

Saúde Integrada e Bem-Estar no Ambiente Universitário

Sarah Lima Costa

Universidade Estadual do Maranhão – Campus bacabal

Arthur Gabriel Costa dos Santos

Universidade Estadual do Maranhão – Campus bacabal

Gyzeli Santos da Silva

Universidade Estadual do Maranhão – Campus bacabal

Maria Selma Barreto Paiva

Universidade Estadual do Maranhão – Campus bacabal

Resumo: A vida universitária contemporânea, caracterizada por intensa dedicação, compromisso e persistência, frequentemente expõe os acadêmicos a desafios que culminam no desenvolvimento de problemas de saúde, tanto internalizados quanto exteriorizados. Tais condições impactam negativamente a jornada acadêmica, gerando desmotivação e perda de objetivos, o que, por sua vez, contribui para o aumento das taxas de desistência. Neste contexto, a extensão universitária surge como uma iniciativa para mitigar essas problemáticas, oferecendo suporte e recursos aos estudantes. A problematização central reside na escassez de programas extensionistas universitários que abordem de forma abrangente a saúde do acadêmico. Essa lacuna resulta em consequências evitáveis, como a evasão precoce, o surgimento de problemas de saúde mental e o agravamento de quadros de estresse, frequentemente causados pelas extensas cargas horárias de estudo e pela dificuldade em conciliar as demandas acadêmicas com o autocuidado físico e mental. O objetivo primordial deste trabalho é expor as dificuldades enfrentadas pelos acadêmicos dentro da universidade. Para alcançar esse objetivo, a metodologia do trabalho se baseia no projeto de extensão “Saúde Integrada e Bem-Estar no Ambiente Universitário” que incluiu uma série de ações diversificadas que ajudaram a chegar no principal objetivo que é ser um amparador aos universitários.

Palavras-chave: Saúde Universitária, Extensão Universitária, Saúde Mental, Bem-estar, Evasão Acadêmica.

Integrated Health and Well-being in the University Environment.

Abstract: Contemporary university life, characterized by intense dedication, commitment, and persistence, frequently exposes academics to challenges that culminate in the development of health problems, both internalized and externalized. Such conditions negatively impact the academic journey, generating demotivation and loss of objectives, which, in turn, contributes to an increase in dropout rates. In this context, university extension emerges as a crucial initiative to mitigate these problems, offering support and resources to students. The central problem lies in the scarcity of comprehensive university extension programs that address the academic's health. This gap results in avoidable consequences, such as early dropout, the emergence of mental health problems, and the worsening of stress, often caused by extensive study loads and the difficulty in reconciling academic demands with physical and mental self-care. The primary objective of this work is to expose the difficulties faced by academics within the university and to present the strategies adopted to address them. To achieve this objective, the work's methodology is based on the extension project “Integrated Health and Well-being in the University Environment,”

which included a series of diversified actions that helped achieve the main goal of being a support for university students.

Keywords: University Student Health, University Extension, Academic Well-being, Mental Health, School Dropout.

1. Introdução

A atenção à saúde dos estudantes universitários é um tema consolidado, com discussões sobre o bem-estar emocional datando do início do século XX (Cerchiari et al., 1999). No cenário contemporâneo, a vida acadêmica exige intensa dedicação e persistência, expondo os discentes a desafios que frequentemente resultam em problemas de saúde físicos e mentais. Tais condições impactam negativamente a trajetória acadêmica, gerando desmotivação e elevando as taxas de evasão.

A problemática central reside na escassez de programas de extensão que abordem a saúde do acadêmico de forma holística. Essa lacuna favorece consequências evitáveis, como o agravamento do estresse e o surgimento de transtornos mentais, muitas vezes decorrentes da dificuldade em conciliar a carga horária exaustiva com o autocuidado. A literatura reforça que o equilíbrio entre as demandas institucionais e as atividades de lazer é determinante para a qualidade de vida e a saúde mental no ensino superior (Martins et al., 2022).

Nesse contexto, o objetivo deste trabalho é expor as dificuldades enfrentadas pelos estudantes e apresentar estratégias de enfrentamento eficazes. A metodologia baseia-se no projeto de extensão “Saúde Integrada e Bem-Estar no Ambiente Universitário”, que utiliza uma abordagem mista. Foram combinados métodos qualitativos, como questionários abertos e feedbacks, com métodos quantitativos, incluindo a aferição de dados biométricos e o monitoramento do número de participantes (Oliveira; Silva, 2018).

Os resultados demonstram um impacto positivo significativo, com um crescimento constante na adesão do público-alvo ao longo dos meses. A iniciativa valida a importância da extensão universitária como ferramenta de suporte, oferecendo recursos que auxiliam na manutenção da saúde integral. Conclui-se que a implementação de espaços de acolhimento e promoção do bem-estar é essencial para mitigar os danos causados pela pressão acadêmica, promovendo uma formação mais humana e sustentável para os futuros profissionais.

