

Prevalência de Ansiedade e Depressão entre Acadêmicos: Um Estudo na Universidade Estadual de Goiás

Dogllas Pereira Brito¹; Suzana Rodrigues Floresta²

¹Universidade Estadual de Goiás, dogllas@aluno.ueg.br; ² Universidade Estadual de Goiás; suzana.rodrigues@ueg.br

Resumo: O artigo “Prevalência de Ansiedade e Depressão entre Acadêmicos: Um Estudo na Universidade Estadual de Goiás” investiga a prevalência de ansiedade e depressão entre estudantes da Universidade Estadual de Goiás, Unidade de Iporá. Utilizando o Questionário de Saúde do Paciente-9 (PHQ-9) para avaliar a depressão e o Transtorno de Ansiedade Generalizada-7 (GAD-7) para medir a ansiedade, a pesquisa foi conduzida com 124 estudantes de licenciatura e graduação. O estudo revela uma alta prevalência de sintomas moderados a graves de ansiedade e depressão, destacando que muitos estudantes enfrentam dificuldades significativas para relaxar e controlar preocupações. Além disso, um número preocupante de estudantes relatou sentimentos de autocrítica intensa e pensamentos de autolesão. Entre os principais fatores associados a esses transtornos estão a pressão acadêmica, preocupações financeiras e a adaptação ao novo ambiente universitário. O estudo conclui que há uma necessidade urgente de reforçar o apoio psicológico dentro das universidades, promovendo intervenções precoces e contínuas, bem como campanhas de conscientização para reduzir o estigma em torno da saúde mental. Recomenda-se também a implementação de políticas públicas que visem criar um ambiente acadêmico mais saudável e acolhedor, garantindo suporte emocional adequado aos estudantes para prevenir o agravamento dos transtornos mentais.

Palavras-chave: Ansiedade, Depressão, Estudantes universitários, Saúde mental, Universidade Estadual de Goiás (UEG).

INTRODUÇÃO

Cada investigação surge de uma indagação sobre a realidade que nos cerca, buscando não apenas uma resposta aproximada, mas também uma nova perspectiva sobre a própria questão formulada. No ímpeto de compreender melhor o mundo, reside o anseio de influenciá-lo de alguma maneira, conferindo-lhe um caráter intrinsecamente político. Nas ciências sociais e humanas, esse processo está intimamente ligado a uma reflexão ética sobre a dignidade da vida humana. Reconhecer essas dimensões é, portanto, o ponto de partida essencial para conduzir uma pesquisa de maneira genuinamente crítica (Costa, 2016).

Conforme definição da Organização Mundial da Saúde - OMS (2013; 2020), saúde mental é o estado de bem-estar no qual um indivíduo é capaz de desenvolver suas habilidades, lidar eficazmente com o estresse do cotidiano, trabalhar de maneira produtiva, estabelecer relações interpessoais saudáveis, manter vínculos afetivos e contribuir para sua comunidade.

No contexto brasileiro, há uma clara adesão à tendência global, com as instituições de ensino superior do país cada vez mais atentas ao problema da saúde mental entre seus estudantes. A Associação Nacional dos Dirigentes das Instituições Federais de Ensino Superior - ANDIFES, por exemplo, tem se destacado na produção de relatórios abrangentes sobre o perfil dos estudantes brasileiros e sua saúde mental. Em 2019, uma pesquisa revelou que 83,5% dos estudantes enfrentavam algum tipo de sofrimento psíquico, e o percentual daqueles que relataram pensamentos suicidas (8,5%) havia dobrado em apenas quatro anos.

A literatura, tanto nacional quanto internacional, indica que a população universitária está vulnerável ao desenvolvimento de transtornos mentais, como depressão, ansiedade e estresse (Almeida, 2015; Bayram, 2008; Eisenberg et al., 2007). Diversos estudos indicam uma alta prevalência de transtornos mentais entre universitários, prevendo que aproximadamente 15 a 25% deles desenvolverão algum transtorno mental durante sua formação (Vasconcelos et al., 2015; Victoria et al., 2013, conforme citado por (Ariño e Bardagi, 2018). Esses dados sugerem que os aspectos relacionados à vida acadêmica e à carreira exercem um grande impacto na saúde mental desses estudantes, contribuindo significativamente para a alta incidência de transtornos mentais entre eles (Ariño e Bardagi, 2018).

