



CENTRO UNIVERSITÁRIO VALE DO SALGADO (UNIVS)
BACHARELADO EM PSICOLOGIA

RAIANNY KÉSSY DA SILVA ALEXANDRE

ADOCIMENTO MENTAL E MEIO ACADÊMICO UNIVERSITÁRIO: uma revisão
integrativa de literatura

ICÓ-CEARÁ
2024

RAIANNY KÉSSY DA SILVA ALEXANDRE

ADOCIMENTO MENTAL E MEIO ACADÊMICO UNIVERSITÁRIO: uma revisão
integrativa de literatura

Artigo científico submetido à disciplina de Trabalho de Conclusão de Curso II, do Curso de Bacharelado em Psicologia, pelo Centro Universitário Vale do Salgado (UNIVS), como requisito para obtenção do título de Bacharel em Psicologia.

Orientadora: Prof.^a Ma. Leticia Augusto Oliveira da Silva

RAIANNY KÉSSY DA SILVA ALEXANDRE

ADOCIMENTO MENTAL E MEIO ACADÊMICO UNIVERSITÁRIO: uma revisão
integrativa de literatura

Artigo científico aprovado em ___/___/___, como requisito para a obtenção do título de
Bacharel em Psicologia pelo Centro Universitário Vale do Salgado – UniVS.

BANCA EXAMINADORA

Prof^a. Ma. Leticia Augusto Oliveira da Silva

Orientadora

Prof. Me. Lielton Maia Silva

Avaliador

Prof^a. Esp. Maria Conceição Lucas Soares

Avaliadora

ICÓ-CEARÁ
2024

AGRADECIMENTOS

Primeiramente, dedico e agradeço este trabalho a Deus, o maior orientador da minha vida. Porque d'Ele, e por Ele, e para Ele são todas as coisas. Durante esses 5 anos ele segurou firme a minha mão e esteve comigo durante toda a trajetória.

Aos meus pais, Roberto Alexandre e Roberta Lidiane eu dedico todo e qualquer sucesso, pois, sob muito sol, me fizeram chegar aqui pela sombra e com água fresca. Obrigada por serem os meus maiores apostadores. Vocês que sempre estiveram ao meu lado, colocando-se em posições de sacrifício e renúncia para que eu pudesse estar aqui hoje. Com amor, coragem e dedicação, vocês abriram mão de sonhos e enfrentaram desafios para me proporcionar um futuro melhor. Sou eternamente grata por tudo o que fizeram e continuam a fazer por mim. Esta conquista é tanto minha quanto de vocês, que tornaram tudo possível. A vocês, a minha eterna gratidão.

Agradeço ao meu irmão, Rian, que sempre esteve do meu lado durante todo o percurso e o seu incentivo. Obrigada por todo amor e carinho que você sempre demonstrou.

Ao meu noivo, Malysson, agradeço por ter segurado a minha mão nos momentos difíceis durante a minha trajetória acadêmica, sabemos que não foi fácil, mas, com o seu apoio, carinho e dedicação, tudo se tornou mais fácil. Obrigada por seu apoio incansável, por suas palavras de incentivo e por estar sempre presente, especialmente nas noites difíceis e, ainda assim, me motivou a continuar. Este momento também é nosso.

Também agradeço este trabalho à minha prima, Thaís Nunes, que sempre esteve presente com carinho e apoio, tornando essa jornada mais fácil e cheia de significado.

Reintegro aqui também algumas amigas especiais; Joicy Angelim, Jordânia Almeida, Shelda Almeida e Sarah Vidal, que estiveram ao meu lado em todos os momentos e me ofereceram ajuda e apoio incondicional. Sou imensamente grata pela compreensão e incentivo que recebi de vocês durante essa jornada. Esta vitória também é de vocês, que compartilharam comigo o caminho.

Aos meus amigos de formação e de vida, Davi Carmo, Iara Moreira e Wanessa Moreira, obrigada por tudo o que vivemos durante esse processo, de fato, ele se tornou muito mais leve com o apoio, carinho e amizade de cada um de vocês. Vocês transformaram essa caminhada, inicialmente solitária, em uma jornada de apoio, acolhimento e companheirismo. Juntos, enfrentamos desafios, compartilhamos aprendizados e celebramos conquistas. Agradeço por cada momento que vivemos e por uma amizade que, sei, irá além dos muros da faculdade. Esta vitória é nossa e será levada para sempre em nossos corações.

ADOCIMENTO MENTAL E MEIO ACADÊMICO UNIVERSITÁRIO: uma revisão integrativa de literatura

Raianny Késsy da Silva Alexandre¹
Letícia Augusto Oliveira da Silva²

RESUMO

Este estudo investigou o adoecimento mental entre universitários, analisando as influências do ambiente acadêmico sobre a saúde mental dos estudantes. O problema examinado foi a prevalência de sintomas de estresse, ansiedade e outras formas de sofrimento psíquico, atribuída a fatores como pressão acadêmica, mudanças de rotina e desafios de adaptação à vida universitária. Com o objetivo geral de analisar o desenvolvimento da vida acadêmica e seus impactos na saúde mental dos estudantes, a pesquisa explorou, especificamente, as mudanças no sujeito e as estratégias institucionais de apoio psicológico. Para isso, foi realizada uma revisão integrativa da literatura, com estudos publicados entre 2020 e 2024, analisados quanto aos métodos e resultados sobre adoecimento psíquico. Os resultados indicaram que, embora o ambiente acadêmico ofereça desenvolvimento pessoal e profissional, ele também configura um espaço de vulnerabilidade emocional, intensificada por demandas institucionais e falta de suporte adequado. Conclui-se que há necessidade de intervenções institucionais para a criação de um ambiente mais acolhedor e favorável ao bem-estar psicológico, incluindo políticas que ofereçam apoio direto, redes de suporte e medidas de conscientização para reduzir o estigma e promover a saúde mental de forma integral.

Palavras-chave: Adoecimento mental. Estudantes universitários. Saúde mental.

ABSTRACT

This study investigated mental illness among university students, analyzing the influences of the academic environment on students' mental health. The problem examined was the prevalence of symptoms of stress, anxiety and other forms of psychological distress, attributed to factors such as academic pressure, changes in routine and challenges in adapting to university life. With the general objective of analyzing the development of academic life and its impacts on students' mental health, the research specifically explored changes in the subject and institutional psychological support strategies. To this end, an integrative review of the literature was carried out, with studies published between 2020 and 2024, analyzed regarding methods and results on psychological illness. The results indicated that, although the academic environment offers personal and professional development, it also constitutes a space of emotional vulnerability, intensified by institutional demands and lack of adequate support. It is concluded that there is a need for institutional interventions to create a more welcoming and favorable environment for psychological well-being, including policies that offer direct support, support networks and awareness measures to reduce stigma and promote mental health in a sustainable way. integral.

Keywords: Mental illness. University students. Mental health.

¹Graduanda em Psicologia pelo Centro Universitário Vale do Salgado (UNIVS). E-mail: raiannykessy@gmail.com

²Adicionar descrição (Letícia).

1 INTRODUÇÃO

A literatura indica que as pessoas inseridas no ambiente acadêmico universitário, especialmente estudantes, enfrentam uma série de fatores que podem aumentar sua vulnerabilidade psicológica. Esse contexto contribui para o aparecimento ou agravamento de sintomas de transtornos mentais, como ansiedade, depressão e estresse (Ariño; Bardagi, 2018; Carlesso, 2020).

Dentre as formas de adoecimento mental, o estresse surge, segundo Straub (2014) e a *American Psychological Association* (APA, 2018), como uma resposta complexa a situações que o indivíduo percebe como desafiadoras ou ameaçadoras. Essa resposta envolve uma ativação de mecanismos de enfrentamento para lidar com as exigências externas, permitindo que a pessoa tente adaptar-se às situações que considera ameaçadoras ou difíceis.

