



## SAÚDE MENTAL E SUCESSO ACADÊMICO: DESAFIOS E ESTRATÉGIAS DE DESENVOLVIMENTO PESSOAL

*Victor Cardoso da Costa<sup>1</sup>, Raquel Cristina Luis Mincoff<sup>2</sup>, Andressa Martins Dias Ferreira<sup>3</sup>, Luiz Gustavo De Paulo<sup>4</sup>; Victoria Adryelle Nascimento Mansano Zanelato<sup>5</sup>*

<sup>1</sup>Academico do Curso de Enfermagem, Campus Curitiba-PR CENTRO, Universidade Cesumar - UNICESUMAR. Bolsista PIBIC/ICETI- UniCesumar. victorcardosodacosta@gmail.com

<sup>2</sup>Docente/coordenadora do Curso de Enfermagem, Campus Maringá-PR, Universidade Cesumar - UNICESUMAR. raquel.mincoff@unicesumar.edu.br

<sup>3</sup>Docente do Curso de Enfermagem, Campus Maringá-PR, Universidade Cesumar - UNICESUMAR. andressa.mferreira@unicesumar.edu.br

<sup>4</sup>Docente do Curso de Enfermagem, Campus Maringá-PR, Universidade Cesumar - UNICESUMAR. luiz.gpaulo@unicesumar.edu.br

<sup>5</sup>Docente do Curso de Enfermagem, Campus Maringá-PR, Universidade Cesumar - UNICESUMAR. Orientadora PIBIC/ICETI- UniCesumar. victoria.mansano@unicesumar.edu.br

### RESUMO

Estudo sobre os fatores determinantes que impactam a saúde mental dos acadêmicos de enfermagem, cujo objetivo geral é explorar as estratégias pessoais utilizadas pelos estudantes de Enfermagem em Instituição de Ensino Superior para gerenciar o estresse acadêmico e promover seu bem-estar psicológico. A metodologia adotada será estudo descritivo com abordagem mista, caracterizado por observar, registrar, analisar e correlacionar fenômenos sem manipulá-los. A amostra será composta por estudantes regularmente matriculados no curso de Enfermagem de uma IES privada. A seleção dos participantes ocorrerá por meio de amostragem por conveniência, incluindo discentes de diferentes períodos do curso. Serão incluídos estudantes maiores de 18 anos, regularmente matriculados no curso de Enfermagem da IES selecionada e que consentirem em participar da pesquisa. Os dados serão coletados entre julho e setembro de 2025, por meio de entrevistas semiestruturadas, realizadas de forma digital. O questionário contará com 10 questões, incluindo a percepção sobre a mensuração da autoavaliação a partir do Pentágono de Bem-estar. Os dados serão analisados por meio da análise de conteúdo de Bardin, que consiste em um conjunto de técnicas para interpretação sistemática das comunicações. A partir dos dados, será elaborado uma tecnologia educativa para divulgação e promoção da saúde mental do estudante. Espera-se também, que o estudo amplie o debate sobre a saúde mental na formação em Enfermagem, estimulando a implementação de estratégias pedagógicas e assistenciais mais sensíveis às demandas emocionais dos estudantes.

**PALAVRAS-CHAVE:** Educação a distância; Enfermagem; Saúde mental.

## 1 INTRODUÇÃO

A saúde mental não se limita ao sentimento individuais, pois o bem-estar de uma pessoa não depende apenas de aspectos psicológicos e emocionais, mas também de condições físicas, apoio social e condições de vida, conforme aponta a Organização Mundial da Saúde (2024). Esses fatores podem ser agrupados em três dimensões principais: individual, familiar e institucional, como enfatiza Lobo (2012).

No que diz respeito aos fatores individuais de acordo com autor (Rissi; Marcondes, 2011) destacam que aspectos como ingresso por cotas, gênero, cor do discente, educação básica recebida, desemprego, reprovação acadêmica e dificuldades de aprendizagem são elementos que influenciam a saúde mental do estudante.

No contexto familiar, a escolaridade dos pais, a renda familiar e as obrigações domésticas acumuladas pelos estudantes são fatores relevantes, como ressaltam Pereira (2013). Já no âmbito institucional, o desempenho pedagógico ineficiente do docente e a estrutura do ambiente acadêmico são elementos que impactam a permanência e o sucesso acadêmico dos estudantes. Apontam que esses fatores podem aumentar o índice de evasão universitária. Além disso, destacam que a situação socioeconômica, política e cultural também influencia o rendimento acadêmico e a saúde mental dos universitários. (Fritsch et al.; 2019)



O Brasil é o país com maior prevalência de ansiedade e depressão na América Latina. Segundo um estudo da OMS realizado em 2017, aproximadamente 18 milhões de brasileiros sofriam com transtornos de ansiedade, enquanto a depressão afetava cerca de 12 milhões de pessoas. Em 2019, mais de 730 mil óbitos no Brasil foram atribuídos a doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), o que representou 54,7% de todas as mortes registradas naquele ano.

