

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

**ANSIEDADE E DEPRESSÃO EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS:
FATORES ASSOCIADOS E ESTRATÉGIAS NÃO FARMACOLÓGICAS DE
MANEJO**

Ana Gabriela Paes (anagabrielapaes@gmail.com)

Caroline Alvarenga G C Pereira (carolalvarenga99@gmail.com)

A saúde mental de estudantes universitários constitui importante questão de saúde pública, especialmente diante da elevada frequência de sintomas como ansiedade e depressão observadas nesse grupo. O contexto acadêmico é marcado por múltiplas exigências, incluindo carga intensa de estudos, pressão por desempenho, autcobrança, dificuldades de adaptação, alterações na rotina do sono, redução do tempo destinado ao lazer e incertezas relacionadas ao futuro profissional, fatores que podem favorecer sofrimento psíquico e prejuízos à qualidade de vida. Este estudo teve como objetivo analisar por meio de revisão de literatura, a ocorrência de sintomas de ansiedade e depressão em estudantes universitários, identificar fatores associados e discutir estratégias não farmacológicas voltadas à promoção da saúde mental e ao manejo desses sintomas. Trata-se de uma revisão de literatura de caracter descritivo, realizada a partir da análise de estudos científicos que investigaram sintomas ansiosos e depressivos em acadêmicos universitários, incluindo trabalhos que utilizaram a escala Hospitalar de Ansiedade e Depressão (HADS) como instrumento de rastreio. Foram considerados estudos que abordaram prevalência, fatores relacionados ao adoecimento psíquico e intervenções não

farmacológicas aplicáveis ao ambiente universitário. Os achados demonstram elevada ocorrência de sintomas de ansiedade e depressão entre os universitários, frequentemente associado á sobrecarga acadêmica, medo do fracasso, dificuldade nas relações interpessoais, privação de sono, baixa disponibilidade de lazer e elevada autocobrança. Tais fatores podem repercutir negativamente no desempenho acadêmico, nas relações sociais e no bem-estar global dos estudantes. A literatura também aponta estratégias não farmacológicas podem contribuir para a redução dos sintomas e para o fortalecimento de recursos de enfrentamento, destacando- se mindfulness, técnicas de respiração, arteterapia, pratica regular de atividade física, organização da rotina, atividades de lazer e acompanhamento psicológico. Conclui-se que a ansiedade e a depressão representam problemas relevantes no ambiente universitário e demandam atenção institucional. A adoção de acoes de promoção da saúde mental, prevenção do sofrimento psíquico, identificação precoce de sinais de risco e oferta de suporte psicológico pode favorecer melhores desfechos acadêmicos e pessoais. Estratégias não farmacológicas devem ser compreendidas como recursos complementares de cuidado, não substituindo avaliação profissional quando houver sintomas persistentes, intensos ou com repercussão funcional significativa.

Palavras-chave: saude mental; ansiedade; depressão; estudantes universitários; intervenções não farmacológicas.