A ansiedade, por sua vez, manifesta-se como um sentimento de apreensão, desconforto e tensão. Segundo Herdman e Kamitsuru (2018), essa sensação é geralmente uma resposta a pensamentos negativos sobre eventos diários. Esse tipo de sentimento é comum entre estudantes universitários, para os quais a adaptação à vida acadêmica traz mudanças significativas na rotina e nas demandas pessoais, acarretando um impacto direto em sua saúde mental (Ferreira et al., 2009).

Cordeiro e Freire (2016) destacam que o estado de ansiedade está relacionado a um sentimento mais singular do indivíduo de apreensão e tensão, um estado emocional de momento, efêmero. O traço de ansiedade, por sua vez, relaciona-se à personalidade do sujeito, refletindo seu modo particular de reagir a eventos cotidianos de maneira ansiogênica. Essa característica leva a uma tendência de perceber um número maior de eventos cotidianos como ameaçadores ou hostis.

Conforme apontado por Brondani et al. (2019), a vida universitária exige dos estudantes diversas competências interpessoais e acadêmicas, como a gestão eficaz do tempo, habilidades de comunicação, resiliência emocional e a capacidade de equilibrar demandas acadêmicas e pessoais. Essas exigências, segundo os autores, podem intensificar questões de saúde mental pré-existentes e até mesmo desencadear transtornos depressivos em alguns casos.

Para Osse e Costa (2011), o ingresso no Ensino Superior marca uma fase de desenvolvimento e transição importante, na qual o sujeito passa por mudanças significativas na rotina e no ambiente, enfrentando um processo de adaptação que frequentemente é instável

e complexo. Nesse período, os estudantes tendem a focar em si mesmos e nas exigências dessa nova fase de vida.

Ademais, é fundamental considerar o impacto do avanço tecnológico e da pressão acadêmica sobre os jovens, uma vez que esses fatores podem influenciar o desenvolvimento de sintomas de ansiedade e de dificuldades na realização das atividades diárias (Costa et al., 2017). A compreensão desses fatores de risco é, portanto, essencial para a promoção da saúde mental dos estudantes.

Considerando essas reflexões iniciais, a presente pesquisa buscou aprofundar a compreensão do adoecimento mental no contexto universitário, uma vez que os altos níveis de estresse e ansiedade podem gerar consequências psicossomáticas e impactar significativamente a vida e o futuro dos estudantes. Assim, ao reconhecer a saúde mental dos universitários como um alicerce essencial para sua realização pessoal, ascensão social e desenvolvimento profissional, este estudo justifica-se pela importância de identificar os fatores que contribuem para o adoecimento psíquico nesse cenário. Compreender esses aspectos é fundamental para promover intervenções eficazes e criar um ambiente acadêmico mais saudável e acolhedor.

Sendo assim, a problemática dessa pesquisa delinea-se a partir da seguinte indagação: Como a transição para a vida universitária e os fatores associados à rotina acadêmica contribuem para o desenvolvimento de adoecimentos mentais entre os estudantes universitários?

Com o intuito de abordar essa questão, estabeleceu-se como objetivo geral analisar o desenvolvimento da vida acadêmica e seus impactos na saúde mental dos estudantes. De forma complementar, os objetivos específicos são: compreender a vivência do ciclo acadêmico e as possíveis mudanças na constituição do sujeito, os possíveis elementos que possam estar relacionados ao adoecimento mental dos/das discentes do ensino superior; analisar o impacto do adoecimento mental nos universitários; e identificar as estratégias e recursos de apoio psicológico que as instituições dispõem para lidar com a saúde mental dos estudantes.

Para atingir esses objetivos, este estudo adota uma abordagem qualitativa de caráter descritivo, conforme Gil (2002), para investigar a relação entre adoecimento mental e vida acadêmica. A metodologia escolhida foi a revisão integrativa, que permite uma síntese abrangente de estudos empíricos e teóricos, oferecendo uma visão holística sobre o impacto da vida acadêmica na saúde mental dos universitários (Broome, 2006).

A revisão foi orientada pela questão de pesquisa sobre como a transição para a vida universitária e os fatores da rotina acadêmica contribuem para o adoecimento mental. Para a seleção dos estudos, os critérios de inclusão foram: (I) pesquisas sobre a relação entre vida universitária e saúde/adoecimento mental; (II) estudos primários, disponíveis na íntegra e com acesso livre; (III) publicações entre 2020 e 2024; (IV) em português. Os critérios de exclusão foram: (I) estudos de livros, notícias, teses, monografias e dissertações não publicados como artigos científicos; (II) estudos repetidos ou inacessíveis.

A busca pelos estudos foi realizada nas bases de dados *Scientific Electronic Library Online* (SCIELO), Portal Regional da BVS e Periódicos CAPES, utilizando os descritores “saúde mental”, “sofrimento psíquico”, “universitários” e “vida acadêmica”. Após a verificação dos títulos e resumos, foi feita uma triagem e uma avaliação crítica da qualidade metodológica dos estudos selecionados. A extração de dados focou em informações como objetivos, métodos, amostras, achados e conclusões. Os resultados foram organizados de forma clara, discutindo os achados no contexto da literatura existente e destacando novas contribuições.

2 REVISÃO DE LITERATURA

2.1 O ADOECIMENTO MENTAL NA SOCIEDADE CONTEMPORÂNEA: DESAFIOS E REFLEXÕES

A saúde mental no Brasil é um tema extremamente relevante para a sociedade. Desde o momento entre o final da década de 80 e a década de 90, o movimento da luta antimanicomial trouxe importantes contribuições para o avanço nos cuidados e garantia de direitos para as pessoas em sofrimento psíquico, desinstitucionalizando a rede de Psiquiatria e seus hospitais com técnicas opressoras e manejos de negligenciamento dos usuários e levando ao desenvolvimento e renovação de práticas técnico-assistenciais de redes comunitárias de abrangência territorial e intersetoriais (Dos Santos *et al.*, 2018).

Considerando que os problemas de saúde mental não são isolados, mas interligados a diversas dimensões da vida cotidiana, como saúde física, apoio social e condições de vida, a abordagem biopsicossocial é crucial para compreender e tratar essas questões. No Brasil, a Rede de Atenção Psicossocial (RAPS) do Sistema Único de Saúde (SUS) é fundamental para proporcionar cuidados integrados e acessíveis, promovendo a desinstitucionalização e o cuidado em liberdade (Alves *et al.*, 2023).

O estudo de Barbosa, Caponi e Verdi (2018) discute as práticas de cuidado em saúde mental, destacando como a noção de "periculosidade" associada a pessoas em sofrimento psíquico perpetua estigmas sobre a doença mental. Essa visão estigmatizante se torna evidente na centralidade do tratamento medicamentoso no atendimento psicossocial, especialmente nos Centros de Atenção Psicossocial (CAPS). A análise das relações de cuidado entre profissionais de saúde, comunidade, familiares e usuários revela que os medicamentos são frequentemente priorizados, o que muitas vezes resulta na exclusão dessas pessoas de suas famílias e comunidades. A comunidade tende a regular onde essas pessoas podem ou não circular, refletindo uma exclusão social baseada em preconceitos sobre o sofrimento psíquico.

A saúde mental é influenciada por uma combinação de fatores biológicos, psicológicos e sociais. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), quase um bilhão de pessoas no mundo viviam com algum transtorno mental em 2019. É importante considerar que a pandemia de COVID-19 exacerbou esses números, com um aumento de mais de 25% nos casos de depressão e ansiedade apenas no primeiro ano da crise sanitária (Organizações das Nações Unidas, 2022).

Portanto, além dos fatores biológicos que incluem elementos genéticos e neuroquímicos que podem predispor um indivíduo a condições de saúde mental (Ramires *et al.*, 2009), e os fatores psicológicos que envolvem processos cognitivos e emocionais, como padrões de pensamento, estilos de enfrentamento e resiliência emocional (Ribeiro; Souza; Nogueira; Eler, 2020), deve-se considerar os fatores sociais, incluindo econômicos e culturais, que referem-se às condições de vida, relações sociais, suporte comunitário e acesso a recursos básicos como educação, moradia e emprego. Desigualdades sociais e econômicas são determinantes críticos da saúde mental, influenciando desde o acesso a cuidados de saúde até a exposição a situações de estresse (Campos; Soares, 2003).

