

**SAÚDE MENTAL COMO DIMENSÃO DA FORMAÇÃO UNIVERSITÁRIA:
ESTRATÉGIAS EDUCACIONAIS PARA PROMOÇÃO DO BEM-ESTAR DISCENTE —
REVISÃO INTEGRATIVA**

Guilherme Elias Amancio Candido

Acadêmico do Programa de Pós-Graduação em Ciências e Saúde – UNIGRANRIO/Afya

guilherme.candido@afya.com.br

Beatriz Brandão Dos Santos

Professora de mestrado do programa pos graduação em ensino de ciências e saúde

beatriz.santos@afya.com.br

RESUMO

Objetivou-se analisar estratégias educacionais desenvolvidas no ensino superior para promoção da saúde mental e do bem-estar discente. Realizou-se revisão integrativa nas bases PubMed/MEDLINE, BVS/LILACS, SciELO e ERIC, incluindo estudos originais publicados entre janeiro de 2016 e 10 de agosto de 2026, em português, inglês ou espanhol. A amostra final reuniu 18 estudos com intervenções educacionais, pedagógicas, curriculares ou programas estruturados de desenvolvimento de competências. Os achados foram organizados em três núcleos: letramento em saúde mental e integração curricular; metodologias experienciais, digitais e híbridas; e competências socioemocionais, autorregulação e manejo do estresse. Os efeitos foram mais consistentes para conhecimento, autoconsciência, resiliência e redução de estresse; estigma, busca por ajuda e manutenção longitudinal apresentaram maior heterogeneidade. Conclui-se que a saúde mental pode integrar o processo formativo por estratégias pedagógicas planejadas, articuladas às redes institucionais de cuidado.

Palavras-chave: Saúde mental; Educação superior; Bem-estar psicológico; Educação em saúde; Estudantes.

INTRODUÇÃO

A formação universitária envolve não apenas conhecimentos técnico-científicos, mas também adaptação, autonomia, pertencimento e manejo de demandas acadêmicas. Por isso, intervenções recentes têm incorporado saúde mental ao próprio percurso formativo. Cursos universitários acreditados de letramento em saúde mental mostram que bem-estar, reconhecimento do sofrimento, autoconsciência e busca por ajuda podem constituir conteúdos educacionais.^{1,2} Programas conduzidos por pares, módulos digitais e currículos específicos também apresentam ganhos em conhecimento e atitudes, ainda que a manutenção dos efeitos seja variável.³⁻⁵

Além do letramento, cursos de mindfulness e programas de bem-estar buscam fortalecer autorregulação e resiliência,^{6,7} enquanto experiências curriculares em disciplinas não clínicas demonstram ser possível trabalhar saúde mental sem comprometer objetivos formativos centrais.⁸ Nesse sentido, a saúde mental pode ser compreendida como dimensão do ambiente e do processo educacional. O objetivo desta revisão foi analisar evidências sobre estratégias educacionais

desenvolvidas no ensino superior para promoção da saúde mental e do bem-estar de estudantes universitários.

MÉTODO

Trata-se de revisão integrativa da literatura,⁹ orientada pela questão: “Quais estratégias educacionais têm sido desenvolvidas no ensino superior para promover a saúde mental e o bem-estar de estudantes universitários?”. Pela estratégia PICO, definiu-se: P, estudantes universitários; I, estratégias educacionais de promoção da saúde mental e bem-estar; Co, ensino superior.

As buscas foram executadas em 10 de agosto de 2026 em PubMed/MEDLINE, BVS/LILACS, SciELO e ERIC. Foram combinados descritores e termos livres equivalentes a “Mental Health”, “Psychological Well-Being”, “Health Promotion”, “Students”, “Higher Education”, “Universities”, “Health Education”, educat*, pedagog*, curricul*, “educational intervention*”, “mental health literacy” e “student support”, com adaptações em português e espanhol. O recorte foi de janeiro de 2016 a 10 de agosto de 2026.

Incluíram-se artigos originais em português, inglês ou espanhol, com universitários, que avaliassem intervenções educacionais, pedagógicas, curriculares ou programas estruturados de competências relacionados à saúde mental ou bem-estar. Excluíram-se estudos epidemiológicos sem intervenção, educação básica, revisões, editoriais, protocolos, resumos de congresso e intervenções exclusivamente clínicas sem componente educacional. Após triagem de títulos/resumos, avaliação do texto disponível e remoção de duplicidades, extraíram-se ano, população, desenho, estratégia, desfechos e achados. A síntese foi descritiva e temática.

RESULTADOS

A amostra final compreendeu 18 estudos publicados entre 2017 e 2026, incluindo ensaios randomizados, estudos quase-experimentais, avaliações pré-pós, coortes e investigação qualitativa. Os achados formaram três núcleos.