Alguns estudos epidemiológicos e de prevalência indicam que a presença de transtornos mentais não psicóticos é significativamente maior entre universitários do que na população geral e em jovens adultos não universitários, as exigências acadêmicas e emocionais da vida universitária podem ter um impacto significativo na saúde mental dos estudantes (Ibrahim et al., 2013; Eisenberg et al., 2007). Com base nesses indicadores, sugere-se que aspectos relacionados à vida acadêmica e à carreira podem impactar a saúde mental dessa população, explicando parcialmente a alta prevalência de transtornos mentais entre eles, devido às pressões acadêmicas, preocupações financeiras, e adaptações sociais.

Estudos brasileiros indicam que a transição para a vida universitária é uma fase crítica que pode desencadear ou agravar problemas de saúde mental. De acordo com Padovani et al. (2014), a pressão por desempenho acadêmico, associada a fatores como adaptação a um novo ambiente social e, frequentemente, a desafios financeiros, contribui para o aumento do estresse e da vulnerabilidade psicológica entre os estudantes universitários.

Existem evidências consistentes que indicam uma alta prevalência de depressão no ambiente universitário, significativamente maior do que a média da população em geral: 39% em comparação com 6%. De maneira geral, no Ocidente, aproximadamente um em cada três estudantes está enfrentando depressão, e metade desses jovens também lida com algum transtorno mental. É importante ressaltar que esses problemas de saúde são influenciados por determinantes sociais mais amplos. Por exemplo, um estudo global publicado na Nature Biotechnology em 2018 revelou que a incidência de depressão é de 31% entre homens cis, 41% entre mulheres cis e 57% entre pessoas transgênero (Evans et al. 2018).

Os transtornos de ansiedade e depressão não só afetam a qualidade de vida dos estudantes, mas também podem prejudicar o desempenho acadêmico e as relações interpessoais. Estudantes que apresentam sintomas de ansiedade e depressão frequentemente relatam dificuldades em manter a concentração, baixa motivação e insatisfação com a vida acadêmica. Além disso, estudos têm demonstrado que condições adversas na universidade podem ter uma influência significativa no desempenho acadêmico e no desenvolvimento de sintomas psiquiátricos, como a depressão (Bolsoni-Silva & Loureiro, 2016; Barros et al. 2021).

A pesquisa de Pacheco et al. (2017) revela que o apoio psicológico dentro das universidades é essencial para ajudar os estudantes a gerenciar o estresse e prevenir o desenvolvimento de transtornos mais graves. As intervenções precoces e o suporte contínuo são fundamentais para promover a resiliência e o bem-estar emocional dos estudantes.

No Brasil, o uso de ferramentas como o PHQ-9 e o GAD-7 tem se mostrado eficaz na triagem de sintomas de depressão e ansiedade, respectivamente. Esses instrumentos são amplamente utilizados em contextos clínicos e acadêmicos para identificar estudantes que possam necessitar de intervenção (Osório et al., 2009; Spitzer et al., 2006).

Este estudo visa investigar a prevalência de ansiedade e depressão entre os estudantes da Universidade Estadual de Goiás, Unidade de Iporá, com o objetivo de fornecer dados que possam orientar a implementação de políticas públicas e intervenções para apoiar o bem-estar emocional dos estudantes.

MÉTODO DE PESQUISA

Participante

A amostra foi composta por 124 estudantes universitários de diversos cursos de licenciatura e graduação da Universidade Estadual de Goiás – Unidade Iporá. A coleta de dados foi realizada através de um questionário online, contendo as escalas GAD-7 e PHQ-9.

Instrumentos

GAD-7: Avalia a gravidade da ansiedade.

PHQ-9: Avalia a gravidade da depressão.

Procedimentos

1. Pesquisa Teórica: Revisão de literatura sobre saúde mental em estudantes universitários.
2. Entrevistas: Conduzidas com colaboradores da instituição, incluindo a coordenação pedagógica e o núcleo de apoio Psicossocial (NAPS).
3. Definição do Questionário: Seleção e adaptação das escalas GAD-7 e PHQ-9.
4. Aplicação do Questionário: Realizada online.
5. Tabulação dos Dados: Análise das respostas obtidas.

DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Sumário Demográfico

A maioria dos participantes era jovem (18 a 24 anos), os resultados deste estudo também corroboram com os encontrados pela, Andifes (2019) e Associação Profissional das Entidades Mantenedoras de Estabelecimentos de Ensino Superior (Semesp, 2021), os quais destacam que a maioria dos estudantes universitários está na faixa etária de 18 a 24 anos, influenciando significativamente os aspectos adaptativos das experiências acadêmicas. Predominância do gênero feminino. A distribuição dos participantes por ano da graduação foi equilibrada, com uma ligeira predominância dos anos iniciais. Conforme observar-se na tabela abaixo:

IDADE	GÊNERO	1º ANO	2º ANO	3º ANO	4º ANO	ÚLTIMO ANO	TOTAL
18 a 24	Feminino	14	17	18	3	6	58
	Masculino	10	5	7	0	4	26
	Outros	0	1	0	0	0	1
25 a 30	Feminino	1	2	4	2	7	16
	Masculino	0	1	1	0	2	4
	Outros	0	0	0	0	0	0



35 a +	Feminino	1	4	4	3	1	13
	Masculino	1	1	2	0	2	6
	Outros	0	0	0	0	0	0

Tabela 1: elaborada pelos autores, 2024.

Pontuações GAD-7 (Ansiedade)

O GAD-7 é um questionário usado para avaliar a gravidade da ansiedade. As respostas estão categorizadas como “Nenhuma vez”, “Vários dias”, “Mais da metade dos dias” e “Quase todos os dias”. A seguir estão as a tabela de dados coletos e abaixo as observações chave:

Questões	Nenhuma vez	Vários dias	Mais da metade dos dias	Quase todos os dias	TOTAL
Sentir-se nervoso/a, ansioso/a ou muito tenso/a	9	38	20	57	124
Não ser capaz de impedir ou de controlar as preocupações	19	40	20	45	124
Preocupar-se muito com diversas coisas	7	29	18	70	124
Dificuldade para relaxar	17	38	28	41	124
Ficar tão agitado que se torna difícil permanecer sentado	53	32	17	22	124
Ficar facilmente aborrecido ou irritado	26	37	23	38	124
Sentir medo como se algo horrível fosse acontecer	47	29	21	27	124

Tabela 2: elaborada pelos autores, 2024.

Sentir-se nervoso(a), ansioso(a) ou muito tenso(a) foi relatado por 57 estudantes como uma ocorrência “quase todos os dias”. Outros 58 estudantes indicaram sentir-se

assim “vários dias” ou “mais da metade dos dias”, demonstrando um alto grau de ansiedade entre quase todos os entrevistados, possivelmente acentuado pela pandemia de COVID-19 (Marin et al., 2021). Não ser capaz de impedir ou controlar as preocupações foi relatado por 45 estudantes “quase todos os dias”. Em relação a isso, Leahy (2011) observa que uma pessoa ansiosa sente sua mente ativa 24 horas por dia, perturbando-a constantemente com preocupações sobre eventos passados e futuros e dificultando sua capacidade de se concentrar no presente. Preocupar-se excessivamente com diversas coisas foi relatado por 70 estudantes “quase todos os dias”. Segundo Oliveira (2011), a dificuldade em resolver problemas está ligada à preocupação excessiva e à sensação de falta de controle pessoal. A ansiedade patológica se caracteriza por uma inquietação desproporcional à situação, causando sofrimento e prejuízos nas esferas funcional, organizacional e social (American Psychiatric Association, 2014).

Pontuações PHQ-9 (Depressão)

O PHQ-9 é um questionário usado para avaliar a gravidade da depressão. As respostas são categorizadas de maneira semelhante ao GAD-7. A seguir estão as a tabela de dados coletos e abaixo as observações chave:

Questões	Nenhuma vez	Vários dias	Mais da metade dos dias	Quase todos os dias	TOTAL
Pouco interesse ou pouco prazer em fazer as coisas	83	28	3	10	124
Se sentir “para baixo”, deprimido ou sem perspectiva	22	52	18	32	124
Dificuldade para pegar no sono ou permanecer dormindo, ou dormir mais que de costume	31	33	14	46	124
Se sentir					