2. Metodologia

Este resumo adota uma abordagem metodológica mista, integrando análises qualitativas e quantitativas, conforme proposto por Creswell e Plano Clark (2011). A investigação sobre a saúde mental e física dos estudantes universitários foi fundamentada por uma revisão bibliográfica sistemática, utilizando bases de dados como Scielo, Google Acadêmico e PubMed, que destacam a crescente relevância de projetos e ações voltadas a essa pauta na contemporaneidade. Com base nesse referencial e nas necessidades identificadas, o resumo tem como alicerce o projeto de extensão “Saúde Integrada e Bem-Estar no Ambiente Universitário”.

Ao longo dos últimos meses, o projeto desenvolveu uma série de ações práticas e integradas, organizadas em diferentes eixos temáticos, com foco primordial na promoção da saúde, prevenção de doenças e bem-estar coletivo da comunidade acadêmica. As atividades foram concebidas e implementadas de forma participativa, priorizando o acolhimento dos estudantes e a educação em saúde. Foram utilizadas quatro etapas para desenvolver o estudo e assim reconhecer se há mudanças significativas no ambiente universitário. A primeira e segunda etapa foram feitas através de reuniões e a criação de cronogramas que atendessem as <sarahlimalynx11@gmail.com>, <arthurgabrielcostasantos0@gmail.com>, <stsgyzeli@gmail.com>, <galileugalileiodc@gmail.com>

necessidades dos estudantes, de forma atualizada e condizente com a realidade vivida, essa abordagem permitiu não apenas a adaptação contínua às necessidades específicas do campus, mas também a construção de um perfil individual e coletivo dos acadêmicos, otimizando a eficácia das intervenções.

A terceira e quarta etapa foram compostas pela implementação e resultados esperados das ações, através delas foi possível fazer a aplicação das atividades no campus usando estratégias de comunicação e engajamento digitais, com a divulgação de todas as ações realizadas através das redes sociais oficiais do projeto. Esta tática garantiu um amplo alcance e um significativo engajamento da comunidade acadêmica, facilitando a oferta de serviços de saúde diretos e a disseminação de informações cruciais. Tal abordagem integrada e adaptativa tem fortalecido a cultura de cuidado e prevenção no ambiente universitário, demonstrando a capacidade do projeto em responder dinamicamente às demandas de saúde dos estudantes.

3. Resultados

O impacto das iniciativas direcionadas aos acadêmicos pelo projeto "Saúde Integrada e Bem-Estar no Ambiente Universitário" evidenciou uma relevância significativa na promoção da saúde e na melhoria da qualidade de vida da comunidade acadêmica. Por meio de uma abordagem multifacetada, o projeto logrou êxito em integrar o cuidado à rotina universitária. Destaca-se a ação de coleta de dados intitulada "Prevenção Ativa: Saúde na Universidade", realizada em 22 de setembro, que possibilitou uma compreensão aprofundada das necessidades discentes ao oferecer serviços como aferição do Índice de Massa Corporal (IMC), monitoramento da pressão arterial, testes rápidos e consultas nutricionais breves, além da aplicação de um questionário psicossocial. Esta iniciativa não apenas proveu atendimentos essenciais, mas também gerou subsídios valiosos sobre o equilíbrio entre as exigências acadêmicas e a vida pessoal, elementos fundamentais para o planejamento de intervenções futuras. Nesse sentido, a inserção de práticas de saúde no ambiente universitário reafirma a importância da presença institucional em todas as dimensões da vida do estudante, mitigando barreiras e fomentando uma cultura de prevenção e cuidado integral.

Figura 1 - Ação de Coleta de Dados



Fonte: Próprios Autores

Adicionalmente, no último mês, o projeto expandiu seu alcance por meio de uma Campanha de Atualização da Carteira Vacinal, voltada à conscientização e à facilitação do acesso à imunização. Esta iniciativa reforça o compromisso com a saúde preventiva e a segurança sanitária, consolidando uma abordagem proativa no ambiente acadêmico. A ação foi fundamental para disseminar informações qualificadas e desconstruir estigmas surgidos no período pós-pandemia de COVID-19, que geraram insegurança em parte da população, inclusive entre os

<sarahlimalynx11@gmail.com >, < arthurgabrielcostasantos0@gmail.com >, < stsgyzeli@gmail.com >, < galileugallileiodc@gmail.com >

universitários. Dessa forma, o projeto alcançou um público expressivo, promovendo a compreensão de que o bem-estar está intrinsecamente ligado à responsabilidade individual e coletiva com a saúde.

Figura 2 – Campanha de Vacinação



Fonte: Próprios Autores

4. Discussão

A promoção da saúde no ensino superior é um campo estratégico para garantir o bem-estar biopsicossocial dos estudantes. O projeto "Saúde Integrada e Bem-Estar no Ambiente Universitário" apresentou resultados positivos em 2025 através de ações como a coleta de dados antropométricos, palestras sobre saúde mental e prevenção do câncer de mama, além de oficinas de autocuidado e campanhas de vacinação. Tais iniciativas alinham-se aos achados de que indicam uma correlação direta entre a percepção positiva da instituição como promotora de saúde e a melhoria nos índices de QV, especialmente quando há incentivo à atividade física e recreativa (Martins et al., 2022).

