

RESUMO SIMPLES - APRESENTAÇÃO ORAL - GT1 - SAÚDE MENTAL NA
UNIVERSIDADE

**QUANDO A UNIVERSIDADE PERMITE PARAR: AMBIENTES
RESTAURADORES E SAÚDE MENTAL ESTUDANTIL**

Gabriela Guedes Rodrigues Giró (gabrielaquedesrodrigues26@gmail.com)

Alice Figueira Gomes (alice.figueirag@gmail.com)

André Luiz Vargas (andre.vargas.med55@gmail.com)

Introdução: O sofrimento psíquico entre estudantes universitários tem aumentado, manifestando-se por estresse, ansiedade e sintomas depressivos relacionados à sobrecarga acadêmica, às dificuldades financeiras, ao afastamento familiar e à adaptação ao ensino superior. Nesse contexto, o ambiente físico universitário vem sendo reconhecido como um determinante relevante da saúde mental. Espaços verdes, áreas de descanso e ambientes de convivência podem favorecer a recuperação psicológica, o fortalecimento dos vínculos sociais e a melhoria do bem-estar estudantil. **Objetivo:** Analisar as evidências científicas acerca da contribuição dos espaços universitários destinados ao descanso, à convivência e à recuperação para a promoção da saúde mental e do bem-estar de estudantes universitários. **Metodologia:** Realizou-se uma revisão integrativa da literatura, com buscas nas bases PubMed/MEDLINE, Scopus, Web of Science, PsycINFO, SciELO, LILACS e Biblioteca Virtual em Saúde. Foram considerados estudos publicados entre 2015 e 2026, em português, inglês ou espanhol, realizados com estudantes universitários e relacionados a espaços de descanso, convivência, apoio estudantil, ambientes restauradores, saúde mental, estresse, bem-estar ou

qualidade de vida. Excluíram-se editoriais, cartas ao editor, duplicatas, resumos sem texto completo e estudos sem relação direta com a população ou o tema investigado. Os achados foram organizados em eixos temáticos e submetidos à síntese narrativa. Resultados: As evidências indicaram associação consistente entre a exposição a espaços verdes e ambientes naturais nos campi e a redução do estresse, da ansiedade e dos sintomas depressivos, bem como maior satisfação com a vida e percepção de bem-estar. Atividade física, interação social e apego ao lugar foram identificados como possíveis mediadores desses benefícios. Acessibilidade, frequência de utilização, naturalidade percebida, caminhabilidade, densidade de uso, presença de árvores e espaços azuis também influenciaram o potencial restaurador dos ambientes. Os estudos demonstraram, ainda, que o estresse percebido constitui importante preditor de menor bem-estar mental, sendo agravado por pressões acadêmicas, familiares e financeiras e reduzido por suporte social, resiliência, autocompaixão e mindfulness. Apesar dos resultados favoráveis, observaram-se escassez de estudos longitudinais e limitada produção latino-americana sobre intervenções baseadas no ambiente físico. Conclusão: Espaços universitários de descanso, convivência e contato com a natureza representam uma estratégia complementar e de custo relativamente baixo para promover saúde mental. Recomenda-se sua incorporação ao planejamento arquitetônico e às políticas institucionais de apoio estudantil, articulada às intervenções psicológicas já consolidadas.

Palavras-chave: palavras-chave: espaços de descanso; áreas de convivência; espaços verdes; saúde mental; estresse acadêmico.