No Brasil, a atenção à saúde mental é ofertada por meio do Sistema Único de Saúde (SUS), sendo regulamentada pela Lei nº 10.216/2001 (Brasil, 2001) e orientada pelas diretrizes da Reforma Psiquiátrica Brasileira. Os atendimentos são ofertados através da Rede de Atenção Psicossocial (RAPS), instituída em 2011 e reformulada em 2013 (Brasil, 2011). A RAPS tem por finalidade a criação, articulação e organização dos estabelecimentos que ofertam tratamento na área da saúde mental.

Em um estudo conduzido pela OMS entre universitários de oito países, constatou-se que 35% dos estudantes apresentavam pelo menos um transtorno mental comum, gerando sofrimento e impacto negativo no desempenho acadêmico. A saúde mental tem sido uma preocupação mundial, e o suicídio é um dos problemas de saúde pública mais alarmantes, especialmente entre jovens de 15 a 29 anos. No Brasil, estudos sobre as políticas de saúde e educação voltadas ao sofrimento mental de universitários têm se concentrado principalmente em cursos da área da saúde.

O ingresso na universidade é um momento de transição marcante para os jovens, representando tanto um período de conquistas quanto de desafios. Esse período exige a aquisição de novas habilidades e uma adaptação significativa, podendo gerar manifestações de desesperança, autocrítica exacerbada, baixa autoestima e ansiedade social (Dat et al., 2021).

Isso evidencia a importância de desenvolver estratégias eficazes para a promoção da saúde mental e do sucesso acadêmico dos estudantes universitários. Diante desse contexto, surge o seguinte problema de pesquisa: Quais as estratégias de desenvolvimento pessoal mais eficazes para promover a saúde mental e o sucesso acadêmico de estudantes do ensino superior?. O objetivo desse estudo é explorar as estratégias pessoais utilizadas pelos estudantes de Enfermagem em Instituição de Ensino Superior para gerenciar o estresse acadêmico e promover seu bem-estar psicológico.

## **2 MATERIAIS E MÉTODOS**

Trata-se de um estudo descritivo com abordagem mista, caracterizado por observar, registrar, analisar e correlacionar fenômenos sem manipulá-los. Esse tipo de pesquisa busca descrever as características de um fenômeno ou de uma população, permitindo uma compreensão mais profunda do objeto de estudo.

A amostra será composta por estudantes regularmente matriculados no curso de Enfermagem de uma IES privada. A seleção dos participantes ocorrerá por meio de amostragem por conveniência, incluindo discentes de diferentes períodos do curso. Serão incluídos estudantes maiores de 18 anos, regularmente matriculados no curso de Enfermagem da IES selecionada e que consentirem em participar da pesquisa. Serão excluídos estudantes que não consentirem com a gravação das entrevistas.

Os dados serão coletados entre julho e setembro de 2025, por meio de entrevistas semiestruturadas, realizadas de forma digital. O questionário contará com 10 questões, incluindo a percepção sobre a mensuração da autoavaliação a partir do Pentáculo de Bem-estar (NAHAS, 1996). As questões abordarão temas como os principais desafios enfrentados no curso de Enfermagem e seu impacto na saúde mental, estratégias pessoais utilizadas para lidar com o estresse acadêmico, apoio social percebido e sugestões para melhoria do suporte à saúde mental no ambiente acadêmico. As perguntas realizadas aos



participantes serão: Quais são as principais dificuldades que você enfrenta no curso de Enfermagem que, ao meu ver, afetam sua saúde mental?; Que estratégias você costuma utilizar para lidar com o estresse acadêmico?; Você considera que essas estratégias são eficazes? Por quê?; Como você organiza sua rotina para equilibrar os estudos e a vida pessoal?; Você já buscou ajuda profissional (psicólogo, psiquiatra, etc.) para lidar com o estresse acadêmico? Se sim, como foi essa experiência? Se não, por quê?; Você sente que tem uma rede de apoio (família, amigos, colegas, professores) para lidar com os desafios do curso?; Ao meu ver, de que forma o apoio da família influencia sua saúde mental durante a graduação?; Que tipo de ações ou programas institucionais você acha que poderiam ser implementados para melhorar o bem-estar mental dos alunos?; Dentre as ações realizadas pelo curso ou pela instituição de alguma forma contribui para a sua saúde mental?.

Os dados serão analisados por meio da análise de conteúdo de Bardin, que consiste em um conjunto de técnicas para interpretação sistemática das comunicações. Esse método segue três etapas principais: a pré-análise, que envolve a organização inicial do material, leitura flutuante e formulação de hipóteses; a exploração do material, onde se realizam a codificação, categorização e identificação das unidades de registro; e o tratamento dos resultados, que compreende a interpretação dos dados e a inferência das informações extraídas, possibilitando a formulação de conclusões significativas sobre os fatores que interferem na saúde mental dos estudantes. As informações serão categorizadas conforme os temas emergentes das respostas dos participantes (Bardin, 2011).

A partir dos dados, será elaborada uma tecnologia educativa para divulgação e promoção da saúde mental do estudante.

