



UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE ENFERMAGEM

ÉLICA KESSIA CORIOLANO FERREIRA

SAÚDE MENTAL DOS ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS:
REVISÃO DE LITERATURA.

RECIFE – PE

2024

ELICA KÉSSIA CORIOLANO FERREIRA

**SAÚDE MENTAL DOS ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS:
REVISÃO DE LITERATURA.**

Trabalho de Conclusão de Curso submetido ao curso de graduação em Enfermagem da Universidade Federal de Pernambuco, como parte dos requisitos necessários para obtenção do grau de Bacharel em Enfermagem.

Orientadora: Prof.^a Dr.^a Iracema Da Silva Frazão

Ficha de identificação da obra elaborada pelo autor,
através do programa de geração automática do SIB/UFPE

CORIOLOANO FERREIRA, ELICA KESSIA.
SAÚDE MENTAL DOS ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS: REVISÃO DE
LITERATURA. / ELICA KESSIA CORIOLOANO FERREIRA. - Recife, 2024.
27 : il., tab.

Orientador(a): Iracema Da Silva Frazão
Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Universidade Federal de
Pernambuco, Centro de Ciências da Saúde, Enfermagem - Bacharelado, 2024.

8.

Inclui referências, apêndices, anexos.

1. Saúde Mental. 2. Universidade. 3. Estudantes Universitários. 4.
Ansiedade. 5. Depressão. I. Silva Frazão, Iracema Da . (Orientação). II. Título.

610 CDD (22.ed.)

RECIFE – PE

2024

ELICA KESSIA CORIOLANO FERREIRA

**SAÚDE MENTAL DOS ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS:
REVISÃO DE LITERATURA.**

Trabalho de conclusão de curso submetido ao curso de graduação em Enfermagem da Universidade Federal de Pernambuco, como parte dos requisitos necessários para obtenção do grau de Bacharel em Enfermagem 2024.

Aprovada em: ____/____/____.

BANCA EXAMINADORA

Prof.^a Dr.^a Iracema da S. Frazão – Orientadora
Universidade Federal de Pernambuco – UFPE

AGRADECIMENTOS:

Agradeço primeiramente a meu Deus, por ter me dado graça, paz, força e inteligência para chegar até esse momento sã. Aos meus pais Eliane e Jeremias, que mesmo com todas as dificuldades enfrentadas, nunca mediram esforços para que meus sonhos fossem realizados. Obrigada “papai” e “mainha”, por serem meus melhores amigos e companheiros de todos os momentos. Obrigada por sempre me apoiarem e me ofertarem o suporte necessário para que enfrentasse os momentos mais desafiadores e difíceis, sempre com a certeza de que estaríamos juntos em qualquer circunstância.

Ao meu irmão Jazánias Messias, que desde que chegou em nossas vidas virou meu parceiro e apesar das brigas, sempre que preciso de ajuda não mede esforços para me ajudar. Te amo cabeça!!

Ao meu companheiro de vida e melhor amigo João Vitor, por todos os conselhos, incentivos e por sempre acreditar no meu potencial. Obrigada por todo apoio, força e acolhimento, por sempre enxugar minhas lágrimas, e me fazer rir quando eu nem sabia como. Para ele, todo o meu amor e gratidão por compartilharmos a vida juntos.

Aos meus amigos, que sempre me cobraram o meu diploma e meu TCC, isso foi crucial para chegar aonde cheguei. Em especial ao meu grupo da faculdade, o “catel”, que compartilhamos os momentos mais complicados e desafiadores das nossas vidas. Vocês tornaram esses anos tão difíceis mais leves e divertidos. Obrigada por todo amor recebido, obrigada por me acolherem.

Agradeço a minha orientadora Iracema Frazão, por ter me visto como ninguém viu, por todo o suporte, por não ter desistido de mim quando eu estava exausta com esse TCC, pela força, pelos conselhos, pelas correções tarde da noite, pelos encontros e por tudo e mais um pouco, se tornando essencial nesse momento.

Aos professores e demais colaboradores da UFPE. Essenciais nossa caminhada acadêmica, obrigado por todo o suporte e conhecimento.

RESUMO

A saúde mental é um componente essencial do bem-estar humano, abrangendo o equilíbrio emocional, psicológico e social, sendo fundamental para uma vida plena e satisfatória. No entanto, a saúde mental pode ser afetada por uma variedade de fatores, como experiências traumáticas, condições médicas, estigma social, e desafios emocionais. A saúde mental dos estudantes universitários é uma preocupação crescente devido aos desafios e pressões enfrentados durante o período acadêmico. Muitos estudantes lidam com uma série de questões emocionais, como estresse, ansiedade, depressão e isolamento social. Fatores como sobrecarga de trabalho, competição acadêmica, dificuldades financeiras, adaptação à vida universitária e distância da família podem contribuir para esses problemas. É importante que as instituições de ensino ofereçam apoio psicológico e recursos para promover o bem-estar mental dos estudantes. Iniciativas como serviços de aconselhamento, grupos de apoio e conscientização sobre saúde mental são essenciais para ajudar os estudantes a lidarem com os desafios emocionais e alcançar seu potencial acadêmico e pessoal. A literatura especializada revela um cenário onde os desafios enfrentados pelos estudantes universitários frequentemente se tornam obstáculos para a prestação adequada de cuidados em saúde mental, resultando em uma prestação deficiente de assistência à saúde mental. Este estudo consiste em uma revisão narrativa de literatura. Analisar as contribuições da literatura especializada em saúde mental dos estudantes universitários durante o período de 2019 a 2024. A coleta de dados foi realizada nas bases de dados Scielo, Lilacs e MedLine. A amostra final foi composta por 10 artigos científicos. Diante dessa realidade em que os estudantes universitários enfrentam crescentes desafios relacionados à saúde mental, é fundamental que sejam implementadas medidas eficazes de prevenção, suporte e tratamento. Essas medidas devem ser baseadas em evidências científicas e abordar não apenas os sintomas manifestos, mas também os fatores subjacentes que contribuem para o estresse e a ansiedade. É crucial promover uma cultura de cuidado e apoio mútuo dentro das instituições de ensino, para que os estudantes se sintam mais confortáveis em buscar ajuda quando necessário, promover um debate aberto e contínuo sobre o assunto. Além disso, é importante que este trabalho não apenas levante questões, mas também sirva como um catalisador para pesquisas futuras, visando a identificação de soluções eficazes e a implementação de políticas que promovam a saúde mental dos estudantes universitários.

