

REFLEXÕES SOBRE A SAÚDE MENTAL DE ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS NO BRASIL: DESAFIOS E PERSPECTIVAS

Amanda Alves de Alencar Ribeiro¹

Nanielle Silva Barbosa²

Kauan Gustavo de Carvalho³

Kayron Rodrigo Ferreira Cunha⁴

Márcia Astrês Fernandes⁵

Resumo: A avaliação da saúde mental dos universitários traz importantes (e alarmantes) dados sobre a vulnerabilidade psicológica acentuada dessa população, principalmente nos períodos iniciais da graduação. Neste contexto, o presente estudo tem como objetivo desenvolver uma análise crítica e reflexiva sobre desafios e perspectivas na saúde mental dos estudantes universitários brasileiros. Trata-se de uma análise crítico-reflexiva construída a partir de uma revisão narrativa da literatura. Para tanto, foram definidas quatro bases de dados para levantamento bibliográfico: Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde, Index Psicologia, Base de Dados em Enfermagem e Índice Bibliográfico Español en Ciencias de la Salud. De forma expressiva e relevante, os achados nos estudos convergem para a urgência da necessidade de criação e fortalecimento de projetos e programas, dentro das instituições de ensino superior, que ofereçam acompanhamento para os estudantes e, também, que desenvolvam ações preventivas e de promoção à saúde. Importa destacar que as investigações na área são oportunidades fecundas para se conhecer as fragilidades e necessidades dessa população, a fim de prevenir o adoecimento mental e impactos educacionais decorrentes.

Palavras-chave: Saúde mental; Estudantes; Universitários; Universidades; Educação superior.

¹Doutoranda em Enfermagem pela Universidade Federal do Piauí, Teresina, Piauí, PI.
dealencar.ribeiro@gmail.com. <http://lattes.cnpq.br/9564404774003827>. <https://orcid.org/0000-0002-5729-6063>.

²Doutoranda em Enfermagem pela Universidade Federal do Piauí, Teresina, Piauí, PI.
naniellesilvabarbosa@hotmail.com. <http://lattes.cnpq.br/1573380751471631>. <https://orcid.org/0000-0001-5758-2011>

³Doutorando em Enfermagem pela Universidade Federal do Piauí, Teresina, Piauí, PI.
kauancarvalho2008@gmail.com. <http://lattes.cnpq.br/9752147303031535>. <https://orcid.org/0000-0002-9940-1837>

⁴Doutorando em Enfermagem pela Universidade Federal do Piauí, Teresina, Piauí, PI.
ikayron.kr@gmail.com. <http://lattes.cnpq.br/4729591385356319>. <https://orcid.org/0000-0003-3507-3376>

⁵Pós-Doutora em Enfermagem Psiquiátrica pela Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto da Universidade de São Paulo. Professora Titular da Universidade Federal do Piauí, Teresina, Piauí, PI.
m.astres@ufpi.edu.br. <http://lattes.cnpq.br/6802376957837801>. <https://orcid.org/0000-0001-9781-0752>.

Área Temática: Temas Transversais em Saúde

INTRODUÇÃO

A avaliação da saúde mental dos universitários traz importantes (e alarmantes) dados sobre a vulnerabilidade psicológica acentuada dessa população, principalmente nos períodos iniciais da graduação. Entre os diversos contextos preditores para tal circunstância, podem ser citados: estressores acadêmicos, alta demanda de conteúdos, extensiva carga-horária, problemas interpessoais. Em associação, há números expressivos de sintomas depressivos, de estresse e ansiedade entre os universitários (Lelis *et al.*, 2020; Nóbrega *et al.*, 2020).

Circunstâncias adaptativas da vida acadêmica (mudanças geográficas, afastamento da família, responsabilidades/exigências e preocupações com a carreira, por exemplo) também podem ser fatores de grande influência para a sensibilização da saúde mental e para início de quadros de estresse psíquico, uso/abuso de álcool e outras substâncias, vulnerabilidade psicológica e maiores riscos de desenvolvimento dos transtornos depressivos e de ansiedade (Barbosa *et al.*, 2020; Cotonierto-Martínez, 2020). Além disso, em relação aos contextos acadêmico-institucionais, mostra-se que há uma relação significativa entre índices menores de satisfação com o curso e de envolvimento acadêmico e riscos significativos de transtornos mentais e comportamentais, com potencialização de chances de desenvolvimento de quadros depressivos (Leão *et al.*, 2018).

Diante de tais contextos, entende-se que pesquisas direcionadas ao panorama da saúde mental dos estudantes universitários devem ser contínuas e com objetivos estruturantes de estratégias que possam ser efetivas no tratamento e na prevenção do adoecimento mental nesta população. Portanto, o presente estudo tem como objetivo desenvolver uma análise crítica e reflexiva sobre o panorama da saúde mental dos estudantes universitários brasileiros, evidenciando os desafios e perspectivas dessa população.

