e Ryan (1985), um desconforto interno pode levar a uma reavaliação de objetivos e motivações, e isto pode culminar numa mudança de carreira ou num investimento em novas áreas de realização pessoal. Ao atender a essas necessidades, os indivíduos são mais propensos a buscar mudanças que promovam o bem-estar e a realização pessoal.

No campo social, Papalia e Feldman (2013) ressaltam fenômenos como a síndrome do ninho vazio, quando os filhos saem de casa e as mulheres precisam redefinir os seus papéis familiares. Esse processo pode ser tanto libertador como emocionalmente desafiador. Erikson (1959), na sua teoria do desenvolvimento psicossocial, destaca que essa etapa da vida está marcada pelo conflito entre generatividade e estagnação. Muitas mulheres sentem a necessidade de deixar um legado para as próximas gerações, seja por meio da carreira, do trabalho voluntário ou do suporte à família. Quando essa crise é superada de maneira positiva, gera um sentimento de realização e propósito (VERÍSSIMO, 2002).

Essas transformações, em conjunto, abrem espaço para muitas mulheres, este período se torna uma oportunidade de reconstrução da identidade feminina, na qual há o desejo de retomada de projetos pessoais anteriormente adiados, entre eles o ingresso no ensino superior. Segundo Mezirow (2001), esse processo está relacionado à aprendizagem transformadora, na qual, ao refletir criticamente acerca de suas experiências passadas, redefine seus objetivos e passa a buscar conhecimento que dê novo sentido à sua trajetória. A decisão de ir para a

universidade nesta etapa da vida, portanto, não se dá apenas por exigências profissionais, mas também por uma busca por independência, autoestima e reconhecimento.

Segundo Souza *et al.* (2019), a inserção da mulher adulta no ensino superior é fundamental para compreender a sociedade contemporânea, além de contribuir para a produção de conhecimento e para o desenvolvimento educacional. Historicamente, as desigualdades de gênero marcaram a educação, com mulheres frequentemente excluídas ou pouco valorizadas. Ainda assim, pesquisas apontam que sua presença nas universidades tem aumentado significativamente nas últimas décadas, evidenciando mudanças na dinâmica social e educacional. Contudo, conforme Barros e Mourão (2018), esse avanço não elimina os desafios, entre eles a conciliação entre estudos, trabalho e responsabilidades familiares, que recaem de forma desproporcional sobre as mulheres. Apesar dessas dificuldades, muitas buscam superar obstáculos e concluir a graduação com excelência, almejando uma melhor qualidade de vida profissional no futuro (BARBOSA e MONTINO, 2020).

Atualmente, as mulheres são maioria nas universidades, embora grande parte opte por cursos tradicionalmente associados ao perfil feminino, especialmente nas áreas ligadas ao cuidado, como Enfermagem, Psicologia, Pedagogia, entre outras. De acordo com dados recentes (divulgados em março de 2025, com base em censos anteriores, como o de 2023 do INEP), a presença feminina no ensino superior nunca foi tão expressiva. Segundo dados divulgados pelo Ministério da Educação (MEC), as mulheres já representam 59% das matrículas em cursos de graduação em todo o Brasil. Entre 2013 e 2023, o número de mulheres matriculadas aumentou 138,6%, passando de 4,2 milhões para cerca de 10 milhões. Esse dado revela uma transformação silenciosa, mas poderosa: as mulheres estão ocupando cada vez mais espaços acadêmicos e conquistando com esforço, coragem e inteligência o seu lugar no mercado de trabalho (INEP/MEC, 2025). No entanto, dados específicos em relação a estudantes com mais de 40 anos não foram destacados nos resultados disponíveis.

De acordo com Guedes (2008) e Barros e Mourão (2018), o ensino superior para mulheres em idade adulta apresenta tanto desafios quanto oportunidades, não sendo apenas uma questão acadêmica e sim uma forma de transformação social. Estudos indicam que a educação ao longo da vida promove benefícios cognitivos e emocionais, favorecendo o envelhecimento ativo e a autoestima (MERRIAN e KEE, 2014).

Nesse sentido, Ana Bock (2001), em seus estudos acerca da Psicologia Social, destaca a influência do meio e das relações interpessoais na construção do indivíduo. Segundo sua abordagem, o indivíduo não pode ser compreendido isoladamente, mas sim em sua relação com o contexto histórico, social e cultural. Dessa forma, o retorno dessas mulheres à universidade

não deve ser visto apenas como uma decisão individual, mas como um reflexo de mudanças sociais mais amplas. O desejo de cursar Psicologia, muitas vezes, surge de vivências pessoais marcantes, como desafios emocionais, apoio a familiares com transtornos psicológicos ou busca por autoconhecimento (BOCK *et al.*, 2001).

Além das motivações individuais, o próprio curso de Psicologia tem passado por transformações, evidenciadas tanto pela evolução no perfil dos estudantes quanto pela redistribuição geográfica dos profissionais. Essas mudanças destacam um setor em constante adaptação às demandas sociais e regionais (OLIVEIRA *et al.*, 2017). De acordo com Macedo e colaboradores (2018), o curso de Psicologia no Brasil era considerado elitizado, com predominância de estudantes de classes socioeconômicas mais altas. No entanto, estudos recentes indicam uma "popularização" do perfil dos estudantes, com maior diversidade socioeconômica entre os concluintes (MACEDO *et al.*, 2018).

Conforme o censo do CFP (2022), a profissão de psicólogo no Brasil é majoritariamente feminina. Dados do CensoPsi 2022 revelam que 79,2% dos profissionais são mulheres, enquanto 20,1% são homens. Além disso, 50% dos profissionais têm até 39 anos, indicando uma categoria relativamente jovem (CFP, 2022). O CFP ainda não lançou um CensoPsi 2023 ou 2024. De acordo com Papalia e colaboradores (2013), a predominância de mulheres está ligada a fatores históricos, culturais e sociais, como a valorização da empatia e do cuidado, associados ao papel feminino. Cerca de metade das profissionais são mulheres que estão ingressando na fase adulta intermediária, o que indica que a Psicologia é dinâmica e está em renovação, além do reconhecimento da importância da saúde mental.

Amaral (2013) destaca que, geralmente, as mulheres atribuem um significado especial à sua formação profissional, o que as ajuda a se destacar pela capacidade de desempenhar múltiplas funções. Além disso, um nível de escolaridade mais elevado facilita o ingresso no mundo do trabalho, ampliando suas conquistas na área da Psicologia.

Em entrevista à Revista Psicologia: Ciência e Profissão (CFP, 2010), a psicóloga Ana Mercês Bahia Bock ressalta o papel essencial da Psicologia como uma profissão alinhada às necessidades sociais do Brasil. Segundo ela, é fundamental que os psicólogos atuem com pensamento crítico e reflexivo, levando em conta as especificidades culturais e sociais do país. Enfatiza a importância de uma formação acadêmica robusta, que combine teoria e prática para capacitar os profissionais a enfrentar os desafios contemporâneos da sociedade brasileira. Além disso, reforça o valor da ética no exercício da Psicologia, visando promover o bem-estar e proteger os direitos humanos.

Complementando essa perspectiva, Raposo e Günther (2008), destacam o ingresso na universidade na fase adulta intermediária é considerado um evento não-normativo, ou seja, não previsto nas etapas tradicionais do ciclo de vida. Essas mulheres, ao optarem por estudar Psicologia, demonstram capacidade de avaliar seus recursos pessoais, selecionar objetivos e otimizar suas habilidades, integrando novos papéis sociais e ampliando suas redes de relacionamento.

O curso de Psicologia oferece às mulheres em fase adulta intermediária oportunidades de crescimento pessoal, profissional e social, permitindo a reinterpretação de suas trajetórias, a aquisição de novos conhecimentos e o estímulo à participação ativa na construção da sociedade. Nesse processo, muitas vivenciam um profundo senso de propósito ao contribuírem simultaneamente para o próprio desenvolvimento e para o bem-estar coletivo. Conforme Maslow (1970), a autorrealização corresponde ao nível mais elevado da motivação humana, caracterizado pelo pleno desenvolvimento das potencialidades individuais e pela contribuição significativa ao grupo social. Assim, ao retomarem os estudos, essas mulheres não apenas enfrentam desafios acadêmicos, profissionais e familiares, mas também mobilizam esforços para alcançar um propósito maior, construindo uma trajetória marcada pela autonomia, pelo crescimento pessoal e pelo impacto social.

Este estudo teve como foco o retorno de mulheres adultas ao ensino superior, especificamente no curso de Psicologia, reconhecendo os múltiplos desafios que atravessam suas trajetórias acadêmicas, profissionais e familiares. Muitas enfrentam obstáculos emocionais, financeiros e sociais, além da sobrecarga resultante da conciliação entre trabalho, família e estudos, fatores que podem comprometer sua permanência e desempenho universitário. Nesse contexto, o objetivo da pesquisa foi compreender como essas mulheres vivenciavam esse processo, identificando os principais entraves, os efeitos da sobreposição de responsabilidades e as estratégias e redes de apoio mobilizadas para superar adversidades e construir uma trajetória acadêmica significativa. Conforme apontam Barros e Araújo (2021), o apoio institucional e familiar é fundamental para que mulheres adultas consigam enfrentar os desafios inerentes ao ensino superior.

2 ENCAMINHAMENTOS METODOLÓGICOS

Esta pesquisa é de natureza básica, com abordagem qualitativa. Quanto aos objetivos, trata-se de uma pesquisa descritiva, e, em relação aos procedimentos técnicos, foi realizada por meio de levantamento de campo, com entrevistas realizadas junto às participantes (GIL, 2002).

Este trabalho foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos sob o número CAAE 90221525.2.0000.5219.

Foram realizadas entrevistas com seis mulheres, entre 40 e 65 anos, estudantes do curso de Psicologia entre o 6º e o 9º períodos. Todas trabalhavam e estavam em estágio curricular, sendo três do turno matutino e três do noturno. Duas participantes estavam em sua primeira graduação, enquanto quatro já possuíam formação anterior. Foram incluídas apenas aquelas que frequentavam disciplinas regulares, excluindo-se alunas que estavam apenas no Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) ou em estágio.

O recrutamento ocorreu por meio de indicações de professores, utilizando a técnica de Snowball Sampling (Bola de Neve), caracterizada como uma amostra não probabilística baseada em cadeias de referências (Vinuto, 2014). As entrevistas foram agendadas conforme a disponibilidade das participantes e realizadas de forma semiestruturada, com 10 perguntas, tendo duração aproximada de 60 minutos.

Os dados foram analisados qualitativamente pelo método de Análise de Conteúdo, conforme Bardin (2011), com foco na identificação de padrões e significados. O processo de análise envolveu categorização, interpretação e correlação das informações para a construção das conclusões.

3 DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

A retomada dos estudos por mulheres adultas, especificamente, no curso de Psicologia, mostra-se como uma experiência marcada por desafios diversos e significativos. O retorno à universidade envolve não apenas a busca por formação acadêmica, mas também um processo de transformação pessoal, em que enfrentam demandas emocionais, financeiras e sociais. Nessa trajetória, surgem momentos desafiadores entre responsabilidades cotidianas e o desejo de realização pessoal, ao mesmo tempo em que se constroem estratégias e apoios que permitem enfrentar obstáculos e sustentar a continuidade dos estudos (MENEZES *et al.*, 2025).

Os resultados qualitativos apresentados permitem refletir sobre temas centrais da trajetória das entrevistadas, como apoio, desafios e experiências vividas. Evidenciam-se aspectos relacionados à busca por autonomia, ao crescimento pessoal e profissional por meio da Psicologia, à relevância do apoio familiar e aos obstáculos enfrentados no processo de retomada da educação. Para evidenciar esses pontos, serão apresentados trechos dos relatos das participantes. Esses trechos aparecerão recuados no texto e, quando mais curtos, em *itálico*, de modo a facilitar sua identificação e ressaltar as perspectivas no processo analítico.

Serão apresentadas reflexões sobre as experiências e desafios emocionais, financeiros e pessoais vivenciados na vida acadêmica, bem como a relevância do sistema de suporte familiar e das redes de apoio externos. Também será discutido o equilíbrio entre família, trabalho e estudo, destacando como essas responsabilidades se entrelaçam na rotina das participantes. A análise contempla ainda a jornada educacional e o impacto pessoal do curso de Psicologia, evidenciando o crescimento pessoal e profissional proporcionado pela formação. Por fim, serão exploradas as aspirações futuras e a transição de carreira, que revelam os projetos e expectativas construídos a partir dessa experiência acadêmica.

Para preservar a identidade das participantes, as pesquisadoras optaram por atribuir nomes fictícios inspirados em flores. Essa escolha simbólica remete ao processo de florescimento vivenciado por mulheres que, após um período de pausa, reencontram na educação um caminho de nutrição e crescimento, permitindo-se desabrochar tanto no âmbito pessoal quanto profissional. Suas trajetórias são marcadas por superação e desenvolvimento, representadas por: Camélia (54 anos), Girassol (48 anos), Jasmim (43 anos), Magnólia (50 anos), Rosa (54 anos) e Violeta (44 anos).

3.1 REFLEXÕES RELACIONADAS A EXPERIÊNCIAS E DESAFIOS EMOCIONAIS, FINANCEIROS E PESSOAIS NA VIDA ACADÊMICA

Segundo Morales (2020), a inserção de mulheres adultas na universidade após os 40 anos enfrenta desafios pessoais, sociais e institucionais, como múltiplas responsabilidades. Para Cardoso (2022), a pressão acadêmica causa ansiedade, com mulheres enfrentando autocritica e medo de não atender expectativas, especialmente em avaliações. No entanto, a presença delas na universidade é um sinal de resistência, buscando qualificação e afirmando identidade, autoestima e trajetórias. Mulheres adultas contribuem com resiliência e experiências valiosas.

Esse aspecto pode ser observado na fala de Violeta, que aponta o trabalho como o principal desafio que afeta seus estudos, indicando dificuldade em gerenciar responsabilidades profissionais junto com compromissos acadêmicos. Magnólia, também compartilha sua vivência nesse sentido:

Eu não tenho mais vida social, vida familiar. Não tenho mais, porque no final de semana eu tenho que organizar minha casa e estudar. Faz quatro anos que eu faço isso. Mas eu decidi e planejei e quero fazer isso, é com muito cansaço que eu venho todos os dias para a faculdade e estudo (MAGNÓLIA).

A psicóloga Bruna Araújo (2024), destaca que estudantes universitários enfrentam sobrecarga devido ao alto volume de atividades acadêmicas, muitas vezes, sem considerar que precisam trabalhar para custear os estudos. Os ingressantes, especialmente, têm dificuldade em administrar o tempo e adaptar-se à nova rotina, o que pode levar ao esgotamento e à perda de equilíbrio entre estudo e descanso (INSTITUTO SEMEAR, 2024).

Rosa relata o desafio de gerenciar seu tempo entre família, trabalho e estudos, muitas vezes, sentindo-se sobrecarregada por seus compromissos. Jasmim, também expressa sua insatisfação com a ausência de momentos de lazer:

Eu quero ser uma boa profissional, não estou fazendo faculdade de qualquer jeito, não quero fazer isso. Me cobro porque gostaria de estudar muito mais, de ter tempo para estudar mais. Hoje deixar o lazer de lado tem me incomodado mais. Não ter domingo de folga. No domingo de manhã, adoro levantar cedo e ir caminhar, fazer trilha, ir para uma cachoeira, mas não faço isso há muito tempo. Não tem aquele momento para recarregar a energia, é uma exaustão diária (JASMIM).

A questão financeira também se impõe como um desafio relevante. Os custos da educação superior, somados à inflação, impactam diretamente o orçamento familiar. Nesse contexto, torna-se essencial buscar alternativas de financiamento e explorar opções de bolsas de estudo, que podem ser concedidas com base em mérito, necessidade ou área de formação. Solicitar auxílio financeiro com antecedência pode aumentar as chances de obter apoio (HARRIS, 2025).

Rosa compartilha a tensão vivida ao deixar um emprego que lhe proporcionou estabilidade financeira, o que afetou diretamente o orçamento familiar. Menciona também os custos da formação acadêmica tanto para si quanto para sua filha:

Impacta bastante, quando eu estava trabalhando quem pagava a minha faculdade era eu. Hoje quem paga a minha faculdade e da filha, é o meu esposo. Se não eu nem teria condições de estudar, a gente apertada de todos os lados (ROSA).

A jornada universitária na vida adulta intermediária exige constante esforço pessoal, emocional e financeiro. A tentativa de conciliar família, trabalho e estudos gera uma sobrecarga que, muitas vezes, impede que essas mulheres tenham momentos de lazer e descanso, afetando o bem-estar físico e mental. Apesar dos inúmeros desafios, a decisão de iniciar ou retomar os estudos revela a coragem, desejo de transformação e busca por crescimento pessoal e autoconhecimento.

3.2 SISTEMA DE SUPORTE FAMILIAR E REDES DE APOIO EXTERNOS

O conceito de rede de apoio segundo Bronfenbrenner (1979/1996), deve abordar mudanças que acontecem ao longo da vida, não apenas na pessoa, mas também em seu ambiente ecológico, em suas interações e na sua crescente capacidade de descobrir, sustentar ou alterar as propriedades do meio e de suas relações.

Os estudos sobre apoio social geralmente apontam três diferentes tipos de suporte: emocional, instrumental e informacional. O apoio ou suporte emocional está relacionado à afetividade, carinho, percepção de preocupação e cuidado, entre outros. O apoio instrumental se refere à ajuda oferecida em atividades práticas, incluindo provisão financeira e assistência comportamental em diferentes tarefas e/ou demandas. E o apoio informativo diz respeito ao recebimento de informações necessárias para tomar decisões, orientar ações ou resolver problemas (CARDOSO e BAPTISTA, 2014; LIMA e SOUZA, 2021; SIQUEIRA, 2008).

Esses tipos de apoio são evidenciados nos relatos das participantes: Violeta destaca o apoio emocional do marido, que a incentiva nos estudos e contribui com tarefas diárias, como levar o filho à escola. Magnólia menciona o apoio instrumental recebido por meio de seu trabalho, que oferece assistência financeira para sua formação acadêmica. Rosa relata o apoio informacional obtido por meio de professores e colegas, que contribuem com orientações e esclarecimentos ao longo de sua trajetória universitária.

Violeta também compartilha os impactos positivos dessa rede de apoio em sua atuação profissional:

Hoje consigo fazer um trabalho mais humanizado, ouvir melhor meu cliente, tenho algo melhor para falar, tenho embasamento para falar. Quando o cliente vem para partilhar comigo, porque ele sabe que o estou entendendo e com isso me sinto realizada (VIOLETA).

No que se refere ao termo suporte familiar, para Baptista (2009), equivale à capacidade da família em oferecer proteção, comunicação, autonomia, respeito, interesse e segurança aos seus membros. Conforme Inoue e colaboradores (2010), o suporte pode ser entendido como um recurso primário de socialização e transmissão de valores, costumes e crenças, além de suprir as necessidades psicológicas e fisiológicas. A família é a primeira instituição de contato de uma pessoa, oferecendo suporte econômico, afetivo e social. O cuidado familiar se manifesta em ações de atenção e carinho, enquanto a falta de suporte pode causar conflitos e emoções negativas (CARDOSO e BAPTISTA, 2020).

Camélia exemplifica esse suporte:

Eu tenho total apoio dos meus filhos. Percebo que eles estão me vendo feliz, o que os deixa felizes também. Converso bastante com eles sobre a faculdade, sobre meus desafios e minhas dificuldades. Então, tenho total apoio dos meus filhos e meu marido (CAMÉLIA).

No ambiente escolar, esse suporte em seus aspectos afetivos, educativos e materiais apresenta correlação positiva com a motivação intrínseca dos alunos e o uso de estratégias de aprendizagem (BURGOS *et al.*, 2021; GUIDETTI e MARTINELLI, 2017). Magnólia ressalta a importância de um grupo de estudos, em que há apoio mútuo entre as participantes, especialmente em períodos de provas: *“Uma dá força para a outra”*. Esse tipo de rede é essencial para equilibrar as exigências do estudo, trabalho, vida familiar e demais responsabilidades cotidianas.

A instituição de ensino em que a pesquisa ocorreu oferece apoio aos alunos com mais de 40 anos por meio de um projeto exclusivo que concede desconto nas mensalidades proporcionais à idade. A iniciativa busca incentivar o acesso ao ensino superior e valorizar a trajetória de quem decide retomar os estudos após os quarenta anos, tornando a formação acadêmica mais acessível e alinhada às necessidades dessa faixa etária. O projeto busca proporcionar oportunidades de aprendizado sem limites de idade e se aplica a todos os cursos, exceto o curso de Medicina. É uma chance de entrar em uma comunidade de aprendizes, explorar novas paixões, adquirir novas habilidades e realizar sonhos que foram adiados.

Girassol relata que só conseguiu cursar Psicologia graças ao benefício oferecido pela instituição:

Eu consegui fazer Psicologia, por causa do desconto que a universidade nos proporciona. Não estamos tendo dificuldades financeiras por causa desse desconto, senão eu não poderia fazer. Se fosse o valor total não existiria a possibilidade de eu estar fazendo essa faculdade (GIRASSOL).

Violeta também reconhece o impacto positivo desse benefício em sua escolha pela IES, destacando que, atualmente, o valor da faculdade é inferior ao da escola do filho.

O suporte familiar e as redes de apoio são fundamentais para a permanência e o sucesso acadêmico, especialmente para mulheres em idade adulta intermediária e que conciliam múltiplas funções. Os recursos oferecidos pela universidade, familiares e colegas contribuem de forma ativa e positiva no enfrentamento dos desafios diários, aliviando as sobrecargas e fortalecendo o desejo de realização pessoal e profissional. Reconhecer o valor desse apoio é essencial para promover uma trajetória acadêmica mais equilibrada, acolhedora e humanizada.

3.3 EQUILÍBRIO: FAMÍLIA, TRABALHO E ESTUDO

Segundo Lima (2024), para a Psicologia, o equilíbrio é um estado de harmonia e estabilidade emocional, no qual a pessoa consegue lidar de forma saudável com as adversidades do dia a dia. É a capacidade de manter o equilíbrio entre as emoções, pensamentos e comportamentos, promovendo uma sensação de bem-estar e controle sobre a própria vida. A modernização da sociedade e a revolução industrial trouxeram mudanças no contexto da vida social, na família e no trabalho, refletindo alterações nos estilos de vida e na necessidade de conciliar, no trabalho da mulher, as atividades domésticas, a maternidade e as dimensões que justificam ou tencionam essa conciliação (ARAÚJO e SCALCON, 2006).

Uma das participantes, Rosa descreve sua rotina diária como “*corrida*”, gerenciando tarefas domésticas antes do trabalho e frequentando aulas diretamente depois, destacando a importância do apoio familiar. Já Magnolia compartilha:

Semana passada pedi as contas e ninguém quis me dar. Eu saio duas vezes na semana por causa do estágio e meus números não caíram. É muito desgastante, porque sou muito comprometida. Trabalho muito (MAGNÓLIA).

A tripla jornada diária, família, trabalho e estudo, representa um desafio complexo. Para muitas mulheres, essa rotina é marcada por um ritmo acelerado e pela dificuldade de estabelecer limites entre os diferentes espaços e tempos. A conciliação desses papéis é fonte constante de estresse, ansiedade e pressão, tornando-as emocionalmente vulneráveis (ÁVILA e PORTES, 2012).

Violeta, relata:

Eu confesso que é muito difícil eu manter a minha profissão, uma família, casamento e um filho que ainda é menor de idade e estudar. Talvez esse é o maior desafio que eu enfrento, manter meu escritório, meus clientes, meus processos e a minha rotina. Isso é o que está me causando muito, muito cansaço, muita ansiedade. O meu tempo é cronometrado e isso é o que mais impacta. Tem coisas que eu deixo de fazer, que eu gostaria, que eu poderia fazer, porque eu não tenho tempo. Conciliar família, trabalho e filhos é muito desafiante. O apoio do meu marido foi primordial (VIOLETA).

Para Souza *et al.* (2012), ter de desempenhar várias atividades não é fácil, tampouco algo simples de se executar. A realização de diferentes tarefas consecutivas limita e dificulta uma dedicação total a suas atribuições, alguma coisa sempre vai ficar para depois, ou será feita

pela metade ou mal feita e isto pode causar um misto de sentimento de culpa, consequência da sobrecarga de trabalho.

Violeta complementa:

Em todos os setores eu deixo a desejar, como filha, como esposa, deixo a desejar como mãe que é o que mais me dói. Deixo a desejar como profissional e como estudante também. Eu não consigo ser completa em tudo o que eu faço, mas eu ainda prefiro fazer do que fazer perfeito (VIOLETA).

Conciliar família, trabalho e estudo é um grande desafio que exige esforço, estratégias, resiliência e apoio. A sobrecarga da tripla jornada afeta diretamente o bem-estar físico, emocional e psicológico. O relato das mulheres entrevistadas evidencia o impacto de uma rotina marcada por intenso cansaço, mas também por determinação e desejo de transformação e crescimento. Compreender esta realidade contribui com reflexões sobre a importância do suporte familiar e social, valorizando o esforço dessas mulheres na busca por equilíbrio e realização pessoal e profissional.

3.4 JORNADA EDUCACIONAL E IMPACTO PESSOAL NO CURSO DE PSICOLOGIA

As entrevistas evidenciaram que a escolha pelo curso de Psicologia está profundamente relacionada às vivências pessoais e ao processo de amadurecimento das participantes. Mais do que uma decisão voltada à formação profissional, o curso representa uma oportunidade de autoconhecimento, oferecendo um espaço para refletir sobre si mesmas, enfrentar desafios e ressignificar aspectos de suas trajetórias de vida.

Magnólia compartilhou que sempre teve o desejo de estudar Psicologia, mas não teve coragem de se inscrever até mais tarde na vida. Ela afirmou:

Eu quero ajudar, mas de uma outra forma agora, sabe. Eu sempre ajudei na necessidade que elas me procuravam, sempre trabalhei com a autoestima, sempre trabalhei nisso, mas no instinto. Agora aguçou ainda mais a minha vontade de ajudar (MAGNÓLIA).

Esta fala reflete um processo de reavaliação vocacional, em que a participante busca sentido e propósito na fase adulta. Segundo Erik Erikson (1963), a maturidade desperta a necessidade de geratividade, ou seja, de contribuir com o outro e deixar um legado. Assim, a escolha pela Psicologia simboliza um desejo de cuidado e realização pessoal, em contraste com atividades que não proporcionam satisfação existencial.

Girassol, outra participante, relatou que sua decisão de ingressar na graduação foi motivada por um processo de luto. Ela disse:

Eu tomei a decisão de vir para essa graduação por um luto. quando meu pai faleceu não tinha mais quem eu cuidar, e durante aquele período de luto, eu falava: 'Eu preciso cuidar de pessoas, eu tenho que me doar' (GIRASSOL).

Ela destacou ainda que o apoio da família foi crucial durante a sua jornada. Esta vivência traduz um movimento de ressignificação da dor, conforme defende Viktor Frankl (1989), ao propor que o sofrimento pode ser transformado em fonte de sentido e motivação. Além disso, o apoio familiar, mencionado pela participante, atua como um fator protetor emocional, conforme a Teoria do Apego de Bowlby (1982, *apud* DALBEM e DELL'AGLIO, 2005), que ressalta a importância dos vínculos afetivos no fortalecimento da resiliência e do desenvolvimento pessoal.

Magnólia também refletiu sobre o impacto da formação:

Eu construí e desconstruí muita coisa. Quando diziam que eu ia desconstruir, eu negava, mas esse movimento acontece mesmo. A formação mexe com a gente, balança. A Psicologia, para mim, foi um presente. A maturidade me trouxe até aqui. Minhas escolhas me trouxeram até aqui (MAGNÓLIA).

Tal declaração demonstra a aprendizagem transformadora, conceito proposto por Mezirow (1991), que descreve como a educação, sobretudo na vida adulta, estimula a revisão crítica de valores e pressupostos pessoais. Assim, a formação em Psicologia contribuiu para uma reconstrução identitária, promovendo crescimento emocional e ampliação da consciência de si e do mundo.

Girassol compartilhou os desafios enfrentados ao longo do curso:

Eu sabia que o Psicólogo ouvia as pessoas, mas eu não sabia tudo o que tinha que estudar. Foi onde me assustou, me trouxe desconforto. Eu tinha uma visão romântica, mas isso tudo rompeu e fui vendo a verdade da profissão, e foi onde entrei em uma crise, vontade de parar. Hoje já tenho uma visão realista da profissão, sei as atitudes que tenho que ter, o código de ordem, que tem que estar muito bem presente. Estou mais reflexiva e tento compreender melhor o que está por trás daquelas atitudes (GIRASSOL).

Segundo Carl Rogers (1961), o desenvolvimento do psicólogo deve integrar autenticidade, empatia e congruência emocional. O reconhecimento do impacto pessoal durante a formação reflete o processo de autoconhecimento indispensável à atuação terapêutica e ao

compromisso ético com o outro. Violeta, por sua vez, afirmou que a Psicologia trouxe benefícios não apenas à sua vida, mas também à sociedade. Ela declarou: *“Viver a Psicologia aos 40 é muito melhor do que aos 18”*. Esta fala reforça a importância da experiência de vida e da maturidade emocional como componentes essenciais da prática psicológica. De acordo com Levinson (1978), as fases adultas da vida tendem a proporcionar maior reflexão, empatia e estabilidade emocional, elementos fundamentais para o exercício da Psicologia.

De modo geral, os relatos evidenciam que o curso de Psicologia foi percebido pelas participantes como um processo de transformação pessoal e profissional. A formação é vista não apenas como meio de aquisição de competências técnicas, mas também como instrumento de cura, autoconhecimento e reconstrução emocional. Nesse contexto, a Psicologia representa uma ponte entre experiência e propósito, permitindo que as vivências pessoais sejam integradas a uma prática voltada para o cuidado com o outro e para o desenvolvimento humano.

3.5 CRESCIMENTO PESSOAL E PROFISSIONAL

As falas das participantes revelam um processo de amadurecimento pessoal e profissional intimamente ligado à vivência terapêutica e à formação em Psicologia.

Camélia compartilhou:

Eu era aquela amiga que queria resolver o problema de todo mundo, e na terapia eu entendi que eu não resolvo o problema de todo mundo, que é a pessoa que tem que querer resolver o seu problema, sozinha (CAMÉLIA).

Esse reconhecimento demonstra um avanço na compreensão da autonomia e da responsabilidade individual, princípios fundamentais da prática psicológica. Segundo Carl Rogers (1961), o verdadeiro processo de ajuda ocorre apenas quando o indivíduo deseja genuinamente mudar e quando encontra um ambiente empático, autêntico e acolhedor. Assim, compreender que *“não se pode salvar o outro”* é um marco de maturidade emocional e ética, tanto na vida pessoal quanto no exercício profissional do psicólogo. As participantes, ao reconhecerem seus limites, demonstram ter internalizado um dos pilares da Psicologia Humanista: a autonomia do sujeito no seu processo de autotransformação.

Camélia também refletiu sobre as mudanças em sua compreensão da Psicologia e no seu próprio crescimento pessoal:

Vi mudanças em mim, consegui mudar muita coisa em mim. Se eu olhar a Camélia de 8 anos atrás e a Camélia de hoje, eu sou totalmente outra pessoa. A gente aprende, é muito valioso entrar na faculdade, acho muito interessante (CAMELIA).

Tal relato evidencia um processo contínuo de autoconhecimento e evolução interior, o que está em consonância com a teoria do desenvolvimento psicossocial de Erik Erikson (1963), que destaca a importância da reconstrução identitária e da busca de sentido ao longo das diferentes etapas da vida.

Esse crescimento também pode ser compreendido à luz da Psicologia Existencial de Viktor Frankl (1989), que defende que o ser humano encontra plenitude quando transforma a experiência, inclusive a dor e os desafios, em propósito e aprendizagem. O processo terapêutico, nesse sentido, funciona como um espaço de consciência e ressignificação, em que o indivíduo aprende a lidar com seus próprios limites e a desenvolver empatia genuína em relação ao outro.

Além disso, o percurso formativo e o exercício da escuta psicológica parecem ter contribuído para o fortalecimento da maturidade emocional, da autocrítica e da capacidade reflexiva, aspectos fundamentais para a atuação ética e humanizada do psicólogo. Conforme Mezirow (1991), a aprendizagem transformadora acontece quando o indivíduo é capaz de reinterpretar suas experiências e atribuir-lhes novos significados, promovendo não apenas conhecimento técnico, mas uma mudança profunda na forma de perceber a si e o mundo.

O percurso de crescimento pessoal e profissional das participantes revela-se como uma jornada viva e integradora, onde a formação em Psicologia se integra com as experiências terapêuticas vividas. Essa conexão favorece o aprofundamento no autoconhecimento, na empatia e na consciência ética. Mais do que a simples assimilação de conteúdos acadêmicos, essa trajetória representa um processo de amadurecimento humano, elemento indispensável para uma atuação ética e sensível na prática da Psicologia.

3.6 ASPIRAÇÕES FUTURAS E TRANSIÇÃO DE CARREIRA

As entrevistas indicam que a maioria das participantes está vivenciando uma fase de transição profissional, migrando para a área da Psicologia após anos de atuação em outros campos. Essa escolha não surge por acaso, ela é impulsionada por um desejo genuíno de alinhar realização pessoal e profissional, movido por vivências marcantes e pela necessidade de encontrar mais sentido e propósito em suas trajetórias.

Magnólia ao afirmar: *“Não consigo me ver em vendas, com 55, 60 anos, mas consigo me ver na Psicologia”*, expressa uma redefinição de identidade profissional. Sua fala revela a

insatisfação com uma carreira que já não corresponde às suas expectativas e a abertura para novas possibilidades de desenvolvimento. Segundo Donald Super (1980), as transições de carreira fazem parte do ciclo de vida profissional e representam fases de reavaliação e reinvenção pessoal, nas quais o indivíduo procura alinhar a sua atividade laboral com seus valores e motivações internas.

Jasmim também compartilha seu desejo de aprofundamento na área:

São muitas áreas, mas se especializar em algumas, faz diferença. Então a primeira coisa que quero fazer é uma especialização na psicanálise (JASMIM).

Essa intenção demonstra uma postura de continuidade e investimento na profissão, associada à busca de autorrealização e ao compromisso ético com a prática clínica. De acordo com Carl Rogers (1961), o crescimento pessoal e profissional surge quando o indivíduo se torna aberto à experiência e comprometido com o seu processo de aprendizagem ao longo da vida.

Outras entrevistadas mencionaram o desejo de atuar na clínica e de encontrar satisfação pessoal por meio da ajuda ao outro, o que reflete a dimensão vocacional e humanista da Psicologia. Girassol afirma:

Eu penso em trabalhar em uma clínica, não pretendo instituições. Mas eu pretendo mesmo é ajudar na minha comunidade, lidar com as pessoas que precisam desse suporte psicológico. Eu tenho no meu coração muito o voluntariado (GIRASSOL).

Esta motivação está alinhada com o pensamento de Viktor Frankl (1989), para quem o trabalho se torna verdadeiramente significativo quando está orientado pelo sentido e pela contribuição ao próximo. Assim, a escolha pela Psicologia é vista não apenas como uma nova carreira, mas como uma missão de vida, em que o cuidado e a empatia ocupam lugar central.

Apesar do entusiasmo com a nova trajetória, as participantes relataram desafios significativos nesse processo de transição, incluindo adaptação às tecnologias educacionais, conciliação entre estudos, trabalho e família, e dificuldades financeiras. Esses desafios são compreendidos como parte de um processo natural de reajuste e resiliência, em que os estudantes demonstram determinação em superar obstáculos e investir no próprio crescimento. A Teoria da Aprendizagem Transformadora, de Jack Mezirow (1991), explica que mudanças significativas na vida adulta envolvem momentos de desconforto e questionamento, mas resultam em transformação da identidade e do modo de ver o mundo.

Além disso, o apoio familiar e social foi amplamente destacado como essencial para a continuidade da jornada acadêmica. O suporte emocional oferecido por familiares e amigos serve como fator de proteção e incentivo diante das exigências da vida acadêmica e profissional. Nesse sentido, John Bowlby (1982) enfatiza o papel das relações afetivas seguras na regulação

emocional e no fortalecimento da autoestima, condições necessárias para enfrentar períodos de mudança.

Nesse contexto, os planos futuros das participantes e o caminho de transição para a Psicologia revelam um processo profundo de auto descoberta e reconstrução pessoal. Essa escolha é atravessada por valores como o cuidado, a empatia e a busca por um propósito mais significativo. A trajetória de cada uma mostra que essa mudança não se limita ao campo profissional, representa um gesto corajoso de transformação interna, onde o autoconhecimento e a realização pessoal passam a ocupar um lugar central.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Retomar os estudos em Psicologia na fase adulta intermediária é uma escolha que exige coragem e compromisso com a transformação pessoal. A pesquisa evidenciou que esse retorno é marcado por múltiplos desafios emocionais, financeiros e sociais, reforçado pela necessidade de conciliar responsabilidades familiares, profissionais e acadêmicas.

Ao analisar essas experiências, foi possível identificar dificuldades como o retorno aos estudos após longos períodos, o enfrentamento da insegurança acadêmica e a adaptação aos padrões educacionais atuais, além da conciliação entre estudos, trabalho e responsabilidades familiares. A multiplicidade de papéis, como mães, esposas, profissionais e estudantes, gerou impactos emocionais e físicos, exigindo esforço constante para manter o equilíbrio. Para garantir a permanência e construir uma trajetória universitária significativa, as participantes adotaram estratégias como o apoio familiar, organização da rotina, desenvolvimento de métodos próprios de estudo e o fortalecimento da autoestima. Esses relatos confirmam a relevância de políticas educacionais inclusivas que considerem as subjetividades de cada mulher, oferecendo suporte psicológico, flexibilidade curricular, acesso à tecnologia e ambientes acolhedores que favoreçam a permanência e o sucesso acadêmico.

Durante o desenvolvimento desta pesquisa, tornou-se claro que o suporte, vindo da família, da instituição ou das próprias colegas, desempenha um papel fundamental para que essas mulheres consigam seguir na universidade e lidar com os desafios cotidianos. As exigências acadêmicas, o desgaste físico e emocional, além das dificuldades financeiras, são aspectos concretos dessa vivência. Ainda assim, não diminuem a potência que cada uma carrega ao escolher investir em si mesma. Essa caminhada é marcada pelo esforço, por uma notável capacidade de resiliência e pela vontade de ressignificar suas histórias.

Apesar dos avanços na compreensão dos desafios enfrentados por mulheres que retomam os estudos em Psicologia, ainda persiste uma lacuna quanto à transição de carreira, pouco se discutindo sobre como essa formação influencia a reinserção profissional ou a mudança de área de atuação. Investigar esse aspecto pode contribuir para políticas mais inclusivas e práticas educacionais voltadas às necessidades de quem decide recomeçar. É importante reconhecer, contudo, algumas limitações desta pesquisa: foi realizada em apenas uma instituição, o que restringe a generalização dos resultados; adotou uma abordagem qualitativa, que aprofunda a análise, mas não permite mensurações estatísticas e utilizou a técnica *Snowball Sampling*, que pode ter gerado viés de seleção ao incluir participantes com características semelhantes, reduzindo a diversidade da amostra.

