

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

**VITAMINA D COMO FATOR ASSOCIADO À SAÚDE MENTAL DE
ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS: UMA REVISÃO INTEGRATIVA**

Fernando Basílio Dos Santos (fernandobasilioalternativo@gmail.com)

Lidiane Silva Torres (lidiholly@hotmail.com)

Nelia Da Fonseca Pinto (neliafonseca.psi@gmail.com)

Rosalee Santos Crespo Istoe (rosalee@uenf.br)

A saúde mental de estudantes universitários tem se tornado uma preocupação crescente, considerando a elevada frequência de sintomas de ansiedade, estresse e depressão nessa população. Paralelamente, a deficiência de vitamina D tem sido identificada entre universitários de diferentes países, despertando o interesse científico sobre uma possível relação entre esse micronutriente e o bem-estar psicológico. Diante disso, este estudo teve como objetivo analisar as evidências científicas acerca da associação entre os níveis de vitamina D e a saúde mental de estudantes universitários. Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, cujas buscas foram realizadas nas bases de dados Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), Scientific Electronic Library Online (SciELO), PubMed e Google Scholar. Foram utilizados descritores e palavras-chave específicos relacionados à vitamina D, à saúde mental e aos estudantes universitários, combinados por meio dos operadores booleanos AND e OR, considerando publicações dos últimos cinco anos. Os estudos selecionados investigaram a relação entre a hipovitaminose D e diferentes desfechos

relacionados à saúde mental nessa população, incluindo sintomas de depressão, ansiedade, estresse, sofrimento psicológico, qualidade do sono e aspectos cognitivos. De modo geral, as evidências apontaram uma predominância de associações entre baixos níveis de vitamina D e piores indicadores de saúde mental, especialmente em relação à ansiedade, ao estresse e à gravidade dos sintomas depressivos. Alguns estudos demonstraram que estudantes com deficiência de vitamina D apresentavam maior probabilidade de desenvolver sintomas psicológicos, enquanto outros encontraram resultados mais restritos ou não observaram associação significativa com determinados desfechos. Essas divergências podem estar relacionadas às diferenças metodológicas entre os estudos e à influência de fatores como exposição solar, atividade física, índice de massa corporal e características individuais dos participantes. Conclui-se que a hipovitaminose D pode representar um fator associado ao comprometimento da saúde mental de estudantes universitários. Entretanto, as limitações metodológicas das evidências disponíveis impedem o estabelecimento de relações causais, reforçando a necessidade de estudos longitudinais e ensaios clínicos que aprofundem a compreensão dessa associação e contribuam para estratégias de promoção da saúde mental no ambiente universitário.

Palavras-chave: saúde mental; hipovitaminose; ansiedade; depressão; estresse.