

**UNIVERSIDADE FEDERAL DO PAMPA  
CAMPUS ITAQUI  
CURSO DE BACHARELADO INTERDISCIPLINAR EM CIÊNCIA E TECNOLOGIA**

**THAIS TUNES DE RAMOS**

**A UNIVERSIDADE E A SAÚDE MENTAL DOS ESTUDANTES**

**Itaqui**

**2023**

**THAIS TUNES DE RAMOS**

**A UNIVERSIDADE E A SAÚDE MENTAL DOS ESTUDANTES**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Bacharelado Interdisciplinar em Ciência e Tecnologia da Universidade Federal do Pampa, como requisito parcial para obtenção do Título de Bacharel em Interdisciplinar Ciência e Tecnologia.

Orientador: Willian Damin

**Itaqui**

**2023**

Ficha catalográfica elaborada automaticamente com os dados fornecidos  
pelo(a) autor(a) através do Módulo de Biblioteca do  
Sistema GURI (Gestão Unificada de Recursos Institucionais).

R175u Ramos, Thais A universidade e saúde mental dos Estudantes /  
Thais Ramos. 39 p.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) -- Universidade  
Federal do Pampa, INTERDISCIPLINAR EM CIÊNCIA E TECNOLOGIA,  
2023.

"Orientação: Willian Damin".

1. Estudantes. 2. Saúde mental. 3. Universidade. I. Título.

## THAIS TUNES DE RAMOS

### A UNIVERSIDADE E A SAÚDE MENTAL DOS ESTUDANTES

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Bacharelado Interdisciplinar em Ciência e Tecnologia da Universidade Federal do Pampa, como requisito parcial para obtenção do Título de Bacharel em Interdisciplinar Ciência e Tecnologia.

Trabalho de Conclusão de Curso defendido e aprovado em: 28/06/2023.

Banca examinadora:

Documento assinado digitalmente  
 WILLIAN DAMIN  
Data: 30/06/2023 12:53:47-0300  
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

---

Prof. Dr. Willian Damin  
Orientador  
UNIPAMPA

Documento assinado digitalmente  
 GABRIEL DOS SANTOS KEHLER  
Data: 05/07/2023 08:21:12-0300  
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

---

Prof. Dr. Gabriel dos Santos Kehler  
UNIPAMPA

Documento assinado digitalmente  
 ALEX SANDRO GOMES LEAO  
Data: 04/07/2023 15:02:09-0300  
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

---

Prof. Dr. Alex Sandro Gomes Leão  
UNIPAMPA

Dedico este trabalho aos meus pais de coração que não estão mais aqui, mas sempre vou leva-los no meu coração.

## **AGRADECIMENTO**

Agradeço em primeiro lugar a Deus por me conceder força todos os dias.

Ao meu falecido pai Dego, que me apoiou desde o início da graduação, embora não esteja mais presente, continuo seguindo em frente em sua memória.

Embora as pessoas que mais amei não estejam mais aqui, pensar nelas me fortalece.

Ao meu orientador, que me ajudou e teve paciência ao longo de todo o processo do trabalho de conclusão de curso.

À minha família, que é minha base e fortaleza.

Aos meus melhores amigos, que me apoiaram e nunca me deixaram desistir.

Ao Thiago, meu porto seguro desde os meus 13 anos, sempre me acolhendo quando precisei.

À minha irmã e meus afilhados, que são a luz da minha vida.

“Esconder a dor por um tempo somente fará com que ela se torne maior quando senti-lá”.

Harry Potter e o Cálice de Fogo

## RESUMO

A universidade é um ambiente que pode ser desafiador para a saúde mental dos estudantes. Por este motivo este estudo reflete sobre o impacto da universidade na saúde mental dos estudantes e como é importante que as instituições de ensino reconheçam esses desafios, forneçam suporte emocional e programas de bem-estar para promover um ambiente acadêmico saudável e positivo. A pesquisa busca investigar as possíveis consequências do contexto universitário na saúde mental dos estudantes, com objetivos específicos de compreender os desafios enfrentados, identificar medidas que possam ser tomadas pelas instituições de ensino e contribuir para a conscientização sobre o assunto. Este estudo analisou dez (10) trabalhos acadêmicos sobre a saúde mental dos estudantes universitários, encontrados na Biblioteca Digital Brasileira de Teses e Dissertações (IBCT). Os trabalhos examinados abordaram os impactos emocionais da universidade, como exaustão, ansiedade e depressão, bem como problemas relacionados ao consumo de álcool e drogas. Foi observado que nem todos os estudantes buscam ajuda para seus problemas de saúde mental, ressaltando a importância de oferecer suporte adequado. Algumas universidades adotam estratégias como rodas de conversa, suporte psicológico e práticas de *mindfulness* para promover o bem-estar dos estudantes. Além disso, destaca-se a necessidade de políticas públicas voltadas para a saúde mental dos estudantes universitários.

Palavras-Chave: Estudantes, Saúde mental, Universidade.

## RESUMEN

La universidad es un entorno que puede ser un desafío para la salud mental de los estudiantes. Por esa razón, este estudio reflexiona sobre el impacto de la universidad en la salud mental de los estudiantes y cuán importante es que las instituciones educativas reconozcan estos desafíos, brinden apoyo emocional y programas de bienestar para promover un ambiente académico saludable y positivo. La investigación busca indagar las posibles consecuencias del contexto universitario en la salud mental de los estudiantes, con objetivos específicos de comprender los desafíos enfrentados, identificar medidas que pueden ser tomadas por las instituciones educativas y contribuir a la sensibilización sobre el tema. Este estudio analizó diez (10) trabajos académicos sobre la salud mental de estudiantes universitarios, encontrados en la Biblioteca Digital Brasileña de Tesis y Disertaciones (IBCT). Los trabajos examinados abordaron los impactos emocionales de la universidad, como el agotamiento, la ansiedad y la depresión, así como los problemas relacionados con el consumo de alcohol y drogas. Se observó que no todos los estudiantes buscan ayuda para sus problemas de salud mental, destacando la importancia de brindar un apoyo adecuado. Algunas universidades adoptan estrategias como círculos de conversación, apoyo psicológico y prácticas de atención plena para promover el bienestar de los estudiantes. Además, se destaca la necesidad de políticas públicas dirigidas a la salud mental de los estudiantes universitarios.

Palabras clave: Estudiantes, Salud mental, Universidad.

## LISTA DE QUADROS

Quadro 1 – Lista de teses e dissertações no período de 2019 a 2022 .....	24
Quadro 2 – Assuntos abordados nas dez teses e dissertações .....	33

## LISTA DE TABELAS

Tabela 1 – Publicações de trabalhos defendidos no ano de 2019 a 2022 .....	25
--	----

## SUMÁRIO

<b>1</b>	<b>INTRODUÇÃO.....</b>	<b>13</b>
<b>2</b>	<b>SAÚDE MENTAL DOS ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS .....</b>	<b>16</b>
<b>2.1</b>	<b>Saúde mental .....</b>	<b>16</b>
<b>2.2</b>	<b>Como a universidade afeta a saúde mental dos estudantes .....</b>	<b>19</b>
<b>3</b>	<b>ASPECTOS METODOLÓGICOS .....</b>	<b>22</b>
<b>4</b>	<b>RESULTADOS E DISCUSSÃO .....</b>	<b>23</b>
<b>4.1</b>	<b>Metatexto .....</b>	<b>35</b>
<b>5</b>	<b>CONSIDERAÇÕES FINAIS .....</b>	<b>36</b>
	<b>REFERÊNCIAS .....</b>	<b>38</b>

## 1 INTRODUÇÃO

Minha experiência na universidade teve início em 2017, quando decidi cursar Licenciatura em Matemática na Universidade Federal do Pampa (UNIPAMPA)<sup>1</sup>. Durante os dois anos em que estive na graduação, passei por momentos de turbulência emocional. Embora tenha nutrido grande afinidade pela disciplina de matemática desde a infância e adolescência, percebi que meu conhecimento era limitado quando comparado ao nível exigido pela universidade. Infelizmente, muitos dos conceitos fundamentais que deveriam ter sido ensinados durante a minha formação escolar não foram abordados. Um dos motivos em cursar o curso normal no ensino médio e o ensino de algumas disciplinas, como matemática era bem fraco e limitado, resultando em diversas dificuldades ao longo do Curso de Matemática.

Durante minha trajetória na Matemática, vivenciei uma grande sobrecarga psicológica e que apesar dos meus esforços, não conseguia compreender os exercícios propostos, o que causou reprovações durante os semestres. Isso me desmotivou cada vez mais. Me sentia insuficiente e incapaz de aprender em comparação aos meus colegas que pareciam ter facilidade em compreender e aprender. A dificuldade em aprender e a crescente desmotivação me levaram a me sentir insuficiente e, como consequência minha saúde mental foi profundamente afetada, com isso desencadeou crises de ansiedade que me acompanharam nos dois anos em que estive no curso. Segundo Oikawa (2019) a palavra "insuficiente" é frequentemente usada por estudantes como uma forma de autocrítica negativa, indicando uma incapacidade em realizar as tarefas acadêmicas.

Após realizar uma reopção de curso no segundo semestre de 2019, ingressei no curso de Bacharelado Interdisciplinar em Ciência e Tecnologia (BICT), onde finalmente encontrei minha vocação. Durante meu tempo no curso do BICT, percebi que apesar das dificuldades enfrentadas era capaz de aprender e comecei a superar os pensamentos negativos que me acompanhavam desde o meu ingresso na universidade, com ajuda de um profissional da área que atuava fora da instituição e grupo de ajuda, que foi disponibilizado pela Universidade Federal do Pampa (UNIPAMPA). Esse processo me levou a refletir sobre o impacto da universidade na saúde mental dos estudantes uma vez que tive a oportunidade de assistir palestras

---

<sup>1</sup> Universidade Federal do Pampa (UNIPAMPA)  
Disponível em: <https://unipampa.edu.br/portal/>

sobre o assunto, participar de grupos de ajuda aos estudantes e conversar com colegas que também abandonaram seus cursos por motivos semelhantes. Como resultado, decidi aprofundar meus estudos sobre o tema e entender melhor como a universidade pode afetar a saúde mental dos estudantes.

A universidade é um ambiente que pode ser desafiador para a saúde mental dos estudantes universitários. Com o alto nível de exigência acadêmica, pressão social e mudanças significativas na vida pessoal, os estudantes universitários podem enfrentar dificuldades emocionais que afetam sua qualidade de vida e desempenho acadêmico.

As preocupações com a saúde mental dos estudantes universitários têm crescido ao longo dos anos, com pesquisas mostrando um aumento nos índices de ansiedade, depressão e outros transtornos emocionais entre esse grupo. Muitos estudantes universitários também relatam estresse relacionado à transição para a vida universitária, incluindo a adaptação a novos ambientes, estilos de vida e rotinas (BORGES, et al. 2018).

É importante que as universidades reconheçam esses desafios e forneçam suporte aos estudantes para promover a saúde mental e o bem-estar. As universidades podem oferecer serviços de aconselhamento e suporte emocional para ajudar os estudantes a lidar com o estresse e a ansiedade. Além disso, as instituições podem oferecer programas de bem-estar, como atividades físicas e sociais, para promover um ambiente saudável e positivo. Um exemplo é a nossa universidade, que implementou iniciativas para promover a saúde mental entre os estudantes. Foram realizadas rodas de conversa e palestras dedicadas a discutir e conscientizar sobre o tema.

Além disso, foi disponibilizada uma área específica com equipamentos para exercícios físicos, visando incentivar a prática regular de atividades físicas, que são conhecidas por seus benefícios para o bem-estar físico e mental, no entanto, um desafio identificado é que os estudantes que frequentam aulas no período noturno têm dificuldade em aproveitar esses recursos devido ao horário de funcionamento limitado.

Além disso, a universidade também oferece atividades culturais que contribuem para o bem-estar dos estudantes. Por exemplo, sessões de cinema proporcionam momentos de entretenimento e relaxamento, permitindo que os estudantes se desconectem temporariamente das demandas acadêmicas e reduzam o estresse.

Esses programas culturais desempenham um papel importante na promoção da saúde mental dos estudantes.

No geral, é crucial que as universidades continuem investindo em recursos e programas abrangentes voltados para a saúde mental dos estudantes. É necessário encontrar soluções para superar os obstáculos relacionados ao acesso a esses recursos, garantindo que estudantes de todos os períodos e turnos tenham igualdade de oportunidades para cuidar de sua saúde mental.

A saúde mental é uma parte importante da vida dos estudantes universitários e, como tal, deve ser uma prioridade para as universidades. Ao fornecer suporte emocional e programas de bem-estar, as universidades podem ajudar os estudantes a lidar com o estresse e a ansiedade e promover uma experiência universitária positiva e saudável. Como as exigências acadêmicas afeta a saúde mental dos estudantes universitários?

A saúde mental é uma questão cada vez mais relevante na sociedade contemporânea, e os estudantes universitários são um grupo vulnerável a problemas emocionais e psicológicos. Dessa forma, compreender a relação entre a universidade e a saúde mental dos estudantes universitários é fundamental para promover um ambiente acadêmico saudável e positivo. Além disso, a pesquisa pode contribuir para a elaboração de políticas e programas de suporte emocional e bem-estar nas universidades (FERREIRA, et al, 2021). Assim, formulou-se o seguinte problema de pesquisa:

**Quais as consequências do contexto universitário na saúde mental dos estudantes com base na Biblioteca Digital Brasileira de Teses e Dissertações?**

Com a finalidade de responder ao problema elaborado, apresenta-se o objetivo geral da pesquisa:

**Investigar as possíveis consequências do contexto universitário na saúde mental dos estudantes.**

Alguns objetivos específicos foram elaborados para a pesquisa:

- Buscar compreender os desafios enfrentados pelos estudantes em relação à saúde mental;

- Identificar as estratégias utilizadas pelas universidades para promover o bem-estar dos estudantes;

## **2 A SAÚDE MENTAL DOS ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS**

Para compreender como a universidade afeta a saúde mental dos estudantes universitários, é fundamental entender os conceitos e a importância da saúde mental como um todo. Dessa forma, faz necessário aprofundar-se no tema para, em seguida, avaliar os possíveis impactos que a vida universitária causa na saúde mental dos estudantes. Assim, apresentaremos a seguir, uma revisão da literatura sobre saúde mental, abordando suas principais definições e o seu papel na vida acadêmica.

### **2.1 Saúde Mental**

Segundo Barros (2021) por muito tempo os impactos dos transtornos mentais foram subestimados. A saúde mental costumava ser negligenciada e não recebia a mesma atenção que as doenças físicas, já que muitas vezes as condições psicológicas não são visíveis como as doenças do corpo. No entanto, é importante reconhecer que as doenças mentais são dolorosas e devem ser tratadas com a mesma seriedade que as doenças físicas.

Os critérios da saúde mental são atitudes positivas em relação a si próprio; crescimento, desenvolvimento e autorrealização; integração e resposta emocional; autonomia e autodeterminação; percepção apurada da realidade e domínio ambiental e competência social.

A saúde mental dos estudantes universitários é um tema de grande importância, uma vez que a vida acadêmica pode ser bastante desafiadora e estressante. Os estudantes universitários frequentemente enfrentam pressões acadêmicas, financeiras e sociais, além de estarem passando por uma transição importante em suas vidas. Esses fatores podem levar a problemas emocionais e psicológicos, como ansiedade, depressão e estresse (BORGES, et al, 2018).

De acordo com uma pesquisa da Associação Nacional dos Dirigentes das Instituições Federais de Ensino Superior no Brasil (Andifes)<sup>2</sup>, publicada em 2019, pelo menos 83% dos estudantes de universidades federais brasileiras já enfrentaram alguma questão de ordem emocional. Esse número representa um aumento de 3% em relação a um estudo anterior realizado em 2016, mostrando que a saúde mental dos estudantes universitários está piorando ao longo dos anos. Desta pesquisa revelou que ansiedade, depressão e sensação de desamparo são situações frequentes entre os estudantes universitários.

Para ajudar a promover a saúde mental dos estudantes universitários, as universidades podem oferecer uma série de serviços e programas de suporte emocional. Por exemplo, muitas universidades têm serviços de aconselhamento que oferecem suporte emocional e psicológico para os estudantes. As universidades também podem promover programas de bem-estar, como atividades físicas, meditação e ioga, para ajudar os estudantes a lidar com o estresse e a ansiedade.

Além disso, é importante que as universidades forneçam informações sobre saúde mental e redução do estigma relacionado a problemas emocionais e psicológicos. Isso pode incluir a realização de palestras, workshops e campanhas de conscientização para educar os estudantes sobre como cuidar da sua saúde mental e como buscar ajuda quando necessário (BORGES, et al, 2018).

Em resumo, a saúde mental dos estudantes universitários é uma questão importante que deve ser abordada pelas universidades. Ao fornecer serviços e programas de suporte emocional e promover a conscientização sobre saúde mental, as universidades podem ajudar a promover um ambiente acadêmico saudável e positivo para todos os estudantes.

A saúde mental é um aspecto fundamental do bem-estar humano e desempenha um papel crucial em nossa qualidade de vida. Refere-se ao estado de equilíbrio emocional, psicológico e social no qual uma pessoa é capaz de lidar com o estresse normal da vida, realizar suas atividades diárias e contribuir de maneira significativa para a sociedade (BORGES, et al, 2018).

A saúde mental abrange uma ampla gama de aspectos, incluindo nossas emoções, pensamentos, comportamentos e interações sociais. É afetada por diversos

---

<sup>2</sup>Associação Nacional dos Dirigentes das Instituições Federais de Ensino Superior no Brasil (Andifes)  
Disponível em: <https://www.andifes.org.br/#>

fatores, como predisposição genética, experiências de vida, ambiente social e condições biológicas (CAVALCANTI; LAMEU, 2014).

É importante reconhecer que todos nós temos saúde mental e que ela pode flutuar ao longo do tempo. Algumas pessoas podem enfrentar desafios em sua saúde mental em algum momento da vida, como ansiedade, depressão, transtornos de humor, estresse excessivo, problemas de relacionamento ou traumas. É fundamental que essas questões sejam abordadas com seriedade, em busca de apoio adequado e tratamento quando necessário (FERREIRA, et al, 2021).

Felizmente, tem havido um crescente reconhecimento da importância da saúde mental nas últimas décadas, tanto no âmbito pessoal quanto no público. A conscientização sobre doenças mentais, redução do estigma associado a elas e a disponibilidade de recursos e serviços de apoio têm se expandido (MINAYO; SOUZA, 2019).

As universidades, por exemplo, têm desempenhado um papel significativo na promoção da saúde mental dos estudantes. Elas têm implementado estratégias para garantir que os estudantes tenham acesso a recursos de apoio e serviços de aconselhamento. Isso inclui a oferta de aconselhamento individual ou em grupo, workshops sobre gestão do estresse e ansiedade, promoção de estilos de vida saudáveis e a criação de um ambiente inclusivo e de apoio (MURCHO; PACHECO; JESUS, 2016).

Além disso, muitas universidades estão trabalhando para criar uma cultura de bem-estar mental, promovendo a importância do autocuidado, incentivando a busca de ajuda quando necessário e fornecendo treinamentos para professores e funcionários a fim de identificar e apoiar estudantes que possam estar passando por dificuldades emocionais (RIBEIRO; RIBEIRO, 2015).

A saúde mental é um tema que precisa ser abordado em todos os aspectos da sociedade, incluindo educação, trabalho, família e comunidade. O estigma associado às doenças mentais deve ser combatido e substituído por uma cultura de empatia, compreensão e aceitação. É fundamental que as pessoas se sintam à vontade para buscar ajuda quando necessário e que tenham acesso a serviços de qualidade para o tratamento de questões relacionadas à saúde mental (TENÓRIO; ANDRADE, 2019).

No cenário global, governos, organizações não governamentais e profissionais de saúde mental também têm desempenhado um papel importante na defesa e promoção da saúde mental. Eles trabalham para desenvolver políticas públicas,

fornecer informações e recursos, realizar pesquisas e garantir que os serviços de saúde mental sejam acessíveis e de qualidade para todos (VASCONCELOS et al., 2015).

Em resumo, a saúde mental é um componente essencial do bem-estar humano e deve ser valorizada e cuidada da mesma forma que a saúde física. É um processo contínuo que exige atenção, autocuidado e apoio mútuo. Promover a saúde mental é uma responsabilidade coletiva, e medidas devem ser tomadas em todas as esferas da sociedade para garantir que todos tenham acesso a serviços e recursos necessários para uma vida mentalmente saudável (MURCHO; PACHECO; JