



CENTRO UNIVERSITÁRIO VALE DO SALGADO (UNIVS)
TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO
BACHARELADO EM PSICOLOGIA

ANA CLARA FERNANDES VIEIRA

O CUSTO INVISÍVEL DO DIPLOMA: como a vida acadêmica afeta a saúde mental dos
estudantes

ANA CLARA FERNANDES VIEIRA

O CUSTO INVISÍVEL DO DIPLOMA: como a vida acadêmica afeta a saúde mental dos estudantes

Projeto de Pesquisa submetido à disciplina de TCC II, do Curso de Psicologia do Centro Universitário Vale do Salgado (UNIVS), como requisito para a aprovação, nota e obtenção do título de Bacharel em Psicologia.

Orientador: Prof. Me. Lielton Maia Silva

ANA CLARA FERNANDES VIEIRA

O CUSTO INVISÍVEL DO DIPLOMA: como a vida acadêmica afeta a saúde mental dos estudantes

Trabalho de conclusão de curso aprovado em ____/____/_____, como requisito para a aprovação na disciplina de TCC II, do Curso de Bacharelado em Psicologia do Centro Universitário Vale do Salgado.

BANCA EXAMINADORA:

Prof. Me. Lielton Maia Silva

Orientador

Prof. Davi Carmo Alencar

Avaliador

Prof. Me. Letícia Augusto Oliveira da Silva Paulino

Avaliadora

RESUMO

A vida acadêmica é um período marcado por mudanças significativas, que podem gerar não apenas crescimento pessoal e profissional, mas também vulnerabilidades emocionais. Considerando que o ingresso na universidade pode desencadear ou agravar quadros de sofrimento psíquico, este estudo teve como objetivo analisar os impactos da vida acadêmica na saúde mental dos estudantes universitários. Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, desenvolvida a partir de pesquisas na base Google Acadêmico, contemplando publicações entre 2020 e 2025. A amostra final foi composta por seis artigos científicos que abordaram a relação entre o ambiente universitário e o adoecimento mental. A análise dos dados seguiu as etapas propostas por Bardin, organizando os resultados em três categorias temáticas: fatores desencadeadores do sofrimento psíquico, implicações emocionais e comportamentais da vida acadêmica, e o papel das instituições de ensino na promoção da saúde mental. Os estudos evidenciaram que muitos estudantes já chegam à universidade emocionalmente fragilizados por experiências familiares e escolares anteriores, e que o contexto acadêmico, caracterizado por sobrecarga, competitividade e escassez de suporte psicológico, contribui para o agravamento desses quadros. Conclui-se que a saúde mental dos universitários requer atenção ampliada, com políticas institucionais de acolhimento, prevenção e cuidado, capazes de promover o bem-estar e a permanência saudável no ensino superior.

Palavras-chave: Saúde mental, Ambiente acadêmico. Estudantes universitários, Psicologia.

ABSTRACT

Academic life is a period marked by significant changes that can promote not only personal and professional growth but also emotional vulnerabilities. Considering that entering university may trigger or intensify psychological distress, this study aimed to analyze the impacts of academic life on the mental health of university students. This is an integrative literature review, developed through research on the Google Scholar database, covering publications between 2020 and 2025. The final sample consisted of six scientific articles that addressed the relationship between the university environment and mental illness. Data analysis followed the stages proposed by Bardin, organizing the findings into three thematic categories: triggering factors of psychological distress, emotional and behavioral implications of academic life, and the role of educational institutions in promoting mental health. The studies showed that many students enter university already emotionally vulnerable due to previous family and school experiences, and that the academic context, characterized by overload, competitiveness, and lack of psychological support, contributes to the worsening of these conditions. It is concluded that the mental health of university students requires broader attention, with institutional policies of support, prevention, and care capable of promoting well-being and a healthy permanence in higher education.

Keywords: Mental health, Academic environment, University students, Psychology.

1 INTRODUÇÃO

O ingresso na universidade é geralmente celebrado como um marco de realização pessoal e profissional. Para muitos, representa a concretização de um sonho e a promessa de um futuro próspero. No entanto, por trás dos sorrisos e das conquistas acadêmicas, há uma realidade pouco discutida: o peso psicológico que acompanha a jornada universitária e suas múltiplas responsabilidades. Conforme Papalia e Feldman (2006), essa fase da vida envolve mudanças significativas que influenciam o desenvolvimento pessoal e intelectual. Complementando essa consideração, Arnett (2015) define esse período como “adulthood emergente”, fase de instabilidade e transição, em que os jovens se tornam mais propensos a problemas emocionais.

O ambiente acadêmico, com suas exigências de desempenho, carga elevada de estudos, prazos rígidos, expectativas familiares e a competitividade, constitui um dos principais fatores desencadeadores de transtornos psicológicos. Tais condições, quando combinadas, podem levar ao desenvolvimento de estresse, burnout, ansiedade e depressão. A prevalência desses quadros é significativamente maior entre universitários, o que evidencia a necessidade de investigar com profundidade a vulnerabilidade psicológica desse grupo (Penha; Oliveira; Mendes, 2020).

Além disso, a adaptação a novas realidades, como a saída do convívio familiar e a mudança para outras cidades, pode intensificar sentimentos de solidão e insegurança. Nessa perspectiva, o suporte social torna-se essencial, pois auxilia na inserção em novos contextos e contribui para o bem-estar psicológico (Feldman, 2008). A ausência desse suporte potencializa sentimentos de desamparo, ampliando as dificuldades emocionais enfrentadas pelos estudantes.

Outro desafio relevante é a condição financeira, que afeta diretamente a saúde mental. Dificuldades relacionadas ao pagamento de mensalidades, moradia, transporte e alimentação podem gerar grande insegurança, sobretudo para aqueles que precisam conciliar trabalho e estudo. Como destaca Portela (2023), a sobreposição dessas demandas pode resultar em exaustão física e mental, prejudicando o rendimento acadêmico, a qualidade de vida e, em alguns casos, levando à evasão universitária.

Diante desse cenário, este estudo parte da seguinte questão norteadora: quais são os impactos da vida acadêmica na saúde mental de estudantes universitários e como estes têm buscado enfrentá-los? A relevância da investigação é tanto social quanto acadêmica. Socialmente, contribui para conscientizar a comunidade acadêmica acerca dos efeitos da vida

universitária, fomentando debates sobre práticas de acolhimento e suporte psicológico. Academicamente, oferece subsídios teóricos para novas pesquisas e pode colaborar na formulação de políticas institucionais voltadas ao bem-estar estudantil.

Nesse sentido, este trabalho tem como objetivo geral identificar, por meio de uma revisão integrativa da literatura, como a vida acadêmica impacta a saúde mental dos estudantes universitários e de que forma eles têm buscado estratégias para lidar com essas experiências. Como objetivos específicos, busca-se: compreender os principais fatores que influenciam a vivência acadêmica; analisar os efeitos da vida universitária e sua relação com sintomas como estresse, ansiedade e depressão; e descrever as estratégias de enfrentamento utilizadas pelos estudantes, avaliando sua eficácia na redução dos impactos sobre a saúde mental.

A escolha deste tema surge do contato direto com relatos de colegas e vivências próprias que evidenciam como a vida acadêmica afeta não apenas o rendimento, mas a saúde emocional e física. Ao longo da graduação, observei que sintomas como ansiedade, esgotamento e desmotivação não são casos isolados, mas parte de uma realidade compartilhada, muitas vezes invisível. Esse cenário despertou o desejo de compreender mais profundamente essas experiências e contribuir para que a universidade seja também um espaço de cuidado com a saúde mental.

2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

2.1 SAÚDE MENTAL NO CONTEXTO UNIVERSITÁRIO

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2001), a saúde mental é compreendida como um estado de bem-estar no qual o indivíduo reconhece suas habilidades, lida com os estresses cotidianos, atua de forma produtiva e contribui para o seu meio. Manter esse equilíbrio no contexto universitário, contudo, pode ser um desafio. A entrada no ensino superior representa uma fase permeada por expectativas e conquistas, mas também por vulnerabilidades emocionais e pela transição para a vida adulta, o que pode tornar os estudantes mais suscetíveis ao sofrimento psíquico.

Diversos estudos apontam um aumento significativo em casos de sofrimento mental entre estudantes universitários, com destaque para os índices crescentes em sintomas como estresse, ansiedade e depressão (Padovani, 2014). De acordo com dados da Organização Mundial da Saúde (OMS, 2022), cerca de 30% dos universitários em todo o mundo apresentam sintomas de ansiedade e depressão. No Brasil, uma pesquisa do Fórum Nacional de Pró-Reitores de Assuntos Estudantis (Fonaprace, 2020) revelou que 82% dos estudantes entrevistados relataram já ter enfrentado algum tipo de sofrimento psíquico durante a graduação.

Essa realidade acontece em decorrência de uma combinação de fatores, como os desafios da vida acadêmica, prazos rigorosos, expectativas familiares, instabilidade financeira e insegurança quanto ao futuro profissional. Nesse sentido, a falta de tempo livre, o afastamento das redes de apoio e a exaustão como parte da rotina universitária contribuem para o esgotamento emocional (Gomes, 2023). Assim, o bem-estar emocional no ensino superior deve ser tratado como responsabilidade compartilhada entre estudantes e instituições, exigindo medidas contínuas e estruturadas.

Diante desse cenário, torna-se evidente a necessidade de que as instituições de ensino superior assumam um papel ativo na promoção da saúde mental de seus estudantes, indo além de intervenções pontuais ou assistencialistas. Para Gomes (2023), é fundamental que sejam implementadas políticas institucionais, com foco na prevenção, acolhimento e promoção do bem-estar. Além disso, compreender o sofrimento psíquico no contexto universitário marcado por exigências excessivas e competitividade é essencial para a construção de uma universidade mais humanizada e inclusiva. A partir dessa perspectiva, a vida acadêmica

emerge como um dos principais fatores estressores na trajetória universitária, sendo necessário compreendê-la melhor.

2.2 A VIDA ACADÊMICA COMO ESTRESSOR PSICOSSOCIAL

A trajetória universitária, embora permeada por oportunidades de crescimento, é também marcada por exigências constantes que podem configurar um cenário de intenso desafio. As demandas da vida acadêmica correspondem a um conjunto de fatores internos e externos relacionados ao desempenho esperado dos estudantes, ao cumprimento de prazos, à competitividade entre colegas e à constante busca por excelência. Segundo Costa (2024), essa sobrecarga, aliada à necessidade de equilibrar múltiplos papéis sociais, como trabalhar, estudar e manter vínculos familiares, configura-se como um dos principais fatores de estresse no cotidiano estudantil.

De acordo com Lazarus e Folkman (1984), o estresse é definido como uma relação entre a pessoa e o ambiente que é avaliada como significativa para o bem-estar e cuja superação exige recursos que excedem os disponíveis no momento. No contexto universitário, essa relação tende a se mostrar desequilibrada, especialmente quando os estudantes não contam com apoio institucional adequado ou estratégias eficazes de enfrentamento. As demandas por produtividade e rendimento, reforçadas pela cultura do mérito, contribuem para a percepção de que o fracasso é inaceitável, gerando sentimento de culpa, autocobrança excessiva e medo do insucesso.

As redes sociais também contribuem para ampliar o senso de inadequação e competitividade, ao expor rotinas produtivas e conquistas acadêmicas constantemente. Essa exposição contínua nas plataformas digitais intensifica a comparação social e pode gerar sentimentos de fracasso e ansiedade (Silva, 2025). Tal fenômeno é reforçado pela lógica meritocrática presente na sociedade contemporânea, que, segundo Dardot e Laval (2016), desloca a responsabilidade do sucesso ou fracasso para o indivíduo, desconsiderando os fatores sociais e estruturais que influenciam a trajetória acadêmica.

Cabe destacar ainda que a vida acadêmica não se limita ao espaço físico da universidade, mas se estende para a vida emocional e subjetiva do estudante. Muitos internalizam as demandas como reflexo de sua própria identidade e valor pessoal, o que intensifica os níveis de sofrimento. De acordo com Sahão e Kienen (2021), estudantes submetidos a desafios constantes apresentam maior propensão ao desenvolvimento de

sintomas como ansiedade, distúrbios do sono, cansaço extremo e, em situações mais graves, episódios depressivos, revelando um quadro de desgaste emocional progressivo.

2.3 EFEITOS PSICOLÓGICOS E ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO

A vida acadêmica envolve um conjunto de exigências e obrigações que frequentemente se convertem em sobrecarga psicológica para os estudantes. As demandas advindas de familiares, professores, colegas e de si mesmos podem ser internalizadas como autorresponsabilidade, comprometendo o equilíbrio emocional. Esse cenário, marcado por competitividade e escassez de suporte institucional, favorece quadros de instabilidade emocional. Segundo Editverse (2024), a busca constante por excelência e reconhecimento constitui um dos principais fatores de estresse, impactando diretamente a saúde mental dos universitários.

Essa sobrecarga não se limita a prazos e avaliações, mas decorre também de uma cultura acadêmica que valoriza produtividade, comparações constantes e autorresponsabilidade. Como consequência, muitos estudantes desenvolvem sintomas como estresse crônico, ansiedade generalizada, distúrbios do sono e quadros depressivos, afetando não apenas o desempenho, mas também a autoestima, a motivação e a qualidade de vida (Azevedo e Souza, 2022). Além disso, queixas físicas como dores de cabeça, alterações gastrointestinais e fadiga crônica são comuns, configurando quadros psicossomáticos associados à sobrecarga da vida acadêmica.

Diante desses impactos, torna-se fundamental compreender as estratégias que os estudantes desenvolvem para lidar com tais adversidades. Essas estratégias, conhecidas como mecanismos de enfrentamento ou coping, englobam comportamentos e recursos cognitivos utilizados para administrar situações estressoras (Abacar, Aliante e António, 2021). No contexto acadêmico, podem ser classificadas em adaptativas, como planejamento, busca por apoio social, práticas de autocuidado e diálogo com colegas e professores, e desadaptativas, como isolamento, procrastinação e uso abusivo de substâncias (Morero, Bragagnollo e Santos, 2018).

Segundo Lazarus e Folkman (1984), o coping pode ser orientado para a resolução do problema ou para a regulação das emoções. No entanto, entre universitários, observa-se a predominância de estratégias emocionais de evitação, como procrastinação ou isolamento, em detrimento de práticas mais eficazes. Nesse cenário, iniciativas institucionais de apoio

psicológico, rodas de conversa e oficinas de autocuidado têm se mostrado eficazes para reduzir os impactos emocionais da vida acadêmica e promover resiliência.

Assim, ao relacionar os efeitos psicológicos da vida acadêmica com as estratégias de enfrentamento utilizadas pelos estudantes, é possível identificar tanto os fatores de risco quanto os mecanismos protetivos, oferecendo subsídios para a construção de práticas acadêmicas mais acolhedoras e preventivas.

2.4 A UNIVERSIDADE ALÉM DO IDEAL: DESAFIOS EMOCIONAIS INVIABILIZADOS

A imagem da universidade como espaço de conquistas e oportunidades muitas vezes oculta as dificuldades que permeiam o cotidiano acadêmico. Sob a superfície de realizações, muitos estudantes enfrentam um ambiente marcado por sobrecarga, instabilidade emocional e exigências intensas, que nem sempre são visíveis ou reconhecidas institucionalmente. Essa disparidade entre o ideal socialmente construído e a realidade vivida contribui para sentimento de frustração, inadequação e esgotamento, afetando diretamente o bem-estar dos estudantes (Tonelotto, 2025).

Essa idealização tende a mascarar as dificuldades reais enfrentadas pelos estudantes no cotidiano universitário, como a sobrecarga de tarefas, as demandas da vida acadêmica, a competitividade entre colegas, os desafios financeiros e a ausência de redes de apoio afetivo. Quando confrontados com essas dificuldades, muitos alunos se deparam com sentimentos de inadequação, insegurança e frustração, que comprometem seu bem-estar emocional e seu rendimento acadêmico. Segundo Soares et al. (2014), esse contraste entre expectativa e realidade pode afetar profundamente a motivação dos estudantes e levá-los a questionar sua capacidade de permanência no curso.

Além das demandas da vida acadêmica propriamente ditas, há fatores sociais e estruturais que dificultam ainda mais a permanência dos estudantes, especialmente daqueles oriundos de camadas populares. As diferenças de classe social, o pertencimento étnico-racial e as desigualdades de gênero se manifestam de forma significativa no espaço universitário, criando barreiras invisíveis, mas persistentes, ao sentimento de pertencimento e inclusão. Estudantes que vivenciam essas interseções frequentemente relatam o sentimento de "não pertencimento", mesmo após terem superado diversas barreiras para alcançar o ensino superior (Vieira, Torrenté, 2022).

A construção da trajetória acadêmica, portanto, exige mais do que dedicação aos estudos (Caregnato et al., 2025). É necessário suporte institucional, sensibilidade por parte dos docentes e políticas de acolhimento que reconheçam a pluralidade de histórias, contextos e vulnerabilidades que atravessam os corpos e mentes dos universitários. Quando esse suporte não existe, a universidade pode deixar de ser um lugar de formação e se transformar em um espaço de adoecimento, marcado por angústia, esgotamento e solidão.

Nesse sentido, Almeida (2024) observa que muitos estudantes vivenciam sintomas ansiosos ao se depararem com a distância entre suas expectativas e a realidade da vida acadêmica. A autora destaca que a vida universitária, embora permeada por sonhos e conquistas, também pode desencadear desafios emocionais intensos que comprometem o bem-estar e o desempenho dos estudantes. Esses sentimentos, quando não reconhecidos e tratados de forma adequada, podem evoluir para quadros de sofrimento psíquico mais graves, como ansiedade generalizada, depressão e esgotamento emocional.

Diante desse cenário, torna-se fundamental reconhecer a universidade como um espaço que, além de formar intelectualmente, deve acolher subjetividades e promover o bem-estar emocional dos estudantes. Compreender os efeitos dessas vivências no processo de formação possibilita a formulação de políticas mais sensíveis e inclusivas, capazes de reduzir o sofrimento emocional e favorecer trajetórias acadêmicas mais saudáveis, equitativas e humanas.

3 METODOLOGIA

A presente revisão integrativa da literatura teve como propósito reunir evidências de estudos relevantes acerca do impacto da vida acadêmica sobre os estudantes universitários. Esse tipo de abordagem possibilita a elaboração de conclusões fundamentadas em resultados de múltiplas pesquisas com questões semelhantes, permitindo a produção de conhecimento aplicável em diferentes contextos e contribuindo para a resolução de problemas e condução de novas investigações (Mendes, Silveira; Galvão, 2008).

De acordo com o modelo metodológico de Mendes, Silveira e Galvão (2008), a revisão integrativa seguiu as seguintes etapas: 1) definição do tema e formulação da hipótese ou questão de pesquisa; 2) estabelecimento de critérios para inclusão e exclusão de estudos ou delimitação da busca na literatura; 3) definição das informações a serem extraídas dos estudos selecionados e categorização dos dados; 4) avaliação crítica dos estudos incluídos; 5) interpretação dos achados; e 6) apresentação da revisão e síntese do conhecimento.

A questão de pesquisa formulada foi: “Quais são os impactos da vida acadêmica na saúde mental de estudantes universitários e como estes têm buscado enfrentá-los?”. A busca por estudos foi realizada em agosto de 2025 na base de dados do Google Acadêmico, abrangendo publicações de diversas revistas científicas. Os resultados obtidos foram organizados no gerenciador de referências Endnote Web, com a remoção de registros duplicados.

Para responder à questão norteadora e refinar os descritores, utilizou-se a estratégia Population (P), Variables (V) e Outcomes (O) (PVO), relacionando os termos da pergunta com os Descritores em Ciências da Saúde (DeCS), possibilitando a padronização dos termos utilizados nas buscas. Os descritores aplicados foram: Ambiente Acadêmico AND Estratégias de enfrentamento AND Saúde Mental AND Estudantes universitários.

Foram definidos como critérios de inclusão: artigos científicos completos em português, que abordassem integralmente o tema da revisão integrativa, publicados nos últimos sete anos (2020–2025) e indexados nas bases consultadas.

A seleção dos artigos seguiu os critérios específicos de cada base de dados, sendo necessária a conformidade com a temática do estudo, a disponibilidade do texto completo e a publicação dentro do período definido. Inicialmente, realizou-se uma triagem a partir de títulos e resumos, eliminando estudos não relacionados. Artigos com títulos sugestivos, porém sem resumo disponível, foram mantidos para avaliação posterior.

Os trabalhos selecionados foram obtidos na íntegra e analisados individualmente. Em seguida, foi realizada uma revisão conjunta para definir quais estudos seriam efetivamente incluídos na revisão integrativa.

Posteriormente, os estudos escolhidos foram lidos e analisados detalhadamente, conduzindo-se à elaboração dos resultados e discussões com base no método de Bardin (2010). Segundo Bardin, a análise de conteúdo qualitativa envolve três etapas: pré-análise, na qual o material é lido de forma ampla para definição de objetivos; exploração do material, com análise aprofundada e agrupamento dos dados em categorias temáticas; e, finalmente, o tratamento e interpretação dos resultados, identificando padrões que respondam aos objetivos da pesquisa.

O quadro 1 descreve o processo de seleção dos artigos nas bases de dados com seus respectivos resultados.

Quadro 1: Processo de seleção dos artigos nas bases de dados. Icó-CE, Brasil, 2025.

Etapa	Fonte/Base de Dados	Resultados	Filtros Aplicados	Artigos Selecionados
Busca Inicial	Google Acadêmico	852	Filtro por ano (2019-2025)	12
Seleção por descritores	Google Acadêmico	44	Aplicação de descritores específicos relacionados ao tema de estudantes universitários	12
Aplicação de critérios de exclusão	Google Acadêmico	12	Exclusão por duplicidade, inadequação ao tema e critérios de elegibilidade	6 excluídos
Seleção Final	Google Acadêmico	6	Seleção dos artigos que atenderam plenamente aos critérios	6 artigos selecionados

Fonte: Elaborado pelos autores, 2025.

O quadro 2 traz uma síntese dos estudos que foram analisados na íntegra.

Quadro 2 - Materiais analisados para inclusão. Icó-CE, Brasil, 2025

Autor(es) Ano	Título	Base
Castillo, G. R. <i>et al.</i> , 2025	Fatores de proteção para estresse acadêmico, ansiedade e depressão em estudantes universitários: um estudo pós-confinamento	Google Acadêmico
Cardoso, I. M.; Figueiredo, S. C.; Galhardo, A., 2024	Ansiedade, depressão e stress em estudantes universitários deslocados da sua residência	Google Acadêmico
Oliveira, J. C. <i>et al.</i> , 2024	Fatores predisponentes para sintomas de ansiedade, depressão e insônia em estudantes universitários	Google Acadêmico
Mendel, P.; Cúnico, S. D.; Giongo, C. R., 2024	Estudantes universitários e pandemia por covid-19: impactos na saúde mental	Google Acadêmico
Santos, A. C. <i>et al.</i> , 2024	Associação entre afetos positivos e negativos, autoestima e transtornos mentais comuns em estudantes universitários	Google Acadêmico
Santos, T. S., 2025	Estresse acadêmico e fatores associados em estudantes universitários	Google Acadêmico
Silva, J. S. <i>et al.</i> , 2025	Análise descritiva e multifatorial da saúde mental de estudantes universitários	Google Acadêmico
Motta, P. A. C., 2025	Saúde mental do estudante universitário: associação entre sintomas depressivos e vivências acadêmicas	Google Acadêmico
Pinheiro, P. L. O. <i>et al.</i> , 2025	Saúde mental de estudantes universitários da área da saúde: prevalência de transtornos e fatores	Google Acadêmico

	correlacionados	
Viana, C. F.; Soares, A. B.; Jardim, M. E., 2024	O impacto da procrastinação e das estratégias de coping na resolução de problemas sociais em estudantes universitários	Google Acadêmico
Braz, A. L. P. <i>et al.</i> , 2025	Sintomas depressivos em estudantes universitários Pós-Covid-19	Google Acadêmico
Oliveira, I. C. <i>et al.</i> , 2025	Fatores associados à depressão em estudantes universitários: uma revisão sistemática da literatura	Google Acadêmico

Fonte: Elaborado pelos autores, 2025

4 RESULTADOS

A amostra final foi composta por seis artigos, selecionados com base nos critérios de inclusão previamente estabelecidos. O Quadro 3 apresenta a caracterização dos artigos incluídos na revisão.

Quadro 3 – Caracterização dos artigos incluídos na revisão. Icó, CE, Brasil, 2025

Artigos	Autores e Ano	Tipo de publicação	Periódico	Metodologia	Constructo
A1	Cardoso, I. M.; Figueiredo, S. C.; Galhardo, A., 2024	Artigo	Revista Portuguesa de Investigação Comportamental e Social	Estudo quantitativo transversal	Investigar níveis de ansiedade, depressão e estresse em universitários que vivem longe da família.
A2	Oliveira, J. C. <i>et al.</i> , 2024	Artigo	Revista Brasileira de Enfermagem	Estudo descritivo e correlacional de abordagem quantitativa	Identificar fatores predisponentes para sintomas de ansiedade, depressão e insônia em estudantes universitários.
A3	Santos, T. S., 2025	Artigo	Google Acadêmico	Estudo quantitativo descritivo	Analisar o estresse acadêmico e os fatores associados em estudantes universitários.
				Estudo transversal	Investigar a associação entre

A4	Motta, P. A. C., 2025	Artigo	Instituto de Psicologia	de abordagem quantitativa	sintomas depressivos e vivências acadêmicas em universitários.
A5	Pinheiro, P. L. O. <i>et al.</i> , 2025	Artigo	Revista Caribeña De Ciencias Sociales	Estudo quantitativo observacional	Analisar a prevalência de transtornos mentais e fatores correlacionados entre estudantes da área da saúde.
A6	Oliveira, I. C. <i>et al.</i> , 2025	Artigo	Revista Contribuciones a las ciencias sociales	Revisão sistemática da literatura.	Examinar os principais fatores associados à depressão em universitários.

Fonte: Elaborado pelos autores, 2025

5 DISCUSSÃO

A presente discussão foi elaborada a partir da análise dos seis artigos selecionados (A1 a A6), que exploraram diferentes dimensões do sofrimento psíquico entre estudantes universitários. Os resultados evidenciam que, embora cada estudo aborda o tema sob perspectivas específicas, todos convergem em um ponto central: a vida acadêmica, marcada por mudanças e expectativas, tem impacto direto na saúde mental dos estudantes. Assim, os achados foram organizados em três categorias temáticas que sintetizam os principais aspectos observados: (I) Fatores desencadeadores do sofrimento psíquico, (II) Implicações emocionais e comportamentais da vida acadêmica, e (III) O papel das instituições de ensino na promoção da saúde mental.

CATEGORIA I: FATORES DESENCADEADORES DO SOFRIMENTO PSÍQUICO NO CONTEXTO UNIVERSITÁRIO

Nos estudos analisados, é possível identificar um padrão de fatores que contribuem para o desenvolvimento de sofrimento psíquico entre os universitários, revelando que o ambiente acadêmico exerce influência decisiva sobre o equilíbrio emocional dos estudantes. No A1, observou-se que os universitários deslocados de sua cidade de origem apresentaram níveis mais altos de ansiedade, depressão e estresse em comparação à população geral. Esse resultado sugere que o afastamento da família e o desafio de adaptação em novos ambientes podem fragilizar o suporte emocional e aumentar a vulnerabilidade psicológica, sobretudo quando não há redes de apoio sólidas.

O A2 reforça essa compreensão ao mostrar que estudantes da área da saúde, grupo especialmente exposto a pressões acadêmicas e à convivência constante com contextos de sofrimento humano, apresentam prevalência elevada de sintomas depressivos e ansiosos. O estudo destaca ainda a sobrecarga emocional decorrente das exigências curriculares e da competitividade, que favorecem o adoecimento mental. De modo semelhante, o A3 apontou que sintomas como ansiedade, depressão e insônia foram os principais motivos para a busca por atendimento psiquiátrico em uma universidade pública, reforçando que o sofrimento mental entre estudantes já ultrapassou o campo da preocupação preventiva, tornando-se uma demanda clínica concreta e crescente.

No A4, as experiências acadêmicas, quando associadas à privação de sono, à carga horária excessiva e à ausência de apoio social, mostraram-se significativamente relacionadas a sintomas depressivos. Esses achados dialogam com o A5, que identificou a pressão por resultados, o isolamento social e a competitividade como gatilhos importantes para o surgimento de depressão em universitários. O estudo ainda chama atenção para o estigma que permeia o tema da saúde mental, o que dificulta o reconhecimento dos sintomas e o acesso ao tratamento. Já o A6 evidenciou que o estresse acadêmico surge da conjunção entre prazos curtos, cobranças constantes e a falta de tempo para autocuidado, demonstrando que o ambiente universitário pode se tornar um espaço de exaustão emocional quando não há equilíbrio entre exigências e suporte.

Ao integrar os achados, percebe-se que o sofrimento psíquico vivenciado pelos estudantes é o resultado de múltiplos fatores que se sobrepõem: condições institucionais precárias, pressões externas e vulnerabilidades pessoais. Em todos os estudos, a sobrecarga acadêmica aparece não apenas como uma variável isolada, mas como elemento que

desencadeia um processo de desgaste progressivo, afetando o rendimento, o sono, a motivação e as relações interpessoais. A fase universitária, portanto, exige adaptações intensas que, quando somadas à falta de suporte emocional e às inseguranças quanto ao futuro, criam um terreno fértil para o adoecimento mental.

CATEGORIA II: IMPLICAÇÕES EMOCIONAIS E COMPORTAMENTAIS DA VIDA ACADÊMICA

Nesta categoria, observa-se que os impactos da vida acadêmica ultrapassam os limites da esfera cognitiva, atingindo diretamente o comportamento, as emoções e a percepção de si mesmo. No A4, verificou-se que as dificuldades acadêmicas e interpessoais estão fortemente associadas ao surgimento de sintomas depressivos. Estudantes que experimentam frustração com o desempenho ou que têm relações frágeis com colegas e professores tendem a apresentar maior vulnerabilidade emocional, especialmente quando percebem que não conseguem corresponder às expectativas impostas.

O A1 acrescenta que sentimentos de solidão e isolamento são particularmente intensos entre estudantes que vivem fora de casa, o que pode gerar desmotivação e baixo senso de pertencimento à instituição. Essa sensação de “não lugar” é um fator recorrente entre os achados e aparece também no A5, que aponta a alienação e a autocrítica exacerbada como reações frequentes diante das dificuldades acadêmicas. Já no A3, observa-se que muitos estudantes procuram ajuda apenas quando os sintomas já estão agravados, o que demonstra a persistência do tabu em torno da saúde mental e o medo de julgamento social.

O A2 evidencia um dado importante: estudantes da área da saúde, embora tenham maior conhecimento sobre transtornos mentais, também são afetados por sentimentos de culpa e fracasso ao vivenciar sofrimento psíquico. Isso revela que o problema não se limita à falta de informação, mas envolve questões culturais e institucionais mais amplas, nas quais o rendimento e a produtividade são supervalorizados em detrimento do bem-estar emocional.

Além disso, o A6 mostra que o estresse prolongado tem repercussões diretas sobre o comportamento, podendo gerar irritabilidade, insônia e perda de interesse pelas atividades acadêmicas. Quando essas manifestações não são reconhecidas, há risco de agravamento e de cronificação dos sintomas, o que reforça a importância de mecanismos institucionais de detecção precoce e acompanhamento.

Assim, esta categoria evidencia que o sofrimento psíquico entre universitários se expressa de maneira complexa e multifacetada, englobando aspectos emocionais (ansiedade, tristeza, culpa), cognitivos (autocrítica, desmotivação) e comportamentais (isolamento, insônia, baixo rendimento). Mais do que o estresse pontual, o que se observa é um processo de desgaste contínuo, marcado pela dificuldade de equilibrar as exigências acadêmicas com as necessidades pessoais. Esse cenário reforça que a saúde mental do estudante não depende apenas da ausência de transtornos, mas da capacidade de vivenciar a universidade de forma saudável e significativa.

CATEGORIA III: O PAPEL DAS INSTITUIÇÕES DE ENSINO NA PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL

A análise dos artigos revela consenso quanto à importância de ações institucionais voltadas à promoção da saúde mental dos estudantes. No A5, é destacada a necessidade de políticas institucionais que combatam o estigma e garantam acesso efetivo a serviços psicológicos. O estudo defende que a universidade deve funcionar não apenas como um espaço de formação intelectual, mas também como um ambiente que acolhe e protege a saúde emocional dos seus membros.

No A2, o tema é reforçado a partir da constatação de que estudantes da área da saúde, mesmo cientes da importância do cuidado psicológico, enfrentam contextos acadêmicos que estimulam a competitividade e o perfeccionismo. Essa contradição evidencia a importância de medidas que priorizem o bem-estar mental como parte integrante da formação profissional. O A3 contribui para essa reflexão ao mostrar que o atendimento psiquiátrico dentro da universidade não deve ser apenas corretivo, mas preventivo, permitindo intervenções precoces e evitando o agravamento dos sintomas.

O A1 e o A6 destacam a relevância de ações voltadas à adaptação dos estudantes, sobretudo dos deslocados e daqueles que apresentam maiores dificuldades de integração. A criação de espaços de convivência, projetos de tutoria, rodas de conversa e atividades de promoção do autocuidado são apontadas como estratégias eficazes para fortalecer o vínculo institucional e reduzir o sentimento de isolamento. Já o A4 chama atenção para o papel do corpo docente nesse processo, ao afirmar que professores e coordenadores precisam estar sensibilizados para identificar sinais de sofrimento e orientar os estudantes para os serviços adequados.

Portanto, a universidade assume papel essencial na construção de um ambiente psicologicamente saudável. Isso envolve a implementação de políticas contínuas, com foco na prevenção, na escuta e na valorização da saúde mental como dimensão fundamental da vida acadêmica. Além de garantir suporte, é necessário promover uma mudança cultural que normalize o diálogo sobre sofrimento psíquico, substituindo o silêncio e o medo por empatia e acolhimento.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo teve como objetivo compreender de que forma a vida acadêmica impacta a saúde mental dos estudantes universitários, identificando os principais fatores associados ao sofrimento psíquico e as implicações emocionais decorrentes desse processo. A partir da revisão integrativa realizada, constatou-se que o adoecimento mental entre universitários é resultado de um fenômeno multifatorial, cujas origens antecedem o ingresso no ensino superior, mas que se intensifica diante das exigências do ambiente acadêmico.

Os achados evidenciaram que muitos estudantes já chegam à universidade emocionalmente fragilizados, em decorrência de experiências anteriores marcadas por ambientes familiares desestruturados, contextos escolares competitivos e uma cultura que valoriza o desempenho e a produtividade em detrimento do bem-estar subjetivo. Dessa forma, o sofrimento psíquico não se inicia necessariamente na universidade, mas encontra nela condições que o amplificam, especialmente quando há ausência de políticas institucionais de acolhimento e cuidado.