REFERÊNCIAS

- ALMEIDA, Ana P.; FERREIRA, Maria D. Desafios das mulheres que decidem voltar a estudar: uma análise na Educação de Jovens e Adultos. *In: Anais do Congresso Nacional de Educação*, 2022. Disponível em: <https://atenaeditora.com.br/catalogo/download-post/78657>. Acesso em: 15 abr. 2025.
- AMARAL JUNIOR, J. C. Educação para mulheres: Análise histórica dos ensinamentos da economia doméstica no Brasil. **Revista HISTEDBR**, Campinas, 2013.
- ARAÚJO, Clara; SCALCON, Celi. Gênero e a distância entre a intenção e o gesto. **Revista Brasileira de Ciências Sociais**, 2006.
- ÁVILA, Rebeca C.; PORTES, Écio A. A tríplice jornada de mulheres pobres na universidade pública: trabalho doméstico, trabalho remunerado e estudos. **Revista Estudos Feministas**, Florianópolis, 2012. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ref/a/5dt5spzRWMYjrrRVB4dcsmj/?format=pdf>. Acesso em: 13 out. 2025.
- BAPTISTA, Maria N. de S. **Inventário de percepção de suporte familiar**. IPSF: Manual. São Paulo: Vetor, 2009.
- BARBOSA, Rosimar M.; MONTINO Mariany. A. Mulher Universitária: Dificuldades e superações para concluir o ensino superior. **Revista Multidebates**, Palmas -TO, dez. de 2020.
- BARDIN, Laurence. **Análise de conteúdo**. São Paulo: Edições 70, 2011.
- BARROS, Juliana; ARAÚJO, Mariana. Mulheres adultas na educação superior: desafios e estratégias de permanência. **Revista Movimento**, Niterói, 2021. Disponível em: <https://www.periodicos.uff.br/revistamovimento/article/view/32617>. Acesso em: 01 out. 2025.
- BARROS, Suzane C. V.; MOURÃO, Luciana. Panorama da participação feminina na educação superior, no mercado de trabalho e na sociedade. **Psicologia & Sociedade**, 2018. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/psoc/a/v6X4NdsLGPx7fmpJBCWxsdB/>. Acesso em: 15 abr. 2025.

BELLO, Luiz; FERREIRA, Cláudia. Editoria: **IBGE** (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística), 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1807-0310/2018v30174090>. Acesso em: 18 abr. 2025.

BOCK Ana. M. *et al.*. **Psicologias**: Uma introdução ao estudo da Psicologia. São Paulo: Saraiva, 2001.

BOWLBY, John. **Apego e perda**: apego. Vol. 1. 4. ed. São Paulo: Martins Fontes, 1984.

BRONFENBRENNER, Urie. **A ecologia do desenvolvimento humano**: experimentos naturais e planejados. Porto Alegre: Artes Médicas, 1996. (Publicado originalmente em 1979).

BURGOS, Marcella das N. *et al.*. **Suporte familiar como possível preditor das estratégias e da motivação para aprender**. Psicologia Escolar e Educacional, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pee/a/t4WjC7TrDdxP65BFCXdcq8v/?format=html&lang=pt>. Acesso em: 01 out. 2025.

CARDOSO, João; BAPTISTA, Maria. **Educação e desenvolvimento humano**. 2. ed. São Paulo: Cortez, 2014.

CARDOSO, Luciana. A presença feminina na universidade: desafios emocionais e trajetórias de resistência. **Revista Brasileira de Educação**, 2022.

CARDOSO, Luciana; BAPTISTA, Maria N. de S. **Suporte familiar e saúde emocional**: implicações para o bem-estar. São Paulo: Vetor, 2020.

CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA. **Desafios e perspectivas da Psicologia no Brasil**. Brasília: CFP, 2022.

CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA. **Revista Psicologia: Ciência e Profissão**. Brasília: ed. especial, 2010.

DALBEM, Juliana X.; DELL'AGLIO, Débora D. **Teoria do apego**: bases conceituais e desenvolvimento dos modelos internos de funcionamento. Arquivos Brasileiros de Psicologia, Rio de Janeiro, 2005. Disponível em: https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-52672005000100003. Acesso em: 01 out. 2025.

DECI, Edward. L.; RYAN, Richard. M. **Teoria da autodeterminação**: motivação intrínseca e autodeterminação no comportamento humano. Nova York: Plenum, 1985.

ERIKSON, Erik. **Identidade e o ciclo de vida em**: questões psicológicas. Nova York: International Universities Press, 1959.

ERIKSON, Erik H. **Infância e sociedade**. 2. ed. Rio de Janeiro: Zahar, 1976.

FRANKL, Viktor Emil. **Em busca de sentido**: um psicólogo no campo de concentração. 32. ed. Petrópolis: Vozes, 1989.

GIL, Antonio C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 5. ed. São Paulo: Atlas, 2002.

GODOY, Arilda Schmidt. Introdução à pesquisa qualitativa e suas possibilidades. **Revista de Administração de Empresas**, São Paulo, 1995.

GOMES, Enerci C.; OLIVEIRA, Nair S. Jovens Mulheres: motivos do abandono escolar na Educação de jovens e adultos em duas escolas do estado de Mato Grosso. **Revista Prática Docente**, 2021.

GUEDES, Moema. C. A presença feminina nos cursos universitários e nas pós-graduações: Desconstruindo a ideia da universidade como espaço masculino. **História, Ciências, Saúde - Manguinhos**, 2008. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/hcsm/a/tPvR4dWz5GzGCgn4c6GCZHp/>. Acesso em: 15 abr. 2025.

GUIDETTI, Andréia A.; MARTINELLI, Selma de Cássia. Percepções infantis: relações entre motivação escolar e suporte familiar. **Psico-USF**, 2017. Disponível em: <https://www.redalyc.org/pdf/4010/401054302012.pdf>. Acesso em: 01 out. 2025.

HARRIS, Tina. **Custos da faculdade e inflação**: entenda como eles afetam suas economias. 2025. Disponível em: <https://www.idealcareinsurance.com/pt/blog/college-education-funding/college-costs-and-inflation-understand-how-they-affect-your-savings>. Acesso em: 01 out. 2025.

INSTITUTO NACIONAL DE ESTUDOS E PESQUISAS EDUCACIONAIS ANÍSIO TEIXEIRA; MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO. **Mulheres representam 59% das matrículas na educação superior**. Brasília, 2025. Disponível em: <https://www.gov.br/inep/pt-br/assuntos/noticias/institucional/mulheres-representam-59-das-matriculas-na-educacao-superior>. Acesso em: 01 out. 2025.