Letramento em saúde mental e integração curricular. Programas entre pares, intervenções eletrônicas e cursos curriculares aumentaram sobretudo conhecimento e reconhecimento de problemas de saúde mental.^{3-5,10,12} No Transitions finlandês, conhecimento e sintomas emocionais melhoraram, mas efeitos sobre estresse e busca por ajuda não se mantiveram integralmente.⁴ Um currículo de 18 semanas apresentou ganhos imediatos e tardios, inclusive redução de estigma.⁵ A intervenção portuguesa para letramento em depressão mostrou

potencial, porém com elevada perda de participantes.¹³ No Canadá, um curso on-line acreditado melhorou conhecimento e autoconsciência em avaliação piloto;¹ sua avaliação ampliada, com 2.884 participantes, encontrou ganhos em resiliência, autocompaixão e redução de ruminação.²

Metodologias experienciais, digitais e híbridas. Aprendizagem experiencial inserida em Gestão de Eventos permitiu trabalhar letramento em saúde mental sem prejuízo dos objetivos disciplinares.⁸ Educação artística com calouros chineses elevou o letramento em comparação ao controle.¹⁵ Em curso on-line, resultados quantitativos imediatos foram modestos, mas seguimento e análise qualitativa indicaram mudanças em autocuidado, estigma e apoio a terceiros.¹⁶ Em 2026, programa híbrido de oito semanas com 300 universitários produziu ganhos robustos de letramento mantidos por três meses.¹⁸

Competências socioemocionais, autorregulação e manejo do estresse. Curso de mindfulness reduziu sofrimento psicológico,⁶ enquanto comparação entre programas de bem-estar revelou efeitos distintos conforme a modalidade.⁷ No Brasil, estudantes de Medicina relataram maior autocuidado, organização e compreensão emocional após mindfulness, embora a prática diária não tenha se mantido para a maioria.¹¹ Unidade curricular de bem-estar aumentou resiliência;¹⁴ treinamento de manejo do estresse reduziu estresse percebido e ampliou enfrentamento e resiliência;¹⁷ e diálogo estruturado Havruta reduziu depressão, ansiedade e estresse, com melhora sustentada do bem-estar e da competência socioemocional.¹⁹

DISCUSSÃO

Os resultados indicam que a saúde mental pode integrar a formação quando traduzida em objetivos educacionais, experiências de aprendizagem e competências aplicáveis à vida universitária. Os efeitos do letramento foram mais regulares sobre conhecimento e autoconsciência do que sobre estigma, busca por ajuda e comportamento sustentado.^{1,4,5,10,12,13,16,18} Isso sugere que informação, isoladamente, é insuficiente; estratégias mais promissoras combinam conteúdo, reflexão, prática de habilidades, participação ativa e conhecimento das redes de cuidado.

Aprendizagem experiencial, educação artística e diálogo estruturado ampliam a abordagem para participação, expressão e vínculo,^{8,15,19} enquanto mindfulness, bem-estar e manejo do estresse mostram que autorregulação pode ser ensinada, embora resultados heterogêneos desaconselhem responsabilizar apenas o estudante por seu sofrimento.^{6,7,11,14,17}

Formatos digitais e híbridos favorecem escala, mas convivem com desafios de adesão, evasão e autoseleção.^{1,2,13}

Apenas um estudo brasileiro esteve diretamente alinhado aos critérios desta amostra,¹¹ evidenciando espaço para pesquisas nacionais sobre currículo, formação docente, apoio entre pares e integração com serviços institucionais. Como limitações, destacam-se heterogeneidade de intervenções e instrumentos, presença de autorrelato e restrição às bases e idiomas definidos, o que impede comparação direta entre magnitudes de efeito.

CONCLUSÃO

Estratégias educacionais de letramento em saúde mental, aprendizagem experiencial, recursos digitais ou híbridos e desenvolvimento de competências socioemocionais podem contribuir para o bem-estar discente. Os resultados são mais consistentes para conhecimento, autoconsciência, resiliência e manejo do estresse, com maior variabilidade em estigma e busca por ajuda. Incorporar saúde mental à formação não substitui a clínica; implica reconhecer currículo, práticas pedagógicas e redes de apoio como componentes de uma universidade promotora de saúde. São necessários estudos longitudinais e controlados, especialmente no Brasil e na América Latina.