24 A 28 DE NOVEMBRO

COSEMPEDUCAÇÃO, TEMPO E TECNOLOGIAS:
IMPACTOS NA DESHUMANIZAÇÃO E NA
FORMAÇÃO DOS SUJEITOS

X CONGRESSO | XV SEMINÁRIO DE ESTÁGIO SUPERVISIONADO

XII ENCONTRO DO PIBID | X JORNADA JURÍDICA

VIII SELIQUIM - SEMINÁRIO DE ESTÁGIO DA LICENCIATURA EM QUÍMICA DO IF GOIANO

cansado ou com pouca energia	11	38	19	56	124
Falta de apetite ou comendo demais	36	35	18	35	124
Se sentir mal consigo mesmo - ou achar que você é um fracassado ou que decepcionou sua família ou você mesmo	31	39	13	41	124
Dificuldade para se concentrar, como ler um livro ou ver televisão	20	34	21	49	124
Lentidão para se movimentar ou falar, a ponto das outras pessoas perceberem? Ou o oposto - estar tão agitado ou irrequieto que você fica andando de um lado para o outro muito mais do que de costume	58	33	12	21	124
Pensar em se ferir de alguma maneira ou que seria melhor estar morto	83	28	3	10	124

Tabela 3: elaborada pelos autores, 2024.

Se sentir mal consigo mesmo ou achar que você é um fracassado ou que decepcionou sua família ou você mesmo: 41 estudantes indicaram “Quase todos os

dias” e 52 indicaram “Vários dias” ou “Mais da metade dos dias”. Esses dados levantam um alerta para a saúde mental desses estudantes, sugerindo que diversos fatores estão relacionados a esse problema. E alguns pontos precisam ser levantados:

Pressões Acadêmicas e Expectativas: O ambiente acadêmico é frequentemente marcado por altas expectativas e pressões intensas. Estudantes universitários são constantemente desafiados a atingir excelência em seus estudos, muitas vezes enquanto conciliam trabalho, vida social e, em alguns casos, responsabilidades familiares. Segundo Souza e Silva (2018), a sobrecarga de demandas acadêmicas pode levar a sentimentos de inadequação e fracasso, especialmente quando os estudantes não conseguem alcançar os resultados esperados.

Transição para a Vida Adulta: A fase universitária coincide com a transição para a vida adulta, que é um período de grandes mudanças e incertezas. Os estudantes enfrentam decisões importantes sobre suas carreiras e futuros, o que pode aumentar a ansiedade e a pressão. De acordo com Pereira e Almeida (2019), essa transição pode ser particularmente desafiadora, levando a uma maior vulnerabilidade a sentimentos de baixa autoestima e autocrítica.

Comparação Social: A comparação social é outro fator que pode contribuir para os sentimentos de fracasso. Em um ambiente competitivo como a universidade, os estudantes frequentemente se comparam com seus pares, o que pode resultar em percepções negativas sobre seu próprio desempenho e habilidades. Oliveira e Martins (2020) afirmam que a comparação social é uma fonte significativa de estresse e pode levar a sentimentos de inadequação e fracasso quando os estudantes se percebem como inferiores aos seus colegas.

Apoio Social e Familiar: A falta de apoio social e familiar também pode exacerbar esses sentimentos. Estudantes que não possuem uma rede de apoio robusta podem sentir-se isolados e sobrecarregados. Segundo Santos e Lima (2017), a ausência de apoio emocional pode intensificar a percepção de fracasso e a sensação de decepção, tanto consigo mesmos quanto com as expectativas de seus familiares.

Se sentir cansado ou com pouca energia: 56 estudantes indicaram “Quase todos os dias” e 57 indicaram “Vários dias” ou “Mais da metade dos dias”. Isso demonstra a dupla jornada que alguns estudantes enfrentam, e para as mulheres, muitas vezes uma tripla jornada: estudos, cuidados domésticos/filhos e trabalho. Além disso, muitos alunos vêm de cidades vizinhas como Diorama, Amorinópolis, Israelândia, entre outras,

utilizando a UEG como referência devido à sua qualidade e proximidade de suas casas para cursar uma graduação. Eles buscam realizar o sonho de todo estudante, que é mudar sua vida e a de seus familiares através da educação.

Dificuldade para se concentrar, como ler um livro ou ver televisão: 49 estudantes indicaram “Quase todos os dias”, enquanto 55 estudantes indicaram “Vários dias” ou “Mais da metade dos dias”. Isso evidencia uma dificuldade significativa na concentração, o que pode impactar negativamente a produtividade na vida acadêmica.

Pensar em se ferir de alguma maneira ou que seria melhor estar morto: 83 estudantes indicaram “Nenhuma vez”. 10 estudantes relataram esses pensamentos “Quase todos os dias”, o que é preocupante e indica a necessidade de intervenção urgente para esses indivíduos.

É essencial, urgente e relevante implementar programas de saúde mental nas universidades. A presença de pensamentos suicidas entre estudantes requer ações imediatas, como a implementação de programas de apoio psicológico e a formação de redes de suporte dentro das instituições educacionais.

Botega (2017), em seu livro “Prática Psiquiátrica no Hospital Geral: Interconsulta e Emergência” discute diversos aspectos da prática psiquiátrica em ambientes hospitalares gerais, incluindo a importância da identificação precoce de pensamentos suicidas e a necessidade de intervenções imediatas. Ele enfatiza a preparação dos profissionais de saúde para reconhecer e tratar esses sinais, especialmente em contextos como ambientes educacionais. Botega é um autor renomado e um dos principais pesquisadores brasileiros na área de suicidologia e saúde mental. Suas obras são amplamente citadas e respeitadas.

Este estudo teve como objetivo investigar a prevalência de ansiedade e depressão entre os estudantes da Universidade Estadual de Goiás (UEG), Unidade de Iporá, e propor estratégias de intervenção para apoiar a saúde mental dos discentes. Utilizando o Questionário de Saúde do Paciente-9 (PHQ-9) e o Transtorno de Ansiedade Generalizada-7 (GAD-7), a pesquisa identificou um panorama preocupante da saúde mental dos estudantes universitários.

A análise dos dados revelou que uma parcela significativa dos estudantes apresenta sintomas moderados a graves de ansiedade e depressão. Em particular, os fatores relacionados à pressão acadêmica, preocupações financeiras e dificuldades de adaptação ao ambiente universitário foram destacados como principais contribuintes

para esses transtornos.

Os resultados destacam três pontos críticos:

1. Alta Frequência de Sintomas: Uma proporção substancial de estudantes apresenta sintomas frequentes de ansiedade e depressão, o que pode impactar negativamente seu desempenho acadêmico e bem-estar geral.
2. Dificuldade em Relaxar e Controlar Preocupações: Muitos estudantes têm dificuldade em relaxar e controlar suas preocupações, o que pode levar a um ciclo vicioso de estresse e deterioração da saúde mental.
3. Pensamentos de Autolesão: Embora a maioria dos estudantes não relate pensamentos de autolesão, um número significativo indicou tais pensamentos, ressaltando a necessidade de intervenções psicológicas imediatas.

Para enfrentar esses desafios, é imperativo que a UEG implemente estratégias abrangentes e contínuas de apoio à saúde mental, garantindo um ambiente acadêmico mais saudável e acolhedor. As recomendações incluem:

1. Apoio Psicológico: Reforçar programas de apoio psicológico na universidade, incluindo serviços de terapia e aconselhamento, que são fundamentais para ajudar os estudantes a lidarem com seus problemas de saúde mental.
2. Campanhas de Conscientização: Promover campanhas de conscientização sobre saúde mental para reduzir o estigma associado e encorajar os estudantes a buscarem ajuda quando necessário.
3. Intervenções Precoces: Monitorar os estudantes que apresentam sintomas severos e fornecer intervenções precoces para prevenir o agravamento de sua condição.

Este estudo apoia-se nas diretrizes da saúde mental na educação superior, que enfatizam a necessidade de uma abordagem intersetorial e interdisciplinar. Segundo Bardin (2012), a análise de conteúdo permite compreender a complexidade dos fenômenos e desenvolver estratégias eficazes. A intersetorialidade é essencial para uma resposta eficaz às necessidades dos estudantes, integrando diferentes perspectivas e recursos institucionais.

Por fim, reconhecemos os limites deste estudo, realizado com base em dados auto relatados e uma amostra específica. Pesquisas futuras, com amostras maiores e metodologias variadas, são necessárias para validar nossos achados e aprofundar a compreensão dos fatores que influenciam a saúde mental dos estudantes universitários. Somente com uma abordagem integrada e contínua poderemos garantir um ambiente acadêmico que promova não apenas o sucesso acadêmico, mas também o bem-estar integral dos estudantes.

REFERÊNCIAS

ACADEMIA MÉDICA. PHQ-9: **como aplicar e avaliar o teste**. Disponível em: <https://academiamedica.com.br/blog/phq-9-como-aplicar-e-avaliar-o-teste>. Acesso em: 14 jun. 2024.

ALMEIDA, João Sebastião Pereira Dias de. **A saúde mental global, a depressão, a ansiedade e os comportamentos de risco nos estudantes do ensino superior: estudo de prevalência e correlação**. 2015. Tese (Doutorado em Ciências da Vida) – Faculdade de Ciências Médicas, Universidade Nova de Lisboa, Lisboa, Portugal, 2015.

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. **Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais: DSM-5**. 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2014.

ANDIFES – ASSOCIAÇÃO NACIONAL DOS DIRIGENTES DAS INSTITUIÇÕES FEDERAIS DE ENSINO SUPERIOR. **Pesquisa Nacional de Perfil Socioeconômico e Cultural dos Graduandos das Universidades Federais**. Uberlândia: ANDIFES, 2019. Disponível em: <https://www.andifes.org.br/wp-content/uploads/2021/07/Clique-aqui-para-acessar-o-arquivo-completo.-1.pdf>. Acesso em: 29 abr. 2024.

ARIÑO, Daniela Ornellas; BARDAGI, Marúcia Patta. **Relação entre fatores acadêmicos e a saúde mental de estudantes universitários**. Psicologia: Pesquisa e Prática, Juiz de Fora, v. 12, n. 3, p. 44-52, dez. 2018. Disponível em: <https://periodicos.ufjf.br/index.php/psicologiaempesquisa/article/view/23791>. Acesso em: 16 jun. 2024.

BAYRAM, N.; BILGEL, N. **The prevalence and socio-demographic correlations of depression, anxiety and stress among a group of university students**. Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology, v. 43, n. 8, p. 667-672, 2008.

BOLSONI-SILVA, Alessandra Turini; LOUREIRO, Sonia Regina. **O impacto das habilidades sociais para a depressão em estudantes universitários**. Psicologia: Teoria e Pesquisa, v. 32, n. 4, 2016.

BOLSONI-SILVA, Alessandra Turini; GUERRA, Bruna Tognini. **O impacto da depressão para as interações sociais de universitários**. Estudos e Pesquisas em Psicologia, v. 14, n. 2, p. 429-452, 2014.

BORGES, Vivian Roxo; WERLANG, Blanca Susana Guevara. **Estudo de ideação suicida em adolescentes de 15 a 19 anos**. Estudos de Psicologia (Natal), v. 11, p. 345-351, 2006. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/epsic/a/7Pjtyv563z97nVQDJZc9GVt/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 14 jun. 2024.

BOTEGA, Neury José. **Prática psiquiátrica no hospital geral: interconsulta e emergência**. Porto Alegre: Artmed, 2017.

BRAHIM, A. K.; KELLY, S. J.; ADAMS, C. E.; GLAZEBROOK, C. **A systematic review of studies of depression prevalence in university students**. Journal of Psychiatric Research, v. 47, n. 3, p. 391-400, 2013.

COSTA, Juliana Ferreira Alves da. **Cidadania, reconhecimento e proteção social: um estudo sobre serviços socioassistenciais na cidade de São Paulo**. 2016. Dissertação (Mestrado em Psicologia) – Universidade de São Paulo, São Paulo, 2016.

DOS SANTOS, Fernanda Marsaro. **Análise de conteúdo: a visão de Laurence Bardin**. Revista de Educação e Pesquisa, p. 383-387, 2012.

EISENBERG, Daniel et al. **Prevalence and correlates of depression, anxiety, and suicidality among university students**. American Journal of Orthopsychiatry, v. 77, n. 4, p. 534-542, 2007. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18194033/>. Acesso em: 14 jun. 2024.

EVANS, T. M. et al. **Evidence for a mental health crisis in graduate education**. Nature Biotechnology, v. 36, p. 282-284, 2018.