A necessidade de tais intervenções é fundamentada pela natureza da vida universitária, frequentemente caracterizada como um período de "crise". Segundo Cerchiari et al. (1999), a universidade exige uma mobilização interna considerável que pode elevar a tensão psíquica, tornando essenciais as ações de prevenção na saúde mental comunitária. O projeto em questão abordou essa vulnerabilidade ao oferecer espaços de relaxamento e diálogo, estratégias que, conforme Cortez et al. (2017), permitem aos alunos equilibrar as demandas acadêmicas com o lazer, resultando em uma melhora subjetiva da saúde mental.

Em suma, a transição para a vida adulta e as pressões produtivas exigem que as instituições não apenas ofereçam suporte clínico, mas criem uma cultura de cuidado contínuo. Os resultados do projeto, somados à recente campanha vacinal, consolidam a universidade como um espaço de proteção e promoção da saúde integral, transformando períodos de crise em oportunidades de crescimento pessoal e acadêmico.

5. Conclusões

Em suma, o projeto "Saúde Integrada e Bem-Estar no Ambiente Universitário" logrou êxito ao abordar os complexos desafios de saúde enfrentados pelos acadêmicos por meio de um portfólio diversificado de ações. Iniciativas como a coleta sistemática de dados biométricos, palestras educativas, campanhas de conscientização digital — a exemplo do Novembro Azul — e oficinas práticas de autocuidado, somadas à campanha de atualização vacinal, formaram uma rede de suporte integral. A adoção de uma metodologia mista foi fundamental para evidenciar não

<sarahlimalynx11@gmail.com >, < arthurgabrielcostasantos0@gmail.com >, < stsgyzeli@gmail.com >, <galileugalileiodc@gmail.com>

apenas a alta adesão quantitativa, mas também a percepção qualitativa positiva da comunidade, confirmando que intervenções institucionais estruturadas são pilares cruciais para a preservação da saúde mental e a promoção da qualidade de vida no ecossistema universitário.

Ademais, os resultados obtidos reforçam que a universidade deve transcender a formação técnica, consolidando-se como um espaço promotor de cidadania e cuidado. O projeto contribuiu significativamente para o fortalecimento de uma cultura de bem-estar, demonstrando que a proximidade dos serviços de saúde reduz barreiras de acesso e incentiva o protagonismo do estudante em seu próprio cuidado. Diante do sucesso alcançado, este trabalho sugere a continuidade e a expansão das atividades, recomendando a realização de avaliações de impacto a longo prazo para monitorar a sustentabilidade das mudanças de hábito. Propõe-se, ainda, o estreitamento de parcerias com a rede de saúde pública local, visando integrar as ações extensionistas às políticas de saúde coletiva e garantir um suporte ainda mais robusto e perene à comunidade acadêmica.

Referências

BRAGA, André Luiz de Souza et al. Promoção à saúde mental dos estudantes universitários. Revista Pró-UniverSUS, Vassouras, v. 8, n. 1, p. 48-54, jan./jun. 2017. Disponível em: <https://editora.univassouras.edu.br/index.php/RPU/article/view/896/703>. Acesso em: 4 maio 2026.

CERCHIARI, Edmarlon Aparecido Nogueira; CAETANO, Dorgival; FACCENDA, Odival. A Saúde Mental do Estudante Universitário: Sua história ao longo do século XX. Revista Brasileira de Educação Médica, Rio de Janeiro, v. 23, n. 2-3, p. 17-29, maio/dez. 1999. DOI: <https://doi.org/10.1590/1981-5271v23.2-3-011>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbem/a/t8zQdXWT4HjHcWr4KLZxvyG/>. Acesso em: 4 maio 2026.

CORTEZ, Elaine Antunes et al. Promoção à saúde mental dos estudantes universitários. Revista Pró-UniverSUS, Vassouras, v. 8, n. 1, p. 48-54, jan./jun. 2017. Disponível em: <https://doaj.org/article/f799394dbcee4781a9d267de783a35ac>. Acesso em: 4 maio 2026.

MARTINS, Raquel Cristina Carrasco et al. Percepção dos estudantes sobre promoção da saúde no ensino superior e qualidade de vida. Revista Brasileira em Promoção da Saúde, Fortaleza, v. 35, p. 1-10, 2022. DOI: <https://doi.org/10.5020/18061230.2022.12412>. Disponível em: <https://ojs.unifor.br/RBPS/article/view/12412>. Acesso em: 4 maio 2026.

OLIVEIRA, Aparecida Beatriz de; SILVA, Silvia Maria Cintra da. A Psicologia na promoção da saúde do estudante universitário. Revista Psicologia, Diversidade e Saúde, Salvador, v. 7, n. 3, p. 363-374, 2018. DOI: <https://doi.org/10.17267/2317-3394rps.v7i3.1913>. Disponível em: <https://journals.bahiana.edu.br/index.php/psicologia/article/view/1913>. Acesso em: 4 maio 2026.