O contexto acadêmico, permeado por sobrecarga de atividades, prazos rigorosos, competitividade e insegurança quanto ao futuro profissional, tem se mostrado um importante desencadeador de sintomas como ansiedade, depressão, estresse e esgotamento emocional. A soma desses fatores evidencia que o sucesso acadêmico, muitas vezes, é alcançado às custas da saúde mental, o que reforça a necessidade de repensar as práticas e valores que estruturam a vida universitária.

Nesse sentido, torna-se necessário que as instituições de ensino superior assumam um papel ativo na promoção da saúde mental dos estudantes, oferecendo espaços de escuta, programas de apoio psicológico e políticas de prevenção. Mais do que intervir em situações de crise, é fundamental que as universidades adotem uma postura preventiva e humanizadora,

reconhecendo que o processo formativo deve contemplar não apenas o desenvolvimento intelectual, mas também o equilíbrio emocional e o bem-estar integral do discente.

Conclui-se, portanto, que cuidar da saúde mental dos universitários requer uma abordagem abrangente e que o estudante que adocece no ensino superior frequentemente carrega marcas de um percurso educacional e social que negligenciou o cuidado emocional. Cabe à universidade, portanto, romper com esse ciclo, transformando-se em um espaço de acolhimento, empatia e desenvolvimento humano, onde o conhecimento e o cuidado caminhem juntos na construção de uma formação verdadeiramente integral.

REFERÊNCIAS

ABACAR, Mussa; ALIANTE, Gildo; ANTÔNIO, Júlio Frederico. Stress e estratégias de coping em estudantes universitários. **Aletheia Canoas**, v. 54, n. 2, p. 14–29, jul./dez. 2021. DOI: <https://doi.org/DOI10.29327/226091.54.2-13>. Acesso em: 29/05/2025.

ALMEIDA, Larissa Paulino de. Ambiente universitário como um palco gerador de sonhos e ansiedades: uma revisão integrativa. 2024. **Trabalho de Conclusão de Curso** (Graduação em Psicologia) – Centro Universitário Vale do Salgado, Icó, 2024. Disponível em: https://sis.univs.edu.br/uploads/12/P_353.pdf. Acesso em: 29/05/2025.

ANTONIAZZI, Adriane Scomazzon; DELL’AGLIO, Débora Dalbosco; BANDEIRA, Denise Ruschel. O conceito de coping: uma revisão teórica. **Estudos de Psicologia**, Natal, v. 5, n. 1, p. 273–312, 2000. DOI: <https://doi.org/10.1590/S1413-294X1998000200006>. Acesso em: 29/05/2025

ARISTO. **Pressões acadêmicas e ansiedade: um desafio para estudantes**. Aristo, 1 maio 2024. Disponível em: <https://aristo.com.br/pressoes-academicas-e-ansiedade-um-desafio-para-estudantes/>. Acesso em: 29/05/2025.

AZEVEDO E SOUZA, José Pilla de et al. Sintomas de ansiedade generalizada entre estudantes de graduação: prevalência, fatores associados e possíveis consequências. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, Rio de Janeiro, v. 71, n. 3, p. 193–203, 2022. DOI: <https://doi.org/10.1590/0047-2085000000381>. Acesso em: 29/05/2025.

BARDIN, L. **Análise de conteúdo**. São Paulo: Edições 70, 2010. Disponível em: <https://ia802902.us.archive.org/8/items/bardin-laurence-analise-de-conteudo/bardin-laurence-analise-de-conteudo.pdf>. Acesso em: 29/05/2025.

CAREGNATO, Célia Elizabete et al. Trajetórias de estudantes em uma universidade pública: entre trajetos-projetos familiares, pertencimento e individuação. **Educação em Revista**, Belo Horizonte, v. 41, e46030, 2025. DOI: <https://doi.org/10.1590/SciELOPreprints.5841>. Acesso em: 29/05/2025.

COSTA, Vitor. **Desafios e transformações**: a realidade dos universitários estudantes. *Rabisco da História*, 13 nov. 2024. Disponível em: <https://rabiscodahistoria.com/desafios-e-transformacoes-a-realidade-dos-universitarios-estudantes/>. Acesso em: 29/05/2025.

Dardot, Pierre; Laval, Christian. *A Nova Razão do Mundo: Ensaio sobre a sociedade neoliberal*. São Paulo: **Editora Boitempo**, 2016 [2009]. DOI: <https://doi.org/10.11606/issn.2176-8099.pcs0.2018.149022>. Acesso em: 29/05/2025.

EDITVERSE. **O impacto da pressão acadêmica**: pesquisa e soluções. Editverse, 2024. Disponível em: <https://www.editverse.com/pt/o-impacto-da-pressao-academica-na-pesquisa-e-solucoes/>. Acesso em: 29/05/2025.

GARCÍA, María Fernanda; LÓPEZ, Juan Carlos. Impacto de las redes sociales en la salud mental de los adolescentes: una revisión sistemática. **Revista Colombiana de Psicología**, v. 27, n. 2, p. 225–240, 2018. Disponível em: <https://www.editverse.com/pt/o-impacto-da-pressao-academica-na-pesquisa-e-solucoes/>. Acesso em: 29/05/2025.

GOMES, Lucélia Maria Lima da Silva et al. Saúde mental na universidade: ações e intervenções voltadas para os estudantes. **Educação em Revista**, Belo Horizonte, v. 39, e40310, 2023. DOI: <https://doi.org/10.1590/0102-469840310>. Acesso em: 29/05/2025.

LEÃO, Andrea Mendes et al. Prevalência e fatores associados à depressão e ansiedade entre estudantes universitários da área da saúde de um grande centro urbano do Nordeste do Brasil. **Revista Brasileira de Educação Médica**, Brasília, v. 42, n. 4, p. 55–65, 2018. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbem/a/kyYq35bwkZKHpKRTjyqjMYz/?format=pdf>. Acesso em: 29/05/2025.

MASSANO-CARDOSO, Ilda; FIGUEIREDO, Sofia Carvalho; GALHARDO, Ana. Ansiedade, depressão e stress em estudantes universitários deslocados da sua residência. **Revista Portuguesa de Investigação Comportamental e Social**, Coimbra, v. 10, n. 2, p. 1–15, 2024. DOI: <https://doi.org/10.31211/rpics.2024.10.2.343>.

MENDES, K. D. S.; SILVEIRA, R. C. de C. P.; GALVÃO, C. M. Revisão integrativa: método de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem. **Texto & Contexto - Enfermagem**, [S.L.], v. 17, n. 4, p. 758–764, 2008. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/tce/a/XzFkq6tjWs4wHNqNjKJLkXQ/?format=pdf>. Acesso em: 29/05/2025.

OLIVEIRA, Ítalo Carneiro de; GOMES, Nelson Pinto; SANTANA, Maria Inez de; GONÇALVES, Thais Gisele Bastos; SAMPAIO, Francisco Leonardo de Araújo *et al.* Fatores associados à depressão em estudantes universitários: uma revisão sistemática da literatura. **Contribuciones a las Ciencias Sociales**, São José dos Pinhais, v. 18, n. 2, p. 1–9, 2025. DOI: <https://doi.org/10.55905/revconv.18n.2-034>.

OLIVEIRA, Júlia Couto de; NEVES, Vanessa Ribeiro; CÉSPEDES, Juliana Garcia; D'ALMEIDA, Vânia; OKUNO, Meiry Fernanda Pinto; FIGUEIREDO, Laís Lira *et al.* Fatores predisponentes para sintomas de ansiedade, depressão e insônia em estudantes

universitários. **Revista Brasileira de Enfermagem**, Brasília, v. 77, n. 6, e20230387, 2024. DOI: <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2023-0387>.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Depressão e Outros Transtornos Mentais Comuns**: Estimativas Globais de Saúde. Genebra: Organização Mundial da Saúde, 2017. Disponível em: <https://www.who.int/publications/i/item/depression-global-health-estimates>. Acesso em: 29/05/2025.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Relatório Mundial da Saúde 2001**: Saúde Mental – Nova Compreensão, Nova Esperança. Genebra: Organização Mundial da Saúde, 2001. Disponível em: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/42390/WHO_2001_por?sequence=4. Acesso em: 29/05/2025.

PINHEIRO, Pedro Lucas de Oliveira; SILVA, Filipe Sant’Ana Bastos da; FERREIRA FILHO, Francisco José; LAMEIRA, Allan Pablo do Nascimento. Saúde mental de estudantes universitários da área da saúde: prevalência de transtornos e fatores correlacionados. **Revista Caribeña de Ciências Sociais**, Miami, v. 14, n. 7, p. 1–22, 2025. DOI: <https://doi.org/10.55905/rcssv14n7-022>.

ROZA, Sarah Aline; ROZA, Thiago Henrique; CUNHA, Josafá Moreira da. Adulterez emergente: a estrada sinuosa do final da adolescência aos vinte e poucos anos. **Psicologia Argumento**, Curitiba, v. 36, n. 93, p. 408–413, jul./set. 2018. DOI: <https://doi.org/10.7213/psicolargum.36.93.R01>. Acesso em: 29/05/2025.

SAHÃO, Fernanda Torres; KIENEN, Nádia. Adaptação e saúde mental do estudante universitário: revisão sistemática da literatura. DOI: <https://doi.org/10.1590/2175-35392021224238>. **Psicologia Escolar e Educacional**, São Paulo, v. 25, e224238, 2021. Acesso em: 29/05/2025.

SANTOS, Tamires Silva dos; FERREIRA, Carla Patrícia de Souza; COSTA, Marina Andrade. Estresse acadêmico e fatores associados em estudantes universitários. **Research, Society and Development**, v. 9, n. 8, p. e628985962, 2020.

SILVA, Amanda C.; ARAÚJO, Letícia M.; MENDES, João P. Saúde mental e estresse em universitários: fatores associados e implicações para o desempenho acadêmico. **Revista Brasileira de Educação e Saúde**, v. 15, n. 3, p. 45–58, 2023.

SILVA, Júlia. **Redes sociais e saúde mental**: como o uso excessivo pode impactar seu bem-estar. Blog da GnTech, 21 mar. 2025. Disponível em: <https://blog.gntech.med.br/redes-sociais-e-saude-mental/>. Acesso em: 29/05/2025.

SOARES, Adriana Benevides et al. O impacto das expectativas na adaptação acadêmica dos estudantes no Ensino Superior. **Psico-USF, Bragança Paulista**, v. 19, n. 1, p. 49–60, jan./abr. 2014. DOI: <https://doi.org/10.1590/S1413-82712014000100006>. Acesso em: 29/05/2025.

TONELOTTO, Josiane. Saúde mental de universitários e os desafios de mudar e pertencer. **Revista Ensino Superior**, 14 mar. 2025. Disponível em: <https://revistaensinosuperior.com.br/2025/03/14/saude-mental-desafios-de-mudar-e-pertencer/>. Acesso em: 29/05/2025.

VIEIRA, Vera Maria Sérgio de Abreu; TORRENTÉ, Mônica de Oliveira Nunes de. Saúde mental e interseccionalidade entre estudantes em uma universidade pública brasileira. *Interface - Comunicação, Saúde, Educação, Botucatu*, v. 26, e220314, 2022. DOI: <https://doi.org/10.1590/interface.220314>. Acesso em: 29/05/2025.

YOSETAKE, Ana et al. Estresse percebido em graduandos de enfermagem. *SMAD – Revista Eletrônica Saúde Mental Álcool e Drogas*, Ribeirão Preto, n. 2, p. 117–124, 2018. DOI: <https://doi.org/10.11606/issn.1806-6976.smad.2018.000336>. Acesso em: 29/05/2025.