Para Alves *et al.* (2023) existe uma dinâmica no modelo econômico sócio-político atual, a lógica capitalista, na qual causa o adoecimento físico e mental dos sujeitos, situação da qual é agravada pela crise do capital, precarização das condições de trabalho, avanços tecnológicos e insuficiência das políticas públicas, além do neoliberalismo focado na desregulamentação e corte de direitos trabalhistas, exacerbando as condições de trabalho. Tais fatores são determinantes sociais de saúde.

De acordo com a Organização Pan-Americana de Saúde (OPAS, 2022), a saúde mental é frequentemente negligenciada, com estigmas e discriminação comuns, especialmente em comunidades desfavorecidas. Globalmente, 71% das pessoas com psicose não recebem tratamento adequado, com uma enorme disparidade entre países de alta e baixa renda.

Para enfrentar essas questões, o fortalecimento das lutas sociais é crucial. Essas lutas devem focar em garantir investimentos massivos em políticas públicas que promovam o bem-estar da população geral e dos trabalhadores, assegurando melhores condições de vida, trabalho e acesso a serviços de saúde mental (Amarante; Torre, 2017).

2.2 A RELAÇÃO ENTRE SAÚDE MENTAL E OS ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS: UMA PERSPECTIVA INTEGRAL

Os estudos referentes à saúde física e mental dos estudantes são antigos, encontrados registros desde a década de 50 no Brasil, além dos estudos encontrados em outros países (Hahn; Ferraz; Giglio, 1999). É verificado impactos na saúde mental de estudantes desde a adolescência, fase em que geralmente estão adentrados no ensino médio (Carvalho *et al.*, 2011).

É comum encontrar na literatura relatos de alunos que buscam informações sobre saúde mental e apoio emocional, mas enfrentam barreiras para acessar ajuda psicológica adequada, seja pela falta de informação ou pela falta de estrutura da instituição. O número de alunos que procuram auxílio psicológico pode ser reduzido também pela falta de estímulo social e institucional (Figueiredo; Oliveira, 1995; Cerchiari *et al.*, 2004; Nogueira-Martins; Nogueira-Martins, 2018).

Muitos estudos têm apresentado resultados diversos acerca do tema. É possível verificar que a prevalência de adoecimento mental em estudantes universitários pode ultrapassar a da população geral (Padovani *et al.*, 2014). Além disso, o fator adoecimento psíquico pode ter níveis diferenciados de prevalência em maior número de discentes dependendo do período em que está estudando e das diferenças de grupos demográficos (Guimarães, 2005; Padovani *et al.*, 2014).

A título de exemplo, o estudo de Chaves *et al.* (2015) aponta que dentro do meio universitário, transtornos de ansiedade estão presentes em 12% da população, sendo estes, no âmbito da saúde mental, formas de adoecimento mental mais comuns entre os estudantes. A pesquisa, realizada em uma universidade federal de Minas Gerais, também mostra que as mulheres apresentam os maiores níveis de ansiedade (Chaves *et al.*, 2015).

O adentramento na vida universitária exige dos estudantes uma mudança abrupta de rotina, como o afastamento do núcleo familiar e do ciclo social, adaptação com a nova rotina, habilidades sociais para desenvolver as relações, novos conflitos e responsabilidades

acadêmicas. Essas questões podem ser acometidas por sofrimento psíquico (De Assis; De Oliveira, 2010).

Portanto, além da RAPS, o Brasil conta com o apoio do Plano Nacional de Assistência Estudantil (Pnaes), que busca democratizar o acesso e a permanência dos estudantes em Instituições Federais de Ensino Superior (IFES) contando com assistência à saúde psicológica do aluno. O programa é voltado especialmente para estudantes em situação de vulnerabilidade socioeconômica, visando reduzir as taxas de evasão escolar e garantir condições adequadas para que esses alunos possam concluir seus cursos (Brasil, 2010).

Não obstante, é importante ressaltar que o fenômeno de adoecimento mental afeta tanto alunos de instituições federais quanto instituições privadas do ensino superior (Perez; Brun; Rodrigues, 2019), nesse sentido, o Ministério da Educação (MEC) tem emitido recomendações e orientações que incentivam a adoção da implementação de dispositivos de atendimento psicopedagógico para os estudantes nas Instituições de Ensino Superior (IES), tanto públicas quanto privadas (Belasco; Passinho; Vieira, 2019; Caldas *et al.*, 2022).

2.3 OS IMPACTOS DO ADOECIMENTO MENTAL NA VIDA DO SUJEITO: TRANSFORMAÇÕES PESSOAIS E ACADÊMICAS

O adoecimento mental refere-se a uma ampla gama de condições que afetam o humor, o pensamento e o comportamento. Inclui doenças como depressão, transtornos de ansiedade, esquizofrenia, transtorno bipolar, entre outros. As consequências do adoecimento mental são variadas e podem impactar significativamente diferentes aspectos da vida de um indivíduo. Para compreender melhor essas consequências, é importante considerar tanto o impacto geral quanto às especificidades para grupos como os estudantes universitários.

O adoecimento mental pode ter repercussões diretas na saúde física. Estudos mostram que indivíduos com transtornos mentais graves têm uma expectativa de vida reduzida, em parte devido a doenças crônicas como diabetes e doenças cardíacas, que são mais prevalentes nessa população. Além disso, há uma relação bidirecional entre saúde mental e saúde física: problemas de saúde física podem exacerbar condições mentais e vice-versa (Casagrande; Mariotti; Cardoso, 2015; Demenech *et al.*, 2023).

O adoecimento mental pode prejudicar o desempenho profissional e a produtividade. Trabalhadores com transtornos mentais frequentemente apresentam maior absenteísmo e presenteísmo (presença física no trabalho, mas com desempenho reduzido) (Caldas *et al.*, 2022; Cabral, 2019). Relacionado a isso, os estudantes universitários em estado de

adoecimento mental frequentemente enfrentam desafios significativos no desempenho acadêmico. Ansiedade e depressão, por exemplo, podem dificultar a concentração, a memorização e a capacidade de completar tarefas acadêmicas. Isso pode resultar em notas baixas, aumento do tempo necessário para a graduação e até abandono dos estudos (Silva *et al.*, 2010; Saraiva; Almeida; Fófano, 2019).

Os transtornos mentais podem prejudicar a capacidade de manter relacionamentos saudáveis, resultando em isolamento social, conflitos familiares e dificuldades em estabelecer amizades. A estigmatização dos transtornos agrava esse isolamento, dificultando a busca por apoio. A vida universitária exige engajamento social, o que pode ser desafiador para estudantes com transtornos mentais, intensificando o isolamento e os sintomas de depressão e ansiedade (Pereira, 2009). A falta de suporte social também reduz a motivação e a satisfação com a experiência universitária.

A qualidade de vida de pessoas com transtornos mentais pode ser significativamente prejudicada. Sintomas como tristeza, ansiedade, alterações de humor e comportamentos disruptivos tornam o cotidiano desafiador. Estudantes universitários com problemas de saúde mental estão mais propensos ao uso de substâncias como álcool e drogas como mecanismo de enfrentamento (Pereira, 2009; De Araújo; Vieira; Mascarenhas, 2018; Portela *et al.*, 2022). Isso agrava os sintomas, levando à dependência e outros problemas de saúde física e mental.