Palavras-chaves: Saúde Mental; Universidade; Estudantes Universitários; Ansiedade; Depressão;

ABSTRACT

Mental health is an essential component of human well-being, encompassing emotional, psychological and social balance, being fundamental to a full and satisfactory life. However, mental health can be affected by a variety of factors such as traumatic experiences, medical conditions, social stigma, and emotional challenges. The mental health of university students is a growing concern due to the challenges and pressures faced during the academic period. Many students deal with a number of emotional issues such as stress, anxiety, depression and social isolation. Factors such as work overload, academic competition, financial difficulties, adaptation to university life and family distance can contribute to these problems. It is important for educational institutions to offer psychological support and resources to promote the mental well-being of students. Initiatives such as counseling services, support and awareness groups on mental health are essential to help students deal with emotional challenges and achieve their academic and personal potential. Specialized literature reveals a scenario where the challenges faced by college students often become obstacles to the proper provision of mental health care, resulting in a poor provision of mental health care. This study consists of a narrative review of literature. To analyze the contributions of the specialized mental health literature of university students during the period from 2019 to 2024. Data collection was performed in the Scielo, Lilacs and Medline databases. The final sample consisted of 10 scientific articles. Given this reality in which university students face increasing challenges related to mental health, it is essential to implement effective measures for prevention, support and treatment. These measures should be based on scientific evidence and address not only manifest symptoms, but also underlying factors that contribute to stress and anxiety. In addition, it is crucial to promote a culture of care and mutual support within educational institutions, so that students feel more comfortable seeking help when necessary, promoting an open and continuous debate on the subject. In addition, it is important that this work not only raises questions, but also serves as a catalyst for future research, aiming at identifying effective solutions and implementing policies that promote the mental health of university students.

Keywords: Mental Health; University; College Students; Anxiety; Depression.

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Tabela 1 – Números de estudos identificados, sobre a saúde mental dos estudantes universitários. Recife-PE, 2024.	Error! Bookmark not defined.
Figura 1 – Fluxograma para seleção de estudos encontrados durante a pesquisa. Recife-PE, 2024.	14
Tabela 2 – Síntese dos estudos incluídos na revisão de literatura, Recife 2024.	14

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	10
2	METODOLOGIA	12
3	RESULTADOS.....	15
4	DISCUSSÃO.....	22
5	CONSIDERAÇÕES FINAIS	25
6	REFERÊNCIAS	26

1 INTRODUÇÃO

A Organização Mundial de Saúde (1946), define saúde como: “um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não consiste apenas na ausência de doença ou de enfermidade. A saúde mental é fundamental para o completo bem-estar tanto a nível individual quanto social. Manter um equilíbrio saudável entre os diversos aspectos da vida diária, no entanto, torna-se desafiador, especialmente diante das demandas intensas da rotina universitária. Essa realidade leva muitos universitários a deixarem de lado aspectos essenciais de sua saúde, prejudicando seu bem-estar pessoal e social. A corrida contra o relógio muitas vezes impede que os estudantes dediquem o tempo necessário para cuidar de sua saúde mental e emocional. (SILVA et al., 2021)

A jornada acadêmica universitária é uma fase crucial na vida dos jovens, repleta de oportunidades de aprendizado, autodescoberta e crescimento. A transição para a vida universitária, embora empolgante, pode também ser um período de intensa pressão, incertezas e mudanças rápidas, impactando diretamente o equilíbrio emocional e psicológico dos estudantes.

Os estudantes universitários são amplamente reconhecidos como um grupo particularmente vulnerável no contexto do desenvolvimento de Transtornos Mentais Comuns (TMC). Entre esses transtornos destacam-se a ansiedade, a depressão e o estresse, os quais podem impactar significativamente o bem-estar psicológico e emocional desses indivíduos. (CONCEIÇÃO et al., 2019).