METODOLOGIA

Trata-se de uma análise crítico-reflexiva construída a partir de uma revisão narrativa da literatura. Para melhor delineamento temática, foram elencados três eixos norteadores prévios à coleta de dados: a) construção de pergunta norteadora; b) definição dos descritores dos elementos da pesquisa; c) desenvolvimento da estratégia de busca para coleta nas bases de dados. Com base nesses pontos, foi elencada inicialmente a seguinte questão norteadora para reflexão crítica: “Qual o atual panorama de saúde mental dos estudantes universitários no Brasil?”. Em seguida, com base nos Descritores em Saúde (DeCS), foram organizados os definidores de busca compatíveis aos elementos

centrais da referida questão, sendo estes: “saúde mental”, “estudantes”, “universidades”.

Posteriormente, por meio dos operadores booleanos (OR e AND) e dos termos sinônimos de cada descritor citado, a estratégia de busca a ser utilizada no levantamento bibliográfico foi construída (Quadro 1). Para essa etapa, foram definidas quatro bases de dados integrantes à plataforma Biblioteca Virtual em Saúde: Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), Index Psicologia - Periódicos, Base de Dados em Enfermagem (BDENF) e Índice Bibliográfico Español en Ciencias de la Salud (IBECS).

Quadro 1. Estratégia de busca utilizada para levantamento bibliográfico nas bases de dados. Teresina, PI, Brasil, 2025.

Estratégia de busca	Base de dados	Estudos encontrados
(mh:(Estudantes)) OR (Alunos OR Aluno) OR (Egressos) OR (Universitários) OR (Estudante) OR ("Estudante Universitário") AND (mh: ("Saúde Mental")) AND (mh:(Universidades)) OR ("Educação Superior") OR ("Ensino Superior") OR ("Ensino Universitário") OR (Faculdades) OR ("Instituições de Ensino Superior") OR (Universidade)	Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS)	48
	Base de Dados em Enfermagem (BDENF)	7
	Índice Bibliográfico Español en Ciencias de la Salud (IBECS)	1
	Index Psicologia - Periódicos	15

Fonte: Autores (2025).

Como critérios de inclusão, delimitou-se: estudos em um recorte temporal dos últimos 5 anos, devido ao foco do objetivo da pesquisa na análise do panorama atualizado sobre o tema; estudos direcionados à perspectiva brasileira (Brasil como país de estudo), em virtude da população de interesse desta pesquisa. Considerando tais aspectos, foram excluídos aqueles estudos que não atendiam aos critérios de elegibilidade e/ou não respondessem à questão norteadora do deste estudo. Cita-se que não houve restrição de língua/idioma durante a busca e triagem de dados.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Por meio das estratégias de busca, foram obtidos 71 estudos oriundos das bases de dados. Múltiplos contextos de análise foram identificados nos estudos resultantes. Em universidade pública federal, no nordeste brasileiro, identificou-se percentuais expressivos (71,52%) de sintomas de Transtornos Mentais Comuns entre os universitários. Comparado a outros estudos nacionais e internacionais (Lopes *et al.*, 2022; Silva *et al.*, 2014; Arrieta-Vergara *et al.*, 2019), esse indicador pode representar um panorama local de atenção ou ser indicativo de um potencial crescimento das taxas de adoecimento na comunidade acadêmica (Barros; Peixoto, 2023).

Na avaliação da prevalência e nos fatores associados a eventos estressores, a sobrecarga de tarefas, a pressão pelo bom desempenho e a necessidade de mudança de hábitos de vida foram os estressores mais mencionados por universitários do sul do país (Höfs *et al.*, 2024). Mostrou-se ainda, em estudo com universitários de uma universidade pública da região Norte do Brasil, que o apoio social, o fortalecimento de recursos internos e o apoio institucional são os fatores de proteção mais citados para a promoção da saúde mental e prevenção do suicídio no ambiente universitário (Cecchin *et al.*, 2024).

Elencou-se também que, dentre diversas estratégias de enfrentamento, a prática de esportes foi atividade importante para a obtenção de uma melhor adaptação e desempenho acadêmico (integração/reconhecimento social, manejo do estresse e aprendizagem de competências transversais) entre os estudantes (Corrêa; Dias, 2023). Entre as circunstâncias e contextos protetivos para a manutenção da saúde mental, o apoio social é frequentemente a categoria mais relatada pelos estudantes; o apoio de amigos, familiares e parceiros românticos foram elencados como suporte essencial no auxílio ao manejo dos sintomas de sofrimento mental. Terapia, novas relações interpessoais e o fortalecimento de vínculos já existentes também foram identificados em estudos (Corrêa; Dias, 2023; Cecchin *et al.*, 2024).

De forma expressiva e relevante, os achados nos estudos convergem para a urgência da necessidade de criação e fortalecimento de projetos e programas, dentro das instituições de ensino superior, que ofereçam acompanhamento para os estudantes e, também, que desenvolvam ações preventivas e de promoção à saúde. Importa destacar que as investigações na área são oportunidades fecundas para se conhecer as fragilidades e necessidades dessa população, a fim de prevenir o adoecimento mental e impactos educacionais decorrentes.