Os transtornos mentais durante a universidade podem ter consequências duradouras, afetando a carreira, as habilidades de enfrentamento em situações de estresse e a capacidade de manter relacionamentos saudáveis na vida adulta (Santos, 2013; Abreu, 2022). O impacto negativo no desempenho acadêmico pode limitar oportunidades futuras, criando um ciclo difícil de romper. Para os estudantes universitários, esses efeitos podem prejudicar o rendimento nos estudos, a interação social e a saúde a longo prazo. Por isso, é essencial implementar políticas de suporte, garantir acesso a recursos de saúde mental e combater o estigma, criando um ambiente universitário mais acolhedor e saudável.

2.4 RESULTADOS E DISCUSSÕES

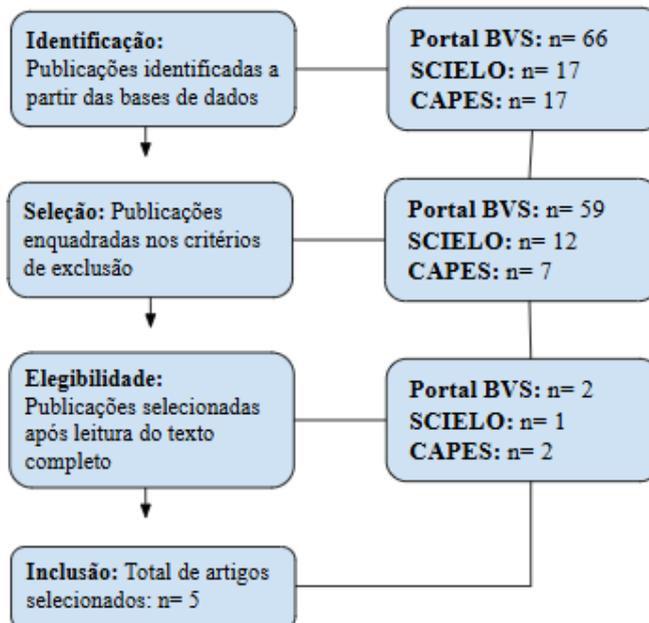
A pesquisa efetuada identificou 100 artigos. O processo para a seleção dos documentos componentes deste estudo está expresso na Figura 1, no qual foi estruturado da seguinte forma: foi feita uma pesquisa nas bases de dados selecionadas utilizando combinações dos descritores junto à funções das bases de dados selecionadas que permitem combinar palavras chaves e aplicar filtros de busca específicos, e essa função funciona como

aplicador do operador booleano AND, que significa “e” em sua tradução para o português, e garante o achado de todos os estudos que tenham essas palavras (Martins; 2018). Isso facilitou o processo de investigação desse trabalho junto aos critérios de inclusão.

O Portal Regional de BVS trouxe uma amostragem maior de documentos com um total de 66 pesquisas, seguido pelo *Scientific Eletronic Library Online* (SCIELO) que trouxe 17 estudos com a pesquisa e aplicação dos filtros. Por fim, a plataforma Periódicos CAPES trouxe a mesma quantidade de documentos da plataforma anterior, também com 17 estudos.

Dos 100 artigos pesquisados em todas as plataformas utilizadas, após a leitura dos títulos e resumos, 78 foram descartados por não se adequarem aos critérios de pesquisa. Dos 22 estudos restantes, após a leitura na íntegra e exclusão dos artigos repetidos, sobraram 5 documentos para a análise desta pesquisa, sendo 2 do Portal Regional da BVS, 1 do SCIELO e 2 da plataforma Periódicos CAPES. Os arquivos selecionados estão distribuídos no Quadro 1, organizados trazendo as seguintes informações: Título do artigo, nomes dos autores, objetivo do estudo e os principais resultados encontrados.

Figura 1. Fluxograma das etapas de análise



Fonte: elaborado por Raianny Késsy Da Silva Alexandre e Leticia Augusto Oliveira da Silva (2024).

Foram identificados dois estudos estão publicados na área de Enfermagem (Lima *et al.*, 2021; Gundim *et al.*, 2022), um estudo é publicado pela área da Medicina (Cardoso *et al.*, 2022), um publicado em revista da área de Educação (Mota; Pimentel; Mota, 2023) e um pela

área de Psicologia (Murakami *et al.*, 2024). Nenhum estudo do ano de 2020 foi encontrado nos moldes metodológicos deste estudo.

Com relação à metodologia, foram obtidos dois estudos de cunho quantitativo (Gundim *et al.*, 2022; Cardoso *et al.*, 2022), um estudo qualitativo (Lima *et al.*, 2021), e duas pesquisas com abordagem quantitativa e qualitativa (Mota; Pimentel; Mota, 2023; Murakami *et al.*, 2024). Dois estudos são de corte transversal (Cardoso *et al.*, 2022; Murakami *et al.*, 2024), dois estudos de pesquisa descritiva (Lima *et al.*, 2021; Gundim *et al.*, 2022), e um de investigação exploratória (Mota; Pimentel; Mota, 2023).

Quadro 1. Resumos dos principais resultados

Título do artigo	Autor (es)	Objetivo do estudo	Principais resultados
Estresse e Enfrentamento das Dificuldades em Universitários da Área da Saúde	Karolina Murakami; Jair Licio Ferreira dos Santos; Luiz Ernesto de Almeida Troncon; Maria Paula Panúncio-Pinto.	Identificar a percepção de estudantes de uma mesma instituição de ensino superior da área da saúde sobre dificuldades acadêmicas e não acadêmicas, estratégias de coping e identificar a presença de estresse.	A análise multivariada identificou cinco variáveis independentes como determinantes de estresse: sexo feminino, renda familiar, número de dificuldades acadêmicas/não acadêmicas e número de estratégias de coping voltadas à “emoção” presentes.
Sofrimento psíquico dos universitários de enfermagem no contexto da vida acadêmica	Deivson Wendell da Costa Lima; Jaciara Sampaio Gonçalves; Lívia Dayane Sousa Azevedo; Alcivan Nunes Vieira; Rosane Pilot Pessa; Margarita Antonia Villar Luis.	Analisar o sofrimento psíquico entre universitários de enfermagem no contexto da vida acadêmica.	Os motivos de sofrimento psíquico foram as dificuldades de adaptação dos universitários no início do curso, conflitos durante a formação e expectativas quanto ao término da graduação.
Prevalência de transtornos mentais comuns entre estudantes de Medicina	Ane Caroline Cavalcante Cardoso; Larissa Almeida de Oliveira Barbosa; Luiz Fernando Quintanilha; Kátia de Miranda Avena.	Estimar a prevalência de TMC entre estudantes de Medicina durante a pandemia da Covid-19, analisando seus principais determinantes nos âmbitos acadêmico, social e econômico.	Entre os fatores associados ao surgimento de TMC, estão sedentarismo, tabagismo, uso de substâncias que favoreçam o desempenho acadêmico, insatisfação com o

durante a pandemia de Covid-19 Sofrimento psíquico dos universitários de enfermagem no contexto da vida acadêmica			próprio rendimento acadêmico, má qualidade de sono, falta de apetite, cefaleia frequente, má digestão, ideação suicida e tristeza.
Expressões de sofrimento psíquico de estudantes da Universidade Federal do Tocantins	Alice Agnes Spíndola Mota; Sidiany Mendes Pimentel; Marta Romilda Spíndola Mota.	Discutir quais aspectos do ambiente acadêmico de ensino superior estão relacionados ao sofrimento psíquico dos estudantes	Esta pesquisa constatou a urgente necessidade de diálogos e investimentos voltados para os cuidados com a saúde mental no ensino superior público. O breve mapeamento sobre tais questões no contexto específico de uma universidade federal na região Norte do Brasil, apontou preocupantes índices de sofrimento e adoecimento psíquico no ambiente acadêmico.
Transtornos Mentais Comuns e rotina acadêmica na graduação em Enfermagem: impactos da pandemia de COVID-19	Vivian Andrade Gundim; Jhonatta Pereira da Encarnação; Shauan Keven Rocha Fontes; Aline Araújo Freitas Silva; Vanessa Thamyris Carvalho dos Santos; Rozemere Cardoso de Souza.	Investigar a prevalência de TMC entre estudantes de Enfermagem em relação a aspectos sociodemográficos, acadêmicos e da pandemia da COVID-19, e descrever formas de alívio/ manejo em saúde mental na percepção desses estudantes.	A prevalência de TMC foi de 68,5% e esteve associada a sexo feminino, raça autodeclarada indígena, histórico de trancamento, reprovação em disciplina e situação irregular no curso, e ao sentimento de incapacidade em relação ao futuro devido à pandemia da COVID-19.