O enfrentamento de desafios emocionais por parte dos estudantes universitários parece estar intrinsecamente ligado a diversas exigências inerentes à transição para o ambiente universitário. Essas demandas incluem a necessidade de se adaptar a novos contextos residenciais, buscar apoio social, desenvolver autonomia e lidar com as pressões acadêmicas relacionadas ao conteúdo das disciplinas, entre outras responsabilidades. Essa diversidade de exigências cria um cenário complexo no qual os estudantes precisam equilibrar diferentes aspectos de suas vidas para enfrentar os desafios emocionais associados ao ingresso na universidade. (SAHÃO; KIENEN, 2020)

Visando abordar a problemática sobre a saúde mental dos estudantes universitários esse trabalho justifica-se por exercer a compreensão, entre a saúde mental, desempenho acadêmico,

consequências a longo prazo e os desafios enfrentados pelos estudantes, tendo em mente a necessidade de promover um ambiente acadêmico mais inclusivo, equitativo e favorável ao desempenho integral. (COSTA et al., 2023)

Nesse contexto, o propósito desta pesquisa é realizar uma análise e discussão abrangente, evidenciando por meio de uma revisão de literatura a interconexão dessas associações. Pretende-se fornecer uma visão geral sobre a saúde mental dos estudantes universitário, sendo assim, para a condução desta pesquisa, partimos da elaboração da seguinte questão norteadora: *O que a literatura especializada em saúde, dos últimos cinco anos, traz a respeito da saúde mental dos estudantes universitários*”? Para respondê-la delineou-se o objetivo: *“Conhecer o que a literatura especializada em saúde, dos últimos cinco anos, traz a respeito da saúde mental dos estudantes universitários”*!

2 METODOLOGIA

O presente estudo adotou como referencial teórico metodológico a Revisão Narrativa de Literatura (RNL), que aborda um escopo amplo, visando descrever a evolução de um tema específico, seja do ponto de vista teórico ou contextual. Essa abordagem é realizada através da análise e interpretação da produção científica existente. Ao consolidar conhecimentos e oferecer uma visão abrangente do tema, a RNL permite a identificação de lacunas no conhecimento atual, fornecendo assim subsídios para futuras pesquisas. Além disso, sua execução pode ser realizada de maneira sistematizada, com rigor metodológico, garantindo assim a qualidade e consistência da análise realizada. (MEDEIROS; TEIXEIRA, 2016)

A questão de pesquisa delimitada foi: *O que a literatura especializada em saúde, dos últimos cinco anos, traz a respeito da saúde mental dos estudantes universitários”?*

As buscas dos estudos primários aconteceram em Jan e Fev de 2024 , nas seguintes bases de dados: *Scientific Electronic Library Online (SCIELO)*, *Medical Literature Analysis and Retrieval System Online (LILACS)* e *Medical Literature Analysis and Retrieval System Online (MEDLINE)* .

Os descritores controlados selecionados nos Descritores em Ciência da Saúde (DeCS), da Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e do MeSH *Database* foram: Saúde mental (*mental health*), Estudantes (*Students*), Saúde do Estudante (*Student Health*) e Universidades (*Universities*), para o levantamento de dados dos últimos 5 anos.

Os critérios de inclusão e elegibilidade abrangem artigos publicados entre 2019 e 2024, redigidos em língua portuguesa, podendo ser português de Portugal. Além disso, é necessário que os artigos possuam um resumo completo na base de dados, que o objeto de estudo esteja diretamente relacionado ao tema desta revisão - a saúde mental dos estudantes universitários -, que estejam disponíveis gratuitamente, que respondam à questão de pesquisa e que tenham sido publicados nos últimos cinco anos.

Quanto aos critérios de exclusão, foram eliminados aqueles que não respondiam à questão de pesquisa, as revisões tradicionais de literatura, carta-resposta, teses, dissertações, editoriais, os que abordavam estudantes escolares, saúde mental de estudantes universitários de outros países, e a saúde mental dos estudantes universitários no cenário da pandemia do COVID-19, por considerar que esse foi um período atípico.

Ao final, foram identificados: artigos nas bases de dados (Tabela 1).

TABELA 1 - NÚMEROS DE ESTUDOS IDENTIFICADOS, SOBRE A SAÚDE MENTAL DOS ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS. RECIFE-PE, 2024