CONCLUSÃO

Ainda são necessárias medidas institucionais mais amplificadas que estimulem a prática de atividades integrativas voltadas à saúde mental no ensino superior e que facilitem a sua conciliação com as atividades acadêmicas. A realização de novos (e contínuos) estudos são o início do planejamento e da estruturação de intervenções efetivas direcionadas à atenção em saúde mental

dos estudantes no ensino superior, com ações conjuntas entre universitários (por meio dos Centros Acadêmicos), coordenação pedagógica e Serviços de Apoio Psicológico das instituições.

REFERÊNCIAS

ARRIETA-VERGARA, K.; FORTICH-MESA, N.; TIRADO-AMADOR, L.; SIMANCAS-PALLARES, M. Trastornos mentales comunes y factores asociados en estudiantes de Odontología en Cartagena, Colombia. **Revista colombiana de psiquiatria**, v. 48, n. 1, p. 10-16, 2019. <https://doi.org/10.1016/j.rcp.2017.05.015>

BARBOSA, L.N.F.; ASFORA, G.C.A.; MOURA, M.C. Anxiety and depression and psychoactive substance abuse in university students. **SMAD, Rev. Eletrônica Saúde Mental Álcool Drog. (Online)**, v.16, n.1, p.1-8, 2020. <https://doi.org/10.11606/issn.1806-6976.smad.2020.155334>

BARROS, R.N.; PEIXOTO; A.L.A. Salud Mental de Estudiantes Universitarios: Encuesta de Trastornos Mentales Comunes en Estudiantes de una Universidad Brasileña. **Quaderns de Psicologia**, [S. l.], v. 25, n. 2, p. e1958, 2023. <https://doi.org/10.5565/rev/qpsicologia.1958>

CECCHIN, H.F.G.; COSTA, H.E.R.; PACHECO, G.R.; VALENCIA, G.B.; MYRTLE, S.G. Um estudo de métodos mistos sobre fatores de proteção ao suicídio em estudantes universitários. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, v. 37, p. 35, 2024. <https://doi.org/10.1186/s41155-024-00315-0>

CORRÊA, M.A.; DIAS, A.C.G. "Ajuda a Não Ficar Louco": Estudo Qualitativo Sobre a Prática de Esportes na Integração Acadêmica. **Estudos e Pesquisas em Psicologia**, Rio de Janeiro, v. 23, n. 2, p. 566–585, 2023. <https://doi.org/10.12957/epp.2023.77699>

COTONIETO-MARTÍNEZ, E.; CRESPO-JIMÉNEZ, K.F.; VALENCIA-ORTIZ, A.I.; GARCÍA-CRUZ, R. Mental health among college users of mental health services: suicide risk screening and prevention strategies. **JONNPR**, v.5, n. 2, p. 167-79, 2020. <http://dx.doi.org/10.19230/jonnpr.3234>

HÖFS, F. N.; GOMES, A. P.; GONÇALVES, H.. Eventos estressores e fatores associados em estudantes ingressantes de uma universidade pública no sul do Brasil. **Cadernos Saúde Coletiva**, v. 32, n. 4, p. e32020074, 2024. <https://doi.org/10.1590/1414-462X202432040074>

LEÃO, A.M.; GOMES, I.P.G.; FERREIRA, M.J.M.; CAVALCANTI, L.P.G. Prevalência e Fatores Associados à Depressão e Ansiedade entre Estudantes Universitários da Área da Saúde de um Grande Centro Urbano do Nordeste do

Brasil. **Rev. bras. educ. med.**, Brasília, v. 42, n. 4, p. 55-65, Dec. 2018. <https://doi.org/10.1590/1981-52712015v42n4rb20180092>.

LELIS, K.C.G.; BRITO, R.V.N.E.; PINHO, S.; PINHO, L. Sintomas de depressão, ansiedade e uso de medicamentos em universitários. **Rev. port. enferm. saúde mental.**, Porto, n. 23, p. 9-14, jun. 2020. <http://dx.doi.org/10.19131/rpesm.0267>.

LOPES, F.M.; LESSA, R.T.; CARVALHO, R.A.; REICHERT, R.A.; ANDRADE, A.L. M.; MICHELI, D. Transtornos mentais comuns em estudantes universitários: uma revisão sistemática da literatura. **Revista Psicologia em Pesquisa**, 16(1), 1-23, 2022. <https://doi.org/10.34019/1982-1247.2022.v16.31105>

NÓBREGA, W.F.S.; OLIVEIRA, M.E.C.; GOMES, K.A.L.; PALMEIRA, J.T.; BARBOSA, D.V.; SILVA, G.C.B. Depression in academic life: which factors are associated? **Res., Soc. Dev.**, v. 9, n. 8, p. e256985719, 2020. <https://doi.org/10.33448/rsd-v9i8.5719>

SILVA, A.G.; CERQUEIRA, A.T.A.R.; LIMA, M.C.P. Social support and common mental disorder among medical students. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, v. 17, n. 1, p. 229–242, jan. 2014. <https://doi.org/10.1590/1415-790X201400010018ENG>