Fonte: elaborado por Raianny Késsy Da Silva Alexandre e Leticia Augusto Oliveira da Silva (2024).

A literatura científica sobre o adoecimento mental no meio acadêmico aponta que o ambiente universitário, embora repleto de oportunidades de aprendizado e crescimento,

também pode apresentar fatores estressores significativos que afetam a saúde mental dos estudantes. O estudo sobre o sofrimento mental de universitários é um tema relevante e já estudado por outras áreas além da Psicologia, como a Enfermagem e a Educação, como pode ser confirmado por esta análise. Isso indica o interesse diverso da literatura científica pelo bem-estar de profissionais em formação de diversas áreas, o que pode contribuir para um melhoramento das condições estressoras do período de vida do estudante no ensino superior (Lima *et al.*, 2021; Mota; Pimentel; Mota, 2023).

2.4.1 Estressores acadêmicos

Isso é evidenciado no estudo de Murakami *et al.* (2024), em que participantes de cinco cursos respondem a um questionário que avalia a presença de dificuldades provenientes e não provenientes da universidade, onde a maioria dos resultados apontou positivo para presença de dificuldades acadêmicas. Esse resultado é ilustrado em gráfico na pesquisa. Este estudo, que realizou pesquisa em mais de um curso, apontou para uma proporção que varia de 45% a 100% de presença de estresse em um número elevado de estudantes.

Tal demonstrativo vai de encontro ao estudo de Lima *et al.* (2021), em que alguns participantes expressam que a faculdade exige muito dos alunos. Neste estudo, que analisa o sofrimento psíquico em estudantes de enfermagem, alguns estudantes reclamam da extensa carga horária de seu curso, uma realidade que pode ser encontrada em diversos outros cursos de graduação como direito, medicina, licenciatura em matemática, e outros. Tal condição influencia o aparecimento de estresse nos alunos que, combinado com outros fatores estressantes externos e internos à graduação, podem condicionar um estado patológico de estresse e outros transtornos.

Lima *et al.* (2021) junto com Cardoso *et al.* (2022) ainda apresentam a preocupação com o futuro profissional como outra causa estressora para os estudantes, trazendo os questionamentos sobre o que fazer e como fazer depois da formação e das responsabilidades que acompanham o novo ciclo de vida como um profissional. Esse aspecto estressor é apresentado também em Gundim *et al.* (2022) e Mota, Pimentel e Mota (2023).

Para corroborar com o que é apresentado no parágrafo acima, o estudo de Mota, Pimentel e Mota (2023) também trazem que muitos dos participantes de sua pesquisa permanecem no curso por mais tempo que o período de duração da graduação, apontando para uma dificuldade dos alunos em se adequarem às exigências da vida universitária e atrasando o cumprimento das propostas estudantis do ensino superior. Além disso, os autores abordam o

estresse acadêmico destacando as categorias de sentimentos dos estudantes, como cansaço, desmotivação, confusão, pressão e adoecimento.

Gundim *et al.* (2022) ratifica os achados acima. As autoras abordam o estresse acadêmico destacando que muitos estudantes universitários relatam sentimentos de sobrecarga devido à quantidade excessiva de horas de aula, trabalhos e provas. Além disso, mencionam um aumento significativo no número de estudantes com queixas de sofrimento psíquico, e que muitos já sofreram problemas emocionais devido à realidade universitária.

Outros estressores que aparecem como influentes no sofrimento psíquico dos universitários é o desenvolvimento do Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) e relações hierarquizadas com professores, no qual a preocupação com o desenvolvimento e entrega do documento e os conflitos com os docentes implicam em aumentos no estresse e na ansiedade, além de aumentar o medo, insegurança e angústia relacionados ao desempenho acadêmico (Lima *et al.*, 2021; Mota; Pimentel; Mota, 2023). Além do processo de TCC fazer parte da grade curricular dos cursos de graduação e existir pressão para sua construção, a relação entre professor e aluno, por vezes, é definidor da intensificação ou prevenção de sofrimento psíquico, pois muitas vezes o docente é visto como parte da rede de apoio pelo discente, mas se a relação tiver impasses, pode gerar sofrimento.

Como observado nesses estudos, o estresse acadêmico é uma resposta fisiológica e psicológica a exigências percebidas como ameaçadoras. Quando prolongado, o estresse pode evoluir para condições mais graves, como transtornos de ansiedade, dificuldade de concentração e memória, além de problemas de saúde física, como hipertensão e insônia. Essa situação é agravada em instituições que não oferecem suporte psicológico adequado ou onde o estigma associado ao cuidado com a saúde mental impede os estudantes de buscar ajuda. Estudantes muitas vezes deixam de procurar apoio devido a barreiras como falta de tempo, estigma social e dificuldades financeiras (Lima *et al.*, 2021; Mota; Pimentel; Mota, 2023; Murakami *et al.*, 2024).

O alto nível de cobrança, prazos rigorosos, volume extenso de leituras e avaliações contribuem para um aumento expressivo dos níveis de estresse entre os estudantes. A exigência de manter um desempenho acadêmico elevado acaba por gerar estresse contínuo, especialmente quando os estudantes enfrentam simultaneamente demandas pessoais e profissionais.

2.4.2 Impactos na vida do universitário

Como visto, os estudos apontam para alguns fatores desencadeantes de estresse no ensino superior além da sobrecarga de atividades. Tais fatores estão relacionados à própria rotina da vida universitária. Ao adentrar no ensino superior, os estudantes precisam passar por adaptações na vida social e familiar, como o desligamento do seio familiar ou da sua cidade, e adaptar as relações amorosas enquanto lidam com as próprias pressões para desempenhar bem no curso que pressiona e exige (Murakami *et al.*, 2024).

O afastamento entre universitário e família causado pela inserção na vida acadêmica se apresenta como um motivador estressante e de preocupações, pois distancia laços e fragiliza relações importantes para vida do sujeito (Lima *et al.*, 2021). Apesar disso, Cardoso *et al.* (2022) apresenta em seu estudo que residir com familiares está relacionado a uma predominância de Transtorno Mental Comum (TMC) em estudantes de Medicina. Embora isso aparenta ser uma divergência de achados entre as duas pesquisas citadas, é importante ponderar que o estudo de Cardoso *et al.* (2022) considera outros importantes fatores relacionados a estes resultados, como as consequências causadas pela pandemia de Covid-19 e a falta de renda própria. Nesse sentido, Cardoso *et al.* (2022) afirma que a susceptibilidade de desencadear ou agravar Transtornos Mentais Comuns (TMC) está relacionado ao afastamento do seio familiar, tornando concordante os dois estudos.

Ainda em Cardoso *et al.* (2022), é demonstrado que as vicissitudes, as pressões e exigências de tempo e desempenho da vida acadêmica acarretam em impactos nos hábitos de vida dos universitários, os levando ao tabagismo, consumo de medicamentos e outras drogas, abdição de alimentação saudável e atividades físicas, favorecendo o sofrimento psíquico. Isso é demonstrado também no estudo de Lima *et al.* (2021), onde os participantes expressaram ter dificuldades de manter hábitos alimentares saudáveis.

2.4.3 Perfil dos estudantes

Os artigos selecionados para esta revisão demonstram certa variância na quantidade de participantes de cada pesquisa, tendo desde estudos com 20 participantes (Lima *et al.*, 2021) até estudos com 388 participantes (Cardoso *et al.*, 2022). Esses números, com relação ao potencial de amostragem de cada pesquisa, demonstram uma certa carência de amostragem para avaliação das condições de adoecimento mental relacionados à vida acadêmica. Deve-se considerar as dificuldades de analisar uma quantidade exorbitante de amostras, justificando

algumas decisões de metodologia que enxugue o número de amostragem a ser analisado pelas pesquisas, indicando que a continuidade de estudos como estes é de extrema importância.