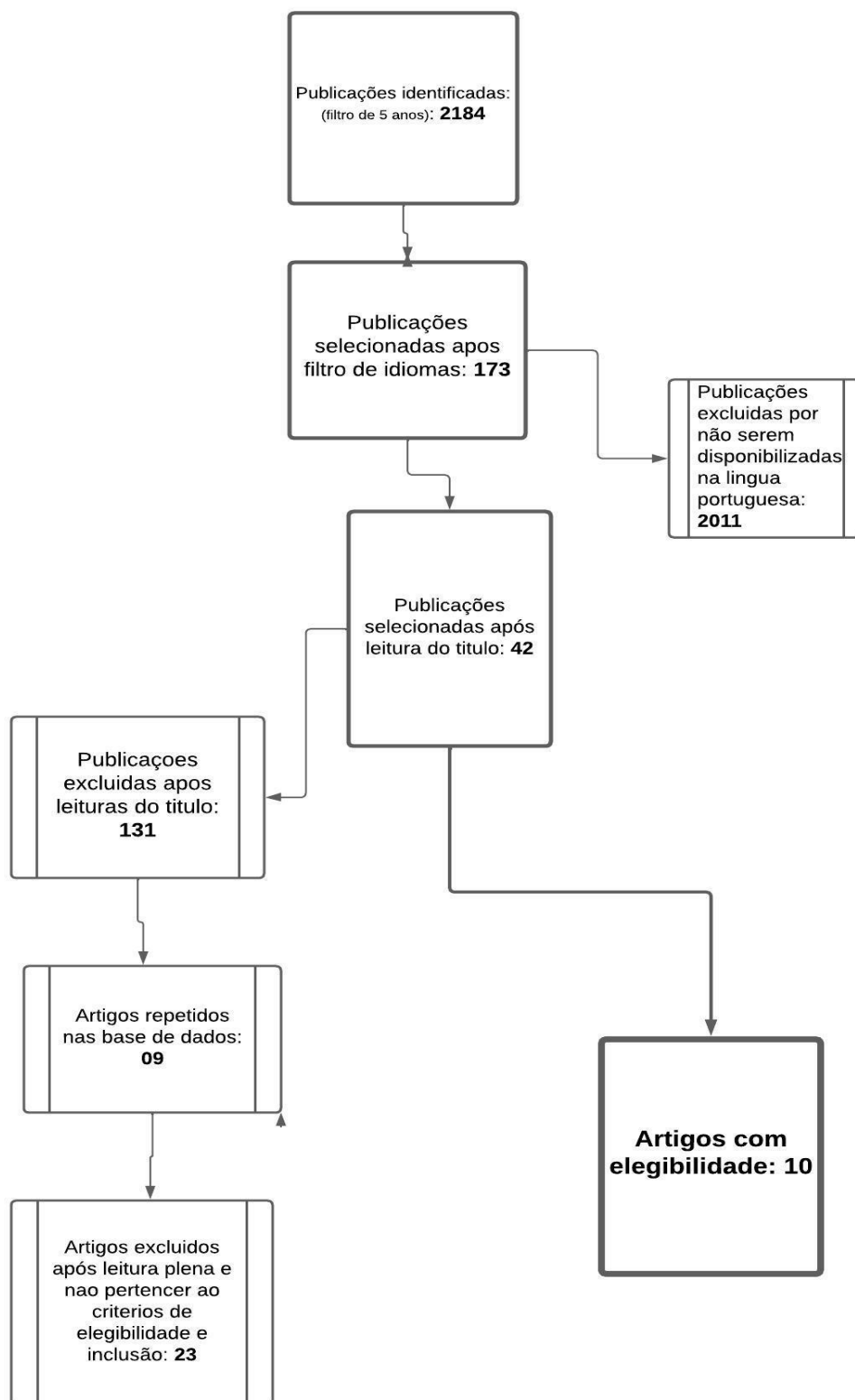
Base de dados (últimos 5 anos)	Número total de estudos
Medline	1939
Lilacs	225
Scielo	20
Total:	2184

Fonte: Autora (2024)

Inicialmente, foram identificadas 2.184 produções científicas com os descritores selecionados por meio das bases de dados, utilizando um filtro de refinamento de busca de 5 anos. Na segunda etapa, foi aplicado um filtro adicional para incluir apenas artigos em língua portuguesa (Brasil), resultando em 173 artigos. Posteriormente, das 173 publicações, 131 foram excluídas após a análise dos títulos por não abordarem a temática do estudo, deixando apenas 42 artigos para uma avaliação completa. Destes, 9 foram eliminados por estarem duplicados em mais de uma base de dados, resultando em 33 artigos para uma leitura detalhada. Após a leitura completa, 23 foram excluídos com base em critérios de exclusão predefinidos, restando apenas 10 que atenderam aos critérios de elegibilidade estabelecidos. Foram analisados artigos publicados entre 2019 e 2024, e foram aplicados os critérios de exclusão, além de serem desconsiderados os artigos repetidos e que fugiram do tema da pesquisa.

A amostra final da revisão narrativa, foi constituída por 10 artigos.

FIGURA 1 – FLUXOGRAMA PARA SELEÇÃO DE ESTUDOS ENCONTRADOS DURANTE A PESQUISA. RECIFE-PE, 2024.



Fonte: Autora

3 RESULTADOS

A amostra da revisão de literatura narrativa foi composta por 10 artigos, sendo um artigo publicado no ano de 2019, um de 2020, três no ano 2021, dois no ano de 2022 e três no ano de 2023. A Tabela 2 apresenta o título, autoria, objetivos e a síntese dos resultados encontrados.

TÍTULO	AUTOR E ANO DE PUBLICAÇÃO	OBJETIVOS	MÉTODO	RESULTADOS
Sintomas de depressão, ansiedade e uso de medicamentos em universitários.	LELIS; <i>et al.</i> (2019)	Avaliar os sintomas de ansiedade e depressão e o uso de medicamentos em universitário.	Descritivo, transversal, de análise quantitativa	Na pesquisa, 292 estudantes com idades entre 20 e 30 anos foram incluídos. Entre esses participantes, 52,3% (n=153) apresentaram sintomas de depressão, enquanto 41,1% (n=120) exibiram sintomas de ansiedade. Além disso, foi constatado que 5,3% dos universitários recorrem a medicamentos para tratar esses sintomas.
Depressão entre estudantes de enfermagem E sua associação com a vida acadêmica.	FACIOLI <i>et al.</i> (2020)	Aferir os níveis de sintomatologia de depressão entre os estudantes de Enfermagem de uma instituição pública de ensino que adota uma metodologia de ensino diferenciada em toda a sua grade curricular, e avaliar sua associação com fatores da vida acadêmica.	Analítico e quantitativo	A maioria dos estudantes referiu que seu tempo para atividades físicas (91,8%), lazer (95,1%), bem como sua qualidade de vida (81,9%), diminuiu depois que começaram a estudar na instituição, o que mostrou associação com níveis de depressão. Os resultados aferidos apresentam

				referencias repetidas a percepção de inflexibilidade institucional, punições excessivas.
Qualidade do sono e fatores associados em universitários do Centro-Oeste do Brasil	SOUZA; et al (2021)	Identificar a frequência de má qualidade do sono e os elementos associados entre estudantes universitários da área da saúde em uma instituição de ensino localizada no Centro-Oeste do Brasil.	Estudo transversal	A prevalência de má qualidade do sono foi de 63,5% sendo 60,3% nos homens e 64,8% nas mulheres. Adicionalmente, entre os homens, observou-se uma maior prevalência de má qualidade do sono entre os estudantes que relataram tabagismo. Para as mulheres, a prevalência de má qualidade do sono foi maior entre aquelas com 24 anos ou mais, sem companheiro, que consumiam bebidas alcoólicas e que estavam cursando medicina.
Sobrecarga e Satisfação com Curso: há Efeito Indireto de Fatores Emocionais dos Universitários?	BARROSO, S. M. (2021)	Identificar se a sobrecarga com o foco exclusivo na satisfação dos estudantes pode ocultar os efeitos indiretos de outros fatores emocionais.	Pesquisa quantitativa, inferencial e de caráter transversal.	A maioria da amostra estava cursando sua primeira opção para formação superior (56,80%), percebendo o apoio dos colegas/amigos como bom ou muito bom (80,50%), e o apoio da família como muito bom (51,10%). A maioria da amostra apresentou solidão mínima (53,00%), enquanto uma

				grande parte percebia a sobrecarga acadêmica como moderada (33,40%) ou elevada (32,20%). Mais da metade dos estudantes (58,40%, n=185) foram identificados como positivos para sintomas de depressão.
Sufrimento psíquico dos universitários de enfermagem no contexto da vida Acadêmica	LIMA; et al (2021)	Analisar o sofrimento psíquico entre universitários de enfermagem no contexto da vida acadêmica.	Pesquisa descritiva, de abordagem qualitativa	Os motivos de sofrimento psíquico entre os universitários de enfermagem incluíram as dificuldades de adaptação no início do curso, conflitos durante a formação e expectativas em relação à conclusão da graduação. Esses desafios foram associados a consequências como dificuldades alimentares, estresse e sintomas de depressão. As experiências acadêmicas também influenciaram os modos de vida dos estudantes, afetando seus hábitos alimentares, carga de trabalho e falta de tempo para lazer. Esses fatores podem

				contribuir para problemas de saúde mais graves, como ideação suicida.
Fatores de estresse em estudantes de enfermagem na realização de atividades teórico-práticas da formação acadêmica	SANTOS; et al (2022)	Investigar os principais elementos estressores frequentemente enfrentados por alunos do curso de Enfermagem durante a execução de atividades teóricas e práticas ao longo da formação acadêmica.	Estudo descritivo, transversal.	O medo de cometer erros durante a assistência ao paciente (57,4%), a sensação de ter adquirido pouco conhecimento para realizar provas práticas (52,1%), a insegurança ou o temor diante das avaliações teóricas (44,7%) e a exigência de realizar trabalhos extraclasse (41,5%) foram identificados como os principais fatores que geraram níveis significativamente elevados de estresse entre os estudantes.
Sintomas de ansiedade e depressão no ambiente Acadêmico: um estudo transversal	SILVEIRA; et al (2022)	Determinar a frequência de sintomas de ansiedade e depressão e investigar os fatores sociodemográficos, acadêmicos e de saúde que estão relacionados à presença desses sintomas em estudantes universitários do	Estudo transversal	A prevalência de sintomas de ansiedade grave e depressão mínima foi de 119 (62%) e 59 (29,6%), respectivamente. Quanto à prevalência de sintomas de depressão, 59 (29,6%) apresentaram o nível mínimo. Os níveis de

		curso de Enfermagem.		depressão leve 39 (19,6%), moderada 53 (26,6%) e grave 48 (24,1%) Verificou-se sintomas de depressão moderada e grave entre estudantes que não tinham tempo para o lazer, e que não praticavam nenhum tipo de atividade física.
Desafios à adaptação ao ensino superior em graduandos de enfermagem.	NERY; et al (2023)	Conhecer os principais desafios relatados por alunos ingressantes do primeiro ano de um curso de Bacharelado e Licenciatura em Enfermagem de uma Universidade pública	Pesquisa exploratória, descritiva, de abordagem qualitativa.	Evidência do quanto o suporte social é necessário na vida dos estudantes, tanto de amigos do curso, quanto da família. A necessidade de ter alguém para preparar cabeça e o emocional do aluno para a universidade, e a necessidade de criação de estratégias para conseguir conciliar a vida pessoal com a vida acadêmica, já que a universidade consome muitas horas dos estudantes.
Engajamento e qualidade de vida dos graduandos de enfermagem e medicina	SPINA; et al (2023)	Investigar a correlação entre o engajamento e qualidade de vida dos estudantes de graduação em enfermagem e medicina de uma universidade privada.	Estudo observacional analítico, transversal, abordagem quantitativa	Participaram do estudo 171 estudantes de medicina e 48 estudantes de enfermagem. Do total, 160 (73,06%) eram do sexo feminino, enquanto 59 (26,94%) eram do sexo masculino. O engajamento, com média de

				escore de $3,57 \pm 0,92$, foi avaliado, assim como a qualidade de vida, que apresentou média superior a 50. Foi observada uma correlação moderada entre o engajamento e a qualidade de vida, especificamente entre a dimensão vigor e o domínio vitalidade ($r = 0,505$), bem como entre a saúde mental ($r = 0,332$). Também foi constatada uma correlação moderada entre as dimensões dedicação ($r = 0,400$) e absorção ($r = 0,313$) com o domínio vitalidade.
Prevalência de comportamento suicida em estudantes de Medicina	SCHLITTLER; et al (2023)	Este estudo teve como objetivos avaliar a prevalência de ideação, planejamentos e tentativas suicidas em uma amostra de estudantes de graduação em Medicina do Brasil, e identificar os fatores sociodemográficos, de vida estudantil e de saúde mais associados a esses comportamentos	Corte transversal, quantitativo e descritivo	As prevalências de pensamentos, planejamento e tentativas de suicídio ao longo da vida foram, respectivamente, 27,3% (196 casos), 8,9% (64 casos) e 3,6% (26 casos). Nos 30 dias anteriores à pesquisa, 5% (36 casos) dos participantes pensaram seriamente em pôr fim à própria vida, e 1,5% (11 casos) planejaram concretamente fazê-lo. Fatores como bullying, presença de transtorno mental, busca por

				assistência em saúde mental na universidade, uso de calmante sem prescrição médica, baixo nível socioeconômico, moradia solitária, religião (ateus, agnósticos e espiritualistas) e grau de religiosidade foram identificados como os fatores que, em conjunto, melhor explicam a probabilidade de comportamento suicida.
--	--	--	--	---

QUADRO 1 - SÍNTESE DOS ESTUDOS INCLUÍDOS NA REVISÃO DE LITERATURA, RECIFE 2024.
FONTE: AUTORA (2024)

4 DISCUSSÃO

A universidade desempenha um papel crucial no desenvolvimento pessoal e profissional, ao possibilitar a expansão de habilidades e competências. Ela oferece uma variedade de oportunidades e interações sociais, tornando-se um ambiente influente que pode gerar tanto impactos positivos quanto negativos para os estudantes (SILVA et al., 2021).

Os estudantes podem enfrentar ansiedade e depressão devido à carga horária elevada, acúmulo de matérias e incertezas em relação à sua futura carreira profissional. Os desafios relacionados à saúde mental são comuns entre os estudantes, mas muitos relutam em buscar tratamento devido à insegurança ou ao medo, resistindo em admitir vulnerabilidade diante da sociedade (LELIS et al., 2020).

Silva e colaboradores (2021), analisam e confirma que o período de transição na vida dos jovens universitários coincide com uma fase importante do desenvolvimento psicossocial, marcada por mudanças significativas. Conhecida como a "idade das possibilidades", é caracterizada por instabilidades e é reconhecida como a fase mais auto focada do desenvolvimento, onde o jovem está em um processo complexo de transição. Essa fusão de mudanças pode resultar em falhas no enfrentamento e/ou induzir comportamentos inadequados, levando à formação de sintomas não apenas físicos, mas também emocionais. Estudantes com saúde mental prejudicada experimentam impactos que abrangem seu estado físico, mental, social e sua performance acadêmica de forma integral. (FACIOLI e t al., 2020).

Sobral e colaboradores (2023), apontam que a presença de Transtornos Mentais Comuns (TMC) entre acadêmicos revela um cenário preocupante em relação à qualidade de vida e à formação profissional desses indivíduos, assim como uma deficiência por parte das instituições universitárias em prover apoio à saúde mental de seus estudantes.

A competitividade e a busca pela excelência em avaliações, a escassez de tempo para outras atividades devido à sobrecarga, a falta de atenção dos professores em relação à saúde mental dos estudantes, a dificuldade em fazer amizades, a autoavaliação negativa do desempenho acadêmico, distúrbios do sono e a distância da família são fatores intimamente ligados aos quadros de sofrimento mental. (CONCEIÇÃO et al., 2019).

A análise revela uma alta frequência de burnout entre os estudantes quando se ajusta o conceito para considerar o esgotamento emocional, o cinismo e o baixo desempenho acadêmico. Os alunos que experimentam exaustão devido à sobrecarga das demandas acadêmicas frequentemente recorrem a mecanismos de enfrentamento inadequados, como a

privação do sono, na tentativa de aumentar o tempo de estudo. No entanto, é importante reconhecer que a qualidade do sono desempenha um papel crucial na qualidade de vida, e distúrbios relacionados a ele estão associados a ansiedade, depressão e até mesmo ao não comparecimento às aulas. Esses padrões de comportamento não apenas impactam negativamente o bem-estar dos estudantes, mas também comprometem sua capacidade de aprender e ter um desempenho acadêmico satisfatório. (CONCEIÇÃO et al., 2019).

LELIS e colaboradores (2020), em uma investigação sobre sintomas depressivos entre universitários, observou-se que alguns alunos admitiram o uso atual ou anterior de terapia medicamentosa antidepressiva. O uso frequente de analgésicos, relaxantes musculares, antidepressivos e ansiolíticos tem se tornado comum devido à prática de automedicação.

Diante desse cenário Sobral e colaboradores (2023), revelam uma alta prevalência de transtornos mentais comuns entre os estudantes, frequentemente associados a um consumo excessivo de bebidas alcoólicas. As principais queixas relatadas pelos participantes incluíram nervosismo, tensão, preocupação, dificuldades na tomada de decisões, insônia e desinteresse. Esses achados destacam a necessidade urgente de abordar questões relacionadas à saúde mental dos estudantes e implementar estratégias eficazes de prevenção e intervenção dentro do ambiente acadêmico. Para evitar esses sintomas e reduzir a taxa de abandono dos cursos, é fundamental proporcionar aos estudantes uma preparação mais abrangente para lidar com as demandas únicas do ambiente universitário. Isso pode ser alcançado por meio do desenvolvimento de repertórios específicos que os ajudem a enfrentar os desafios acadêmicos, sociais e emocionais que encontram durante seus estudos. (SAHÃO; KIENEN, 2020)

Penha e colaboradores (2020), revelam um aumento significativo na produção científica sobre a saúde mental dos estudantes universitários desde 2010. Esse aumento pode estar diretamente relacionado ao maior destaque dado pelos órgãos nacionais e sociedade científica às questões de cuidado e atenção à saúde mental desses estudantes. O aumento na produção científica nessa área pode refletir um reconhecimento crescente da importância de abordar essas questões e desenvolver estratégias eficazes de prevenção e intervenção.

Tais estratégias podem incluir habilidades de gerenciamento de tempo e estresse, técnicas eficazes de estudo e organização, estratégias para promover o bem-estar mental e emocional, e o estabelecimento de redes de apoio social dentro e fora do campus. Além disso, programas de orientação e mentoria podem ser implementados para orientar os estudantes durante sua transição para a vida universitária e oferecer suporte contínuo ao longo de seu percurso acadêmico. Ao equipar os estudantes com essas ferramentas e recursos, as instituições de ensino superior podem ajudá-los a desenvolver resiliência e adaptabilidade, capacitando-os

a enfrentar os desafios com confiança e persistência, e a alcançar seu potencial máximo no ambiente universitário. (SAHÃO; KIENEN, 2020)

Grande parte dos alunos universitários não tem conhecimento sobre os problemas mentais que podem surgir ao longo de sua formação acadêmica. Essa falta de conscientização pode levar a dificuldades adicionais para lidar com esses problemas, destacando a importância de promover a educação e a conscientização sobre saúde mental nas instituições de ensino superior. (COSTA et al.,2023).

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Foi observado ao longo de todas as pesquisas para a realização desta revisão de literatura, o quanto a saúde mental dos estudantes universitários é uma preocupação cada vez mais relevante e urgente. É essencial reconhecer que os desafios enfrentados durante o período acadêmico podem ter um impacto significativo no bem-estar emocional e psicológico dos estudantes.

Para abordar essa questão de forma eficaz, é necessário um esforço conjunto de instituições de ensino, profissionais de saúde mental e da comunidade em geral. Isso envolve a implementação de medidas preventivas, como programas de conscientização e educação sobre saúde mental, bem como a disponibilização de recursos de apoio acessíveis, como aconselhamento psicológico e serviços de saúde mental.

Além disso, é crucial promover uma cultura de abertura e aceitação em relação à saúde mental, combatendo o estigma e encorajando os estudantes a buscarem ajuda quando necessário. Isso pode ser feito por meio de campanhas de sensibilização, grupos de apoio e atividades que promovam o autocuidado e o bem-estar emocional.

Em suma, investir na saúde mental dos estudantes universitários não só é uma questão de responsabilidade social, mas também é fundamental para garantir que esses estudantes possam alcançar seu potencial máximo.

Considera-se como limitação do estudo a busca ter sido feita apenas nos artigos disponíveis na língua portuguesa, logo, recomenda-se a realização de uma busca mais ampliada para identificar publicações que contribuam com o cenário de outros países.

Dessa forma, torna-se imprescindível o debate acerca do assunto, a fim de entender os desafios encontrados pelos estudantes no decorrer da vida acadêmica, investir na saúde mental dos estudantes universitários não é apenas uma responsabilidade ética, mas também uma estratégia fundamental para garantir que esses estudantes tenham as melhores condições possíveis para prosperar em sua jornada acadêmica e além.

6 REFERÊNCIAS

BARROSO, Sabrina Martins. Sobrecarga e Satisfação com Curso: há Efeito Indireto de Fatores Emocionais dos Universitários? **Aval. psicol.**, Campinas , v. 20, n. 4, p. 426-434, 2021. Disponível em:

<http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1677-04712021000400005&lng=pt&nrm=iso>. acessos em 18 fev. 2024.
dói: <http://dx.doi.org/10.15689/ap.2021.2004.22018.04>.

CONCEIÇÃO, Ludmila de Souza; BATISTA, Cássia Beatriz; DÂMASO Juliana Gomes Bergo *et al.* Saúde mental dos estudantes de medicina brasileiros: uma revisão sistemática da literatura. **Avaliação: Revista da Avaliação da Educação Superior (Campinas)**, v. 24, p. 785-802, 2019. 05 de fev. 2024

COSTA, Murilo Marques; NUNES, Renata Sousa; PEREIRA, Alessandra dos Santos *et al.* A saúde mental dos estudantes universitários da área da saúde: uma revisão integrativa de literatura. **Peer Review**, v. 5, n. 7, p. 219-233, 2023. Acesso em: 07 fev. 2024

DE AZEVEDO, Renata Cruz Soares *et al.* Prevalência de comportamento suicida em estudantes de Medicina. **Revista Brasileira de Educação Médica**, v. 47, p. e097, 2023. Acesso em: 28 de fev. 2024

DE SOUZA, Maria Carolina Marciano; LEITE, Heloísa Marquardt ; DA SILVA, Renato Canevari Dutra *et al.* Qualidade do sono e fatores associados em universitários do Centro-Oeste do Brasil. **Revista Brasileira de Neurologia**, v. 57, n. 4, 2021. Acesso em: 12 de fev. 2024

DOS SANTOS, Ingrid Loise Cruz; DE OLIVEIRA, Luana Paula; LIMA, Helder de Pádua *et al.* Fatores de estresse em estudantes de enfermagem na realização de atividades teórico-práticas da formação acadêmica. **Ciência, Cuidado e Saúde**, v. 21, 2022. Acesso em: 28 de jan. 2024

FACIOLI, Adriano Machado; BARROS, Ângela Ferreira; MELO, Manuela Costa *et al.* Depressão entre estudantes de enfermagem e sua associação com a vida acadêmica. **Rev Bras**

Enferm. 2020;73(1):e20180173. doi: <http://dx.doi.org/10.1590/0034-7167-2018-0173>. Acesso em: 25 de fev. 2024

GARCIA, Aline Kork Arrabal *et al.* Estratégias para o alívio da sede: revisão integrativa da literatura. **Rev. Bras. Enferm.**, [s. l.], v. 69, n. 6, p. 1148-55, nov./dez. 2016. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/reben/a/kgkS4kx4BNHNQLfsFxRmVrp/?lang=pt>. Acesso em: 22 fev. 2024.

LELIS, Karen de Cássia Gomes; BRITO, Rhuanda Victória; PINHO, Sirlaine *et al.* Sintomas de depressão, ansiedade e uso de medicamentos em universitários. **Revista Portuguesa De Enfermagem De Saúde Mental**, n. 23, p. 9-14, 2020. Acesso em: 12 de fev. 2024

LIMA, Deivson Wendell da Costa; GONÇALVES, Jaciara Sampaio; AZEVEDO, Livia Dayane Sousa *et al.* Sofrimento psíquico dos universitários de enfermagem no contexto da vida acadêmica. **Revista de Enfermagem da UFSM**, v. 11, 2021. Acesso em: 26 de fev. 2024

MEDEIROS, Horácio Pires; TEIXEIRA, Elizabeth. Metodologia da pesquisa para a enfermagem e saúde: **Resenha de livro**. 2016.

NERY, Thayná Bragagnollo; ROSSATO, Lucas; SCORSOLINI-COMIN, Fabio. Desafios à adaptação ao ensino superior em graduandos de enfermagem. **Psicologia Escolar e Educacional**, v. 27, p. e234666, 2024. Acesso em: 06 de jan. 2024

PENHA, Joaquim Rangel Lucio; OLIVEIRA, Cleide Correia; MENDES, Ana Virginia Silva. Saúde mental do estudante universitário: revisão integrativa. **Journal Health NPEPS**, v. 5, n. 1, p. 369-395, 2020. Acesso em: 11 jan. 2024

SAHÃO, Fernanda Torres; KIENEN, Nádia. Adaptação e saúde mental do estudante universitário: revisão sistemática da literatura. **Psicologia Escolar e Educacional**, v. 25, 2021. Acesso em: 05 de fev. 2024

SANTOS, Cristina Mamédio da Costa; PIMENTA, Cibele Andrucioli de Mattos.; NOBRE, Moacyr Roberto Cuce. A estratégia PICO para construção da pergunta de pesquisa e busca de

evidências. **Rev. Latino-am. Enfermagem**, [s. l.], v. 15, n. 3, maio/jun. 2007. Disponível em: http://www.scielo.br/pdf/rlae/v15n3/pt_v15n3a23.pdf. Acesso em: 22 fev. 2024.

SCHLITTLER, Leandro Xavier de Camargo; CELERI, Eloisa Helena Rubello; SILVA, Maria Eduarda Alves; SANTOS, Rayza Rodrigues; MEDEIROS, Roberta Vanyhellen de Jesus *et al.* Saúde mental dos estudantes universitários. **Revista Eletrônica Acervo Enfermagem**, v. 9, p. e6228-e6228, 2021. Acesso em: 11 fev. 2024

SILVEIRA, Giovanna Evelyn; VIANA, Luisa Gomes; SENA, Marcela Matias *et al.* Sintomas de ansiedade e depressão no ambiente acadêmico: um estudo transversal. **Acta Paulista de Enfermagem**, 35:eAPE00976, 2022. Acesso em: 05 de fev. 2024

SPINA, Giovana; PINTO, Maria Helena; BECCARIA, Lúcia Marinilza *et al.* Engajamento e qualidade de vida dos graduandos de enfermagem e medicina. **Acta Paulista de Enfermagem**, v. 36, p. eAPE02774, 2023. Acesso em: 06 de fev. 2024.