REFERÊNCIAS

1. King N, Linden B, Cunningham S, Rivera D, Rose J, Wagner N, et al. The feasibility and effectiveness of a novel online mental health literacy course in supporting university student mental health: a pilot study. *BMC Psychiatry*. 2022;22:515. doi:10.1186/s12888-022-04139-z.
2. Duffy A, King N, Rivera D, Pankow K, Cunningham S, Tetzlaff E, et al. A longitudinal quasi-experimental study of a pedagogical approach to supporting undergraduate well-being and mental health: digital interdisciplinary accredited elective mental health literacy university course. *BJPsych Open*. 2026;12(2):e64. doi:10.1192/bjo.2025.10960.
3. Patalay P, Annis J, Sharpe H, Newman R, Main D, Ragunathan T, et al. A pre-post evaluation of OpenMinds: a sustainable, peer-led mental health literacy programme in universities and secondary schools. *Prev Sci*. 2017;18(8):995-1005. doi:10.1007/s11121-017-0840-y.
4. Kurki M, Gilbert S, Mishina K, Lempinen L, Luntamo T, Hinkka-Yli-Salomäki S, et al. Digital mental health literacy -program for the first-year medical students' wellbeing: a one group quasi-experimental study. *BMC Med Educ*. 2021;21(1):563. doi:10.1186/s12909-021-02990-4.

5. Lai HJ, Lien YJ, Chen KR, Lin YK. The effectiveness of mental health literacy curriculum among undergraduate public health students. *Int J Environ Res Public Health*. 2022;19(9):5269. doi:10.3390/ijerph19095269.
6. Galante J, Dufour G, Vainre M, Wagner AP, Stochl J, Benton A, et al. A mindfulness-based intervention to increase resilience to stress in university students (the Mindful Student Study): a pragmatic randomised controlled trial. *Lancet Public Health*. 2018;3(2):e72-e81. doi:10.1016/S2468-2667(17)30231-1.
7. Seppälä EM, Bradley C, Moeller J, Harouni L, Nandamudi D, Brackett MA. Promoting mental health and psychological thriving in university students: a randomized controlled trial of three well-being interventions. *Front Psychiatry*. 2020;11:590. doi:10.3389/fpsyt.2020.00590.
8. Reis A, Nguyen V, Saheb R, Rutherford E, Sperandei S. Improving university students' mental health literacy using experiential learning opportunities. *Health Educ J*. 2023;82(2):184-199. doi:10.1177/00178969221147615.
9. Whittemore R, Knafl K. The integrative review: updated methodology. *J Adv Nurs*. 2005;52(5):546-553. doi:10.1111/j.1365-2648.2005.03621.x.
10. Clough BA, Nazareth SM, Casey LM. Making the grade: a pilot investigation of an e-intervention to increase mental health literacy and help-seeking intentions among international university students. *Br J Guid Couns*. 2020;48(3):347-359. doi:10.1080/03069885.2019.1673312.
11. Silveira LL, Fabrizzi HE, Hamilko HCC, Stefanello S, Santos DVD. Os efeitos do mindfulness na percepção dos estudantes de medicina de uma universidade brasileira. *Rev Bras Educ Med*. 2021;45(2):e053. doi:10.1590/1981-5271v45.2-20200149.
12. Wei Y, Kutcher S, Austen E, Comfort A, Gilham C, MacDougall C, et al. The impact of Transitions, a mental health literacy intervention with embedded life skills for postsecondary students: preliminary findings from a naturalistic cohort study. *Can J Psychiatry*. 2022;67(6):452-461. doi:10.1177/07067437211037131.
13. Durán LD, Almeida AM, Lopes AC, Figueiredo-Braga M. Impact of a digital intervention for literacy in depression among Portuguese university students: a randomized controlled trial. *Healthcare (Basel)*. 2022;10(1):165. doi:10.3390/healthcare10010165.
14. Piggott B, Chivers P, Bulsara C, Conlon J, Grigg K, Harris SA, et al. "I'm making a positive change in my life": a mixed method evaluation of a well-being tertiary education unit. *Health Promot J Austr*. 2023;34(2):518-529. doi:10.1002/hpja.613.

15. Zhang S, Zhao L. The impact of public art education on college students' mental health literacy. *Front Public Health*. 2024;12:1427016. doi:10.3389/fpubh.2024.1427016.
16. Zaza C, Yeung RC, Shanbhag G. Evaluating the impacts of an undergraduate mental health literacy course. *Can J Scholarsh Teach Learn*. 2024;15(3). doi:10.5206/cjsotlrace.2024.3.16349.
17. Mansuroğlu S. The effectiveness of stress management training given to first-class health major students in perceiving and coping with stress and developing resilience: a randomized controlled trial. *Appl Psychol Health Well Being*. 2025;17(2):e70014. doi:10.1111/aphw.70014.
18. Luo Y, Zhang M. Effectiveness of a blended learning program for enhancing mental health literacy among university students: a randomized educational study. *BMC Psychol*. 2026;14:1157. doi:10.1186/s40359-026-04920-9.
19. Deng L, Yang F, Guo B, Luo L. Havruta-structured dialogue as a social-emotional competence intervention: multi-stakeholder evidence on university students' mental health. *Front Psychol*. 2026;17:1831783. doi:10.3389/fpsyg.2026.1831783.