Todos os estudos eleitos tiveram uma participação predominante do público auto-considerado feminino. Considerando que a maioria esmagadora dos estudos aqui selecionados são da área da saúde, isso pode indicar uma ainda relação entre questões de gênero e papéis sociais e como estes influenciam interesses e escolhas profissionais. Nesse sentido, com relação dependente ou independente à preponderância do perfil sociodemográfico feminino nas pesquisas, os estudos mostram uma prevalência de sofrimento psíquico nesse público (Cardoso *et al.*, 2022; Gundim *et al.*, 2022; Murakami *et al.*, 2024). Isso pode ser explicado pelo contexto cultural de feminização de cursos da saúde, que pode estar atrelado à realidade histórica de designação do papel social de cuidar atribuído às mulheres.

É importante considerar que a prevalência do público feminino no ensino superior é uma conquista importante para a reversão das desigualdades de gênero. Ainda assim, é importante seguir com políticas de cuidado com a saúde da mulher também dentro das universidades, principalmente por se tratar de um grupo altamente suscetível ao sofrimento psíquico dentro e fora da graduação (Cardoso *et al.*, 2022; Gundim *et al.*, 2022; Murakami *et al.*, 2024).

Outra característica encontrada entre os participantes dos estudos selecionados tem relação com recursos financeiros. Há uma quantidade pequena de estudantes com baixa renda comparado com estudantes com condições melhores de recursos (Murakami *et al.*, 2024), com isso, as dificuldades financeiras se tornam um aspecto que contribui negativamente para o desempenho acadêmico e traz sofrimento psíquico para os graduandos (Lima *et al.*, 2021; Cardoso *et al.*, 2022).

Consonante a isso, é comum estudantes do ensino superior alternarem a rotina acadêmica com uma rotina de trabalho fora da universidade. Junto a isso, a alta demanda dos cursos, a pressão financeira, custos com matrícula e materiais, resultam no trancamento de disciplinas para conseguir trabalhar, ou no afastamento do trabalho para conseguir estudar, causando grande sofrimento ao aluno (Gundim *et al.*, 2022). A questão financeira como problema do perfil dos estudantes traz à tona o questionamento sobre a elitização da academia, e em como a garantia de suporte após a formatura podem amenizar os sintomas causados pelas preocupações com o futuro profissional e as incertezas do futuro vivenciados durante a graduação.

Outro dado importante é que a maioria dos estudos selecionados que exibiram o perfil sociodemográfico dos seus participantes apresentaram uma amostra maior de pessoas autodeclaradas negras (pretas/pardas) (Gundim *et al.*, 2022; Mota; Pimentel; Mota, 2023). Somente um dos estudos apresentou maior número de participantes autodeclarados branco (Cardoso *et al.*, 2022). Isso pode revelar um maior grau de susceptibilidade ao desenvolvimento de adoecimento psíquico para pessoas negras, cotistas, como expresso em outras pesquisas específicas sobre o tema (Carvalho *et al.*, 2021; Pires; Oliveira; Sousa, 2024). Esse e outros sintomas precisam ser investigados na literatura de forma mais profunda para melhor entendimento desse tipo de fenômeno.

2.4.4 Sintomas e transtornos

Como visto, o estresse é um dos principais sintomas evidenciados pela dinâmica do ensino superior, podendo evoluir e se tornar crônico na vida do sujeito. O estresse crônico pode levar a manifestações psicossomáticas, como dores de cabeça, distúrbios do sono, e problemas gastrointestinais. Esse estresse persistente muitas vezes leva ao esgotamento físico e mental, o que, por sua vez, prejudica o rendimento acadêmico e a saúde em geral. (Lima *et al.*, 2021; Gundim *et al.*, 2022; Cardoso *et al.*, 2022; Mota; Pimentel; Mota, 2023; Murakami *et al.*, 2024).

A ansiedade também é um dos transtornos mais prevalentes entre estudantes universitários. Como exposto, a pressão por resultados acadêmicos, a incerteza sobre o futuro e, muitas vezes, as dificuldades em equilibrar as demandas pessoais, sociais e acadêmicas acabam condicionando estados ansiogênicos nos estudantes, manifestados também pela preocupação excessiva, medo do fracasso, entre outros (Cardoso *et al.*, 2022). Os estudos de Gundim *et al.* (2022) e Mota, Pimentel e Mota (2023) apresentam o Transtorno de Ansiedade como principal transtorno entre estudantes universitários.

Considerando que os estudos aqui selecionados foram produzidos no Brasil, estes achados corroboram os dados da Organização Pan-Americana de Saúde (OPAS) (2019) de que o Brasil é o mais ansioso do mundo, além de ocupar as primeiras posições nos *rankings* de transtornos específicos e o *ranking* de anos de vida ajustados por incapacidade (DALYs) devido a transtornos depressivos.

Além disso, os casos de depressão são comuns entre os estudantes, como apontado pelas pesquisas. Sintomas de depressão, como desânimo, tristeza profunda, sensação de vazio, e até mesmo ideação suicida, são observados com frequência. A literatura destaca que a

depressão pode ser agravada pelo isolamento social, a solidão, a pressão financeira e a falta de suporte emocional. A transição de sair da casa dos pais para uma nova fase, muitas vezes longe de amigos e familiares, pode também aumentar o risco para esse quadro, especialmente quando há desafios acadêmicos e profissionais (Lima *et al.*, 2021;). Em Mota, Pimentel e Mota (2023) a depressão aparece como segundo colocado no gráfico de diagnósticos dos entrevistados, apontando para a necessidade de uma atenção maior para esse tipo de transtorno e seus sintomas.

Outros sintomas e/ou transtornos mencionados na literatura são possíveis de se desenvolver pelas vivências e desafios encontrados no ambiente acadêmico, como automutilação, transtornos alimentares, Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH), entre outros (Lima *et al.*, 2021; Mota; Pimentel; Mota, 2023; Murakami *et al.*, 2024). Esses sintomas e transtornos revelam a necessidade de suporte psicológico adequado e de estratégias institucionais para ajudar os estudantes a lidar com as pressões da vida acadêmica e manter o bem-estar psicológico.

2.4.5 Manejo do sofrimento

A literatura mostra uma constante preocupação e incentiva o desenvolvimento de estratégias de enfrentamento do sofrimento dentro das instituições. Apesar disso, nem todos os estudos selecionados se detiveram a abordar as estratégias específicas utilizadas pelos estudantes ou pelas instituições, apenas o estudo de Murakami *et al.* (2024). É importante conhecer como os estudantes passam pelo processo de adaptação acadêmica, os desafios que enfrentam e os impactos dessa experiência em sua saúde mental, pois pode ajudar a criar ações institucionais que promovam sua integração na vida acadêmica e favoreçam seu bem-estar.

Com isso, Murakami *et al.* (2024) apresenta várias estratégias de enfrentamento utilizadas pelos universitários. Estratégias de enfrentamento apresentam-se como fundamentais para a manutenção do bem-estar dos estudantes universitários no enfrentamento das dificuldades vivenciadas nesse período da vida. Apesar disso, nem todas as estratégias de enfrentamento, denominadas também como estratégias de *coping* utilizadas pelos estudantes são positivas. Algumas estratégias são focadas na emoção, e se caracterizam pela negação do problema e o afastamento das responsabilidades pela dificuldade atual, tais estratégias se apresentam com relação negativa de adaptação a longo prazo e corroboram os achados de outro estudo sobre a saúde mental dos estudantes universitários (Penha; Oliveira; Mendes,

2020). Todavia, as estratégias que focam no problema se mostram eficazes para a adaptação acadêmica.