INOUE, Kazuko; SANTOS, Manoel Antônio dos; SILVA, Maria Rita de Almeida. **Suporte familiar e saúde mental**: uma abordagem psicossocial. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2010.

INSTITUTO SEMEAR. **Gestão do tempo**: diversidade, equidade e inclusão. São Paulo, 2024. Disponível em: <https://www.isemear.org.br/trilha-de-autolideranca/gestao-de-tempo-para-universitarios>. Acesso em: 01 out. 2025.

LEVINSON, Daniel J. *The seasons of a man's life*. New York: Knopf, 1978.

LIMA, Kerryane. **O que é**: conceito de equilíbrio psicológico. 2024. Disponível em: https://kerryanelima.com.br/home/glossario/conceito-equilibrio-psicologico/#elementor-toc_heading-anchor-1. Acesso em: 01 out. 2025.

LIMA, Ana; SOUZA, Carlos. **Políticas públicas e inclusão social**. Rio de Janeiro: Vozes, 2021.

MACEDO, João P. *et al.*. A "população" do perfil dos estudantes de Psicologia no Brasil. 2018. Disponível em: https://pepsic.bvsalud.org/cielo.php?pid=sci_arttext. Acesso em: 15 abr. 2025.

MASLOW, Abraham. H. **Introdução à Psicologia do ser**. Tradução de Álvaro Cabral. Rio de Janeiro: Eldorado, 1970. (Originalmente publicado em 1962 como *Toward a psychology of Being*).

MENEZES, Mônica Clementino *et al.*. A escolarização de mulheres adultas no Brasil: desafios e transformações. **Anais do Congresso ANPED-WERA**, 2025. Disponível em: <https://proceedings.science/anped-wera-2025/trabalhos/a-escolarizacao-de-mulheres-adultas-no-brasil-desafios-e-transformacoes?lang=pt-br>. Acesso em: 01 out. 2025.

MERRIAM, Sharan. B.; KEE, Yonghwa. **Promovendo o bem-estar comunitário por meio da aprendizagem ao longo da vida**. Nova York: Springer, 2014.

MEZIROW, Jack. **Transformative dimensions of adult learning**. San Francisco: Jossey-Bass, 1991.

MEZIROW, Jack. **Transformações na aprendizagem: Teoria da aprendizagem transformadora**. Trad. Ana Tereza Lopes da Silva. São Paulo: SENAC, 2001.

MORALES, Magda F. Dificuldades enfrentadas pelas mulheres de meia-idade ao ingressarem na universidade. **Revista Panorâmica On Line**, 2020. Disponível em: <https://periodicoscientificos.ufmt.br/revistapanoramica/index.php/revistapanoramica/article/view/1142>. Acesso em: 01 out. 2025.

OLIVEIRA, Bárbara G. **Construindo futuros possíveis: papel do acesso ao ensino superior nas formas de transição para a vida adulta entre as classes populares**. Universidade Federal do Rio Grande do Sul, 2023. Disponível em: <https://lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/267325/001188054.pdf?sequence=1>. Acesso em: 15 abr. 2025.

OLIVEIRA, Irani T. *et al.*. **Formação em Psicologia no Brasil: aspectos históricos e desafios contemporâneos**, 2017. Disponível em: https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2177-20612017000100002. Acesso em: 16 abr. 2025.

OLIVEIRA, Marta K. **Ciclos de vida: algumas questões sobre a Psicologia do adulto**, 2019. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ep/a/VfHTCkV5SFZWZf8PNwHk5Xk/>. Acesso em: 16 abr. 2025.

PAPALIA, Diane. E.; FELDMAN, Ruth. D. **Desenvolvimento Humano**. 12. ed. Porto Alegre: AMGH, 2013.

PAPALIA, Diane E.; MARTORELL, Gabriela. **Desenvolvimento humano**. Porto Alegre: Grupo Artmed, 2022.

RAPOSO, Denise.M.S.P.; GUNTHER, Isolda A. **O ingresso na universidade após os 45 anos: um evento não-normativo**. 2008. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1413-73722008000100015>. Acesso em: 18 abr. 2025.

ROGERS, Carl R. **Tornar-se pessoa: um ponto de vista da psicoterapia**. 7. ed. São Paulo: Martins Fontes, 2009. (Originalmente publicado em 1961).

SANTROCK, John. W. **Desenvolvimento da vida:** infância, adolescência e vida adulta. 14. ed. São Paulo: AMGH Editora, 2014.

SILVA, Jhêssica B. de S. *et al.*. O ciclo da vida adulta intermediária e sua relação ao desenvolvimento humano: um relato de caso. **Revista de Educação, Saúde e Ciências do Xingu**, 2023. Disponível em: <https://periodicos.uepa.br/index.php/rescx/article/view/6227>. Acesso em: 15 abr. 2025.

SIQUEIRA, Fernanda. **Psicologia do desenvolvimento:** uma abordagem ecológica. Porto Alegre: Artmed, 2008.

SOUZA, Brenda T. M. *et al.*. **Vozes de mulheres de meia idade:** desafios e enfrentamentos no processo de inserção no ensino superior. UFPE, 2019. Disponível em: <https://www.ufpe.br/documents/39399/2403144/SOUZA%3B+SANTOS%3B+SANTOS%3B+MONTEIRO+-+2019.1.pdf/46eb2643-0a3c-4af4-9bb4-7a235326b58>. Acesso em: 18 abr. 2025.

SOUZA, Maria Aparecida *et al.*. A sobrecarga de trabalho e seus impactos na saúde emocional da mulher. **Revista Psicologia e Sociedade**, 2012.

SOUSA, Priscila. **Apoio** - O que é, conceito e definição. 2024. Disponível em: <https://conceito.de/apoio>. Acesso em: 14 set. 2025.

SUPER, Donald E. *A life-span, life-space approach to career development*. Journal of Vocational Behavior, 1980.

VERISSIMO Ramiro. **Psicologia Geral, Desenvolvimento psicossocial** (Erik Erikson). Porto: Faculdade de Medicina do Porto, 2002.

VINUTO, Juliana. A amostragem em bola de neve na pesquisa qualitativa: um debate em aberto. **Temáticas**, Campinas, 2014. Disponível em: Revista Temáticas da Unicamp. Acesso em: 14 abr. 2025.

ZARBATO, Jaqueline; MARTINS, Lucineia. Ensino superior e o empoderamento feminino: percursos possíveis em tempos de pandemia. **Revista de Estudos Interdisciplinares**. 2022. Disponível em: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/8583273.pdf>. Acesso em: 15 abr. 2025.