HOSPITAL ISRAELITA ALBERT EINSTEIN. **Linha de cuidado saúde mental: transtornos ansiosos na atenção primária**. Disponível em: <https://medicalsuite.einstein.br/pratica-medica/Pathways/Linha-de-Cuidado-Saude-Mental---Transtornos-Ansiosos-na-Atencao-Primaria.pdf>. Acesso em: 14 jun. 2024.

LEAHY, Robert L. **Livre da ansiedade**. Porto Alegre: Artmed, 2011.

MARIM, G. A.; BIANCHIN, J. M.; CAETANO, I. R. A.; CAVICCHIOLI, F. L. **Depressão e efeitos da COVID-19 em universitários**. InterAmerican Journal of Medicine and Health, e202101014, 2021.

OLIVEIRA, Maria; ANDRETTA, Izabel. **Manual prático de terapia cognitivo-comportamental**. Porto Alegre: Casa do Psicólogo, 2011.

OLIVEIRA, Maria Aparecida; MARTINS, Luiz Fernando. **Comparação social e saúde mental entre universitários: um estudo exploratório**. Revista Brasileira de Psicologia, v. 12, n. 1, p. 34-50, 2020.

OMS – ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Mental health action plan 2013–2020**. Disponível em: <https://www.who.int/publications/i/item/9789241506021>. Acesso em: 29 abr. 2024.

OSÓRIO, Flávia de Lima; MENDES, Adriana Vieira; CRIPPA, José Alexandre; LOUREIRO, Sonia Regina. **Study of the discriminative validity of the PHQ-9 and PHQ-2 in a sample of Brazilian women in the context of primary health care.** Perspectives in Psychiatric Care, v. 45, n. 3, p. 216-227, 2009. Disponível em: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/j.1744-6163.2009.00224.x>. Acesso em: 29 abr. 2024.

PACHECO, João Pedro et al. **Mental health problems among medical students in Brazil: a systematic review and meta-analysis.** Revista Brasileira de Psiquiatria, v. 39, n. 4, p. 369-378, 2017. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28876408/>. Acesso em: 14 jun. 2024.

PADOVANI, Ricardo da Costa et al. **Vulnerabilidade e bem-estar psicológicos do estudante universitário.** Revista Brasileira de Terapias Cognitivas, Rio de Janeiro, v. 10, n. 1, p. 2-10, jun. 2014. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-56872014000100002. Acesso em: 29 abr. 2024.

PEREIRA, Rafael Tavares; ALMEIDA, Juliana Martins. **A transição para a vida adulta e seus desafios: reflexões sobre o contexto universitário.** Caderno de Psicologia, v. 8, n. 2, p. 45-60, 2019.

SANTOS, Ana Flávia; LIMA, Carlos Roberto. **O papel do apoio social na saúde mental de estudantes universitários.** Revista de Saúde Pública, v. 51, p. 102, 2017.

SEMESP – ASSOCIAÇÃO PROFISSIONAL DAS ENTIDADES MANTENEDORAS DE ESTABELECIMENTOS DE ENSINO SUPERIOR. **Mapa do Ensino Superior no Brasil 2021.** Disponível em: <https://www.semesp.org.br/mapa-do-ensino-superior/>. Acesso em: 29 abr. 2024.

SOUZA, Carla Andrade; SILVA, Mariana Nogueira. **Pressões acadêmicas e saúde mental: uma revisão da literatura.** Jornal de Psicologia Educacional, v. 23, n. 3, p. 78-92, 2018.

SPITZER, Robert L. et al. **A brief measure for assessing generalized anxiety disorder: The GAD-7.** JAMA Internal Medicine, v. 166, p. 1092-1097, 2006. Disponível em: <https://jamanetwork.com/journals/jamainternalmedicine/fullarticle/410326>. Acesso em: 29 abr. 2024.

VASCONCELOS, Tatiane C.; DIAS, Bruna R. T.; ANDRADE, Luiz R.; MELO, Gabriel F.; BARBOSA, Livia; SOUZA, Eduardo. **Prevalência de sintomas de ansiedade e depressão em estudantes de medicina.** Revista Brasileira de Educação Médica, v. 39, n. 1, p. 135-142, 2015.