A pesquisa de Mota, Pimentel e Mota (2023) revela que os entrevistados desconhecem os programas de apoio oferecidos pela instituição, o que indica uma falta de divulgação por parte dela. Ademais, apresenta que a ineficiência na execução do serviço de alguns programas não compensam o fato do programa de apoio existir. Isso revela a precariedade existente em lidar com o tema de saúde mental nas instituições de ensino. Ainda assim, nesta pesquisa, se revela a existência do Núcleo de Apoio Pedagógico e rodas de conversas, o que demonstra uma tentativa institucional em lidar com as questões dos estudantes, mesmo aparentando não ser suficiente na pesquisa.

As universidades, em muitos casos, têm programas de apoio psicológico e assistência estudantil, mas ainda há um consenso de que esses recursos precisam ser ampliados e melhor divulgados. Embora as iniciativas de suporte sejam reconhecidas, a literatura aponta que a eficácia desses programas pode ser limitada pela falta de recursos e profissionais especializados, além de barreiras como o estigma e o medo de julgamento.

3 CONSIDERAÇÕES FINAIS

De forma geral, a vida acadêmica, seja na transição do ensino médio para o ensino superior, seja na metade ou conclusão do curso, exerce grande influência na saúde mental dos estudantes. Por isso, é essencial investir em estratégias de enfrentamento e promover discussões sobre o tema, com o objetivo de manter a universidade como um ambiente acolhedor e seguro para os futuros profissionais. Uma limitação observada nos estudos selecionados foi a amostra pequena, quando comparada à população universitária do Brasil. Assim, recomenda-se a continuidade das pesquisas para ampliar o conhecimento sobre a saúde mental dos estudantes e as estratégias de enfrentamento.

Além do apoio direto, é fundamental implementar políticas de prevenção, como programas de promoção de bem-estar e campanhas de conscientização sobre saúde mental. Incentivar a criação de redes de apoio entre os estudantes, por meio de grupos de discussão, estudos e atividades extracurriculares, também pode ser um diferencial importante. A divulgação ampla dos serviços de apoio disponíveis, quando existentes, é igualmente necessária.

Embora este estudo tenha abordado as dificuldades enfrentadas pelos estudantes universitários, como a conciliação entre as esferas social, profissional, pessoal e acadêmica,

além dos prazos e das demandas da faculdade, ele não esgotou todas as discussões possíveis a partir dos estudos selecionados. Essas questões, ainda relevantes, podem ser exploradas em pesquisas futuras, com novas abordagens que ampliem a compreensão sobre o impacto desses desafios na saúde mental dos estudantes.

Estudos futuros também podem considerar perfis sociodemográficos mais específicos, o que contribuiria para a construção de um conhecimento mais inclusivo e a criação de espaços acolhedores, que integrem uma maior diversidade de subjetividades.

REFERÊNCIAS

ABREU, Ana Carolina Maradei. O impacto do consumo de substâncias psicoativas na saúde mental dos jovens universitários. Dissertação de Mestrado. Universidade Lusíada. **Instituto de Psicologia e Ciência da Educação**. 2022.

ALVES, Dilma da Silva *et al.* **Trabalho E Adoecimento Mental: Coexistência Incontrolável Na Sociedade Capitalista**. Monografia (Trabalho de Conclusão de Curso em Serviço Social) – Universidade Federal de Alagoas. Faculdade de Serviço Social. Maceió, 2023.

AMARANTE, Paulo; TORRE, Eduardo Henrique Guimarães. Loucura e diversidade cultural: inovação e ruptura nas experiências de arte e cultura da Reforma Psiquiátrica e do campo da Saúde Mental no Brasil. **Interface-Comunicação, Saúde, Educação**, v. 21, p. 763-774, 2017.

APA - **American Psychological Association**. APA Dictionary of Psychology. Stress. 2018. Disponível em: <https://dictionary.apa.org/stress>.

ARIÑO, Daniela Ornellas; BARDAGI, Marúcia Patta. Relação entre fatores acadêmicos e a saúde mental de estudantes universitários. **Revista psicologia em pesquisa**, v. 12, n. 3, 2018.

BARBOSA, Valquiria Farias Bezerra; CAPONI, Sandra Noemi; VERDI, Marta Inez Machado. Risco como perigo persistente e cuidado em saúde mental: sanções normalizadoras à circulação no território. **Saúde e sociedade**, v. 27, p. 175-184, 2018.

BELASCO, Isabel Cristina; PASSINHO, Renata Soares; VIEIRA, Valéria Aparecida. Práticas integrativas e complementares na saúde mental do estudante universitário. **Arquivos Brasileiros de Psicologia**, v. 71, n. 1, p. 103-111, 2019.

BRASIL. DECRETO Nº 7.234. **Dispõe sobre o Programa Nacional de Assistência Estudantil - PNAES**. De 19 De Jul. de 2010.

BRONDANI, Michele Alves *et al.* Depressão em estudantes universitários: fatores de risco e protetivos e sua relação nesse contexto. **Disciplinarum Scientia Saúde**, v. 20, n. 1, p. 137-149, 2019.

BROOME, M. Integrative literature reviews for the development of concepts. In: RODGERS, B.L.; KNAFL, K.A. (editors). **Concept Development in Nursing**. W.B. Saunders Company. Filadélfia, Londres, Toronto, Sydney, p. 231–250. 2000.

CABRAL, Grace Gotelip. Condições de trabalho, saúde e adoecimento docente:: presenteísmo e absenteísmo em escolas de Ensino Médio na região central de Rio Branco/AC. **Revista Tecnia**, v. 4, n. 2, p. 25-45, 2019.

CALDAS, Fabiana Botelho et al. Saúde mental e trabalho na universidade pública: uma revisão sistemática. **Revista de Psicologia**, Fortaleza, v.13 n1, p. 81-96. jan./jun. 2022.

CAMPOS, Célia Maria Sivalli; SOARES, Cássia Baldini. A produção de serviços de saúde mental: a concepção de trabalhadores. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 8, p. 621-628, 2003.

CARDOSO, Ane Caroline Cavalcante *et al.* Prevalência de transtornos mentais comuns entre estudantes de Medicina durante a pandemia de Covid-19. **Revista brasileira de educação médica**, v. 46, p. e006, 2022.

CARLESSO, Janaína Pereira Pretto. Os desafios da vida acadêmica e o sofrimento psíquico dos estudantes universitários. **Research, Society and Development**, v. 9, n. 2, p. e82922092-e82922092, 2020.

CARVALHO, Priscila Diniz de *et al.* Prevalência e fatores associados a indicadores negativos de saúde mental em adolescentes estudantes do ensino médio em Pernambuco, Brasil. **Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil**, v. 11, p. 227-232, 2011.

CARVALHO, Rainara Ferreira et al. Raça e Saúde Mental no Ensino Superior: Uma revisão sistemática. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 9, p. e47710918369-e47710918369, 2021.

CASAGRANDE, Roberta Pereira; MARIOTTI, Milton Carlos; CARDOSO, Mônica de Macedo. Contribuições da Terapia Ocupacional no apoio e assistência a familiares de pessoas com transtornos mentais. **Cadernos de Terapia Ocupacional da UFSCar**, v. 23, n. 2, 2015.

CERCHIARI, Edneia Albino Nunes *et al.* **Saúde mental e qualidade de vida em estudantes universitários**. Campinas: Faculdade de Ciências Médicas da Universidade Estadual de Campinas, 2004.

CORDEIRO, Raul Alberto; FREIRE, Vera. Estado-Traço de ansiedade e vivências acadêmicas em estudantes do 1º ano do Instituto Politécnico de Portalegre. **Millenium-Journal of Education, Technologies, and Health**, n. 36, 2016.

COSTA, K. M. V. *et al.* Ansiedade em universitários na área da saúde. In: II Congresso Brasileiro de Ciências da Saúde. 2017. p. 14-16.