O estudo seguirá as diretrizes da Resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde (CNS). Os participantes serão informados sobre os objetivos da pesquisa, garantindo-lhes o direito de recusa ou desistência a qualquer momento. Um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) será assinado antes da coleta dos dados. O estudo será submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) da IES para apreciação antes do início da coleta.

### **3 RESULTADOS ESPERADOS**

Espera-se que esta pesquisa contribua para uma compreensão aprofundada dos fatores que impactam a saúde mental de estudantes de Enfermagem no ensino superior, evidenciando como elementos individuais, familiares e institucionais se entrelaçam no cotidiano acadêmico. A partir das entrevistas semiestruturadas e da análise qualitativa do conteúdo, espera-se identificar os principais desafios enfrentados pelos discentes, tais como a sobrecarga de tarefas acadêmicas, as dificuldades de adaptação à rotina universitária e as limitações do suporte emocional disponível.

Além disso, espera-se mapear as estratégias pessoais mais utilizadas pelos estudantes para lidar com o estresse acadêmico, destacando desde ações individuais, como a organização da rotina e a busca por atividades de lazer, até a importância do apoio social, familiar e institucional. Tais achados poderão fornecer subsídios para compreender a eficácia dessas estratégias no enfrentamento do estresse e na promoção do bem-estar psicológico.

Espera-se também, que o estudo amplie o debate sobre a saúde mental na formação em Enfermagem, estimulando a implementação de estratégias pedagógicas e assistenciais mais sensíveis às demandas emocionais dos estudantes. Dessa forma, os resultados poderão promover a criação de um ambiente acadêmico mais saudável e acolhedor, contribuindo para a formação de profissionais mais preparados e conscientes da relevância do cuidado integral à saúde. Além disso, a construção de tecnologia educativa em saúde



oportuniza espaço de aprendizagem entre os estudantes e docentes em benefício da comunidade estudantil da graduação.

#### **4 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

A questão do bem-estar psicológico entre universitários, sobretudo naqueles que cursam áreas ligadas à saúde, tem ganhado destaque tanto no meio acadêmico quanto na sociedade. Estudos mostram que, embora o acesso ao ensino superior traga realizações e chances de crescimento, ele também traz consigo dificuldades capazes de gerar angústia, ansiedade, insegurança e, em alguns casos, até evasão.

Diante disso, torna-se crucial a criação de estratégias que incentivem o bem-estar e ajudem a lidar de forma positiva com os desafios comuns da vida na universidade. A análise apresentada neste estudo, focada nas táticas individuais adotadas por estudantes de Enfermagem, vai auxiliar a entender melhor como esses alunos lidam com as dificuldades referente ao processo formativo. Espera-se que os resultados desta pesquisa sirvam de base para a criação de iniciativas educacionais, pedagógicas e institucionais voltadas para a prevenção e o cuidado com a saúde mental, criando um ambiente universitário mais receptivo e humano.

#### **REFERÊNCIAS**

BARDIN, Laurence. Análise de conteúdo. Lisboa: Edições 70, 2011. 280 p. ISBN-10: 8562938041.

BRASIL. Lei nº 10.216, de 6 de abril de 2001. Dispõe sobre a proteção e os direitos das pessoas com transtornos mentais e redireciona o modelo assistencial em saúde mental. Diário Oficial da União: seção 1, Brasília, DF, ano 138, n. 67, p. 2, 9 abr. 2001.

BRASIL. Ministério da Saúde. Portaria nº 3.088, de 23 de dezembro de 2011. Institui a Rede de Atenção Psicossocial (RAPS) no âmbito do Sistema Único de Saúde (SUS). Diário Oficial da União: seção 1, Brasília, DF, ano 148, n. 247, p. 59-60, 27 dez. 2011.

DAT, R. et al. Desesperança entre universitários: uma perspectiva cultural. Revista de Psicologia Contemporânea, v. 19, n. 4, p. 233-245, 2021

FRITSCH, R.; VITELLI, R.; ROCHA, M. Saúde mental e desempenho acadêmico: um estudo com universitários. Revista PsicoFAE, v. 8, n. 1, p. 1–15, 2019. Disponível em: <https://revistapsicofae.fae.edu/psico/article/view/345>.

GIL, Antônio Carlos. Métodos e técnicas de pesquisa social. 6. ed. São Paulo: Atlas, 2019. 206 p. ISBN-10: 9788522451425.

LOBO, L. M. Saúde mental e qualidade de vida: uma abordagem multidimensional. São Paulo: Editora Saúde & Vida, 2012.

NAHAS, M. V. O Pentágulo de Bem-estar. Boletim do Núcleo de Pesquisa em Atividade Física e Saúde, v. 7, n. 2, p. 1, 1996.

PEREIRA, Francisco José. Evasão no ensino superior público brasileiro pós-REUNI: um estudo a partir da ESEF-UFPel. 2020. 136 f. Tese (Doutorado em Educação Física) – Universidade Federal de Pelotas, Pelotas, 2020.



RISSI, M. C.; MARCONDES, M. T. Desafios da saúde mental no contexto universitário: uma análise dos fatores individuais. Revista Brasileira de Psicologia, v. 28, n. 3, p. 45-60, 2011.