CHAVES E.C.L. *et al.* Ansiedade e espiritualidade em estudantes universitários: um estudo transversal. **Rev. Bras, Enferm.** [Internet]. 2015, v. 68, n. 3, p. 444-9. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/0034-7167.2015680318i>.

DE ARAUJO, Claudineia Matos; VIEIRA, Carla Xavier; MASCARENHAS, Claudio Henrique Meira. Prevalência do consumo de drogas lícitas e ilícitas por estudantes universitários. **SMAD, Revista Eletrônica Saúde Mental Álcool e Drogas** (Edição em Português), v. 14, n. 3, p. 144-150, 2018.

DE ASSIS, Aisllan Diego; DE OLIVEIRA, Alice Guimarães Bottaro. Vida universitária e saúde mental: atendimento às demandas de saúde e saúde mental de estudantes de uma universidade brasileira. **Cadernos Brasileiros de Saúde Mental/Brazilian Journal of Mental Health**, v. 2, n. 4-5, p. 163-182, 2010.

DEMENECH, Lauro Miranda *et al.* Estresse percebido entre estudantes de graduação: fatores associados à influência do modelo ENEM/SiSU e possíveis consequências sobre a saúde. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 72, p. 19-28, 2023.

DOS SANTOS, Aline Brauna *et al.* Saúde mental, humanização e direitos humanos. **Cadernos Brasileiros de Saúde Mental/Brazilian Journal of Mental Health**, v. 10, n. 25, p. 01-19, 2018.

FERREIRA, L.C. *et al.* Universidade, contexto ansiogênico? Avaliação de traço e estado de ansiedade em estudantes do ciclo básico. **Ciência & Saúde Coletiva**, Lagoa Nova. v. 14, n. 3, p. 973-981, 2009.

FIGUEIREDO, Rosely Moralez de; OLIVEIRA, Maria Antonia Paduan de. **Necessidades de estudantes universitários para implantação de um serviço de orientação e educação em saúde mental.** Revista latino-americana de enfermagem, v. 3, p. 05-14, 1995.

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa. Atlas.** São Paulo, 4ª ed. 2002.

GUIMARÃES, K. B. dos S. Estresse e a formação médica: implicações na saúde mental dos estudantes. Dissertação de Mestrado. **Faculdade de Ciências e Letras de Assis – Universidade Estadual Paulista – UNESP**, p. 110, 2005.

GUNDIM, Vivian Andrade *et al.* Transtornos Mentais Comuns e rotina acadêmica na graduação em Enfermagem: impactos da pandemia de COVID-19. **Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental**, n. 27, p. 21-37, 2022.

HAHN, Michelle Selma; FERRAZ, Marcos P. Toledo; GIGLIO, Joel Sales. A saúde mental do estudante universitário: sua história ao longo do Século XX. **Revista brasileira de educação médica**, v. 23, n. 2-3, p. 81-89, 1999.

HERDMAN, T.H; KAMITSURU, S. Diagnósticos de enfermagem da NANDA: Definições e classificação. 2012-2014 (traduzido por GARCEZ, R.M.). **Artmed.** Porto Alegre, p. 614, 2019.

LIMA, Deivson Wendell da Costa *et al.* Sofrimento psíquico dos universitários de enfermagem no contexto da vida acadêmica. **Revista de Enfermagem da UFSM**, v. 11, 2021.

MARTINS, M. F. Estudos de revisão de literatura. **Fiocruz/ICICT.** Rio de Janeiro. p. 37, 2018. Disponível em: <https://www.arca.fiocruz.br/handle/icict/29213>.

MOTA, Alice Agnes Spíndola; PIMENTEL, Sidiany Mendes; MOTA, Marta Romilda Spíndola. Expressões de sofrimento psíquico de estudantes da Universidade Federal do Tocantins. **Educação e Pesquisa**, v. 49, p. e254990, 2023.

MURAKAMI, Karolina *et al.* Estresse e Enfrentamento das Dificuldades em Universitários da Área da Saúde. **Psicologia: Ciência e Profissão**, v. 44, p. e258748, 2024.

NOGUEIRA-MARTINS, Luiz Antonio; NOGUEIRA-MARTINS, Maria Cezira Fantini. Saúde mental e qualidade de vida de estudantes universitários. **Revista Psicologia, Diversidade e Saúde**, v. 7, n. 3, p. 334-337, 2018.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE - OPAS. **OMS Destaca Necessidade Urgente De Transformar Saúde Mental E Atenção**. OPAS [site]. 2022. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/noticias/17-6-2022-oms-destaca-necessidade-urgente-transformar-saude-mental-e-atencao>.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DE SAÚDE (OPAS). *The Burden of Mental Disorders* [site]. 2019. Disponível em: <https://www.paho.org/en/enlace/burden-mental-disorders>

ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS - ONU. **1 Bilhão De Pessoas Vivem Com Algum Transtorno Mental, Afirma OMS**. ONU News [site]. 17 de jun. 2022. Disponível em: <https://news.un.org/pt/story/2022/06/1792702>.

OSSE, C.M.C; COSTA, I.I. Saúde mental e qualidade de vida na moradia estudantil da Universidade de Brasília. **Estudos de Psicologia**, Campinas. v. 28, n. 1, p. 115-122. Janeiro-março, 2011.

PADOVANI, Ricardo da Costa *et al.* Vulnerabilidade E Bem-Estar Psicológicos Do Estudante Universitário. **Rev. bras.ter. cogn.**, Rio de Janeiro , v. 10, n. 1, p. 02-10, jun. 2014.

PENHA, Joaquim Rangel Lucio; OLIVEIRA, Cleide Correia; MENDES, Ana Virginia Silva. Saúde mental do estudante universitário: revisão integrativa. **Journal Health NPEPS**, v. 5, n. 1, p. 369-395, 2020.

PEREIRA, Ana Catarina Martins. Análise de depressão e ansiedade nos alunos do ensino superior: comparação com um estudo do curso de radiologia. **Escola Superior de Saúde Dr. Lopes Dias**. Castelo Branco, 2009.

PEREZ, Karine Vanessa; BRUN, Luciana Gisele; RODRIGUES, Carlos Manoel Lopes. Saúde mental no contexto universitário: desafios e práticas. **Trabalho (En) Cena**, v. 4, n. 2, p. 357-365, 2019.

PIRES, Anderson Moraes; DE OLIVEIRA, Artur Bruno Fonseca; DE SOUSA, Wilkson Coelho. Experiências universitárias de pessoas negras: desigualdade racial e saúde mental. **Revista Sociais e Humanas**, v. 37, p. e68484-e68484, 2024.

PORTELA, Jully Martins Gomes et al. Uso de substâncias psicoativas e saúde mental de estudantes universitários durante a pandemia da COVID-19. **REME-Revista Mineira de Enfermagem**, v. 26, 2022.

RAMIRES, Vera Regina Röhnelt *et al.* Fatores de risco e problemas de saúde mental de crianças. **Arquivos Brasileiros de Psicologia**, v. 61, n. 2, p. 1-14, 2009.

RIBEIRO, E.G.; SOUZA, E.L.; NOGUEIRA, J.O.; ELER, R. Saúde mental na perspectiva do enfrentamento à COVID-19: manejo das consequências relacionadas ao isolamento social. **Revista Enfermagem e Saúde Coletiva-REVESC**, v. 5, n. 1, p. 47-57, 2020.

SANTOS, M. d. Problemas de saúde mental em crianças e adolescentes. Identificar, avaliar e intervir. **Edições Sílabo**. 2a edição, 2013.

SARAIVA, Nayane Carla Soares; ALMEIDA, Vitor Aredes; FÓFANO, Gisele Aparecida. Relação entre desempenho acadêmico e saúde mental em estudantes de medicina: uma revisão de literatura. **Revista Científica Fagoc Saúde - Volume IV**. 2019.

STRAUB R. Psicologia da Saúde: uma abordagem biopsicossocial. Porto Alegre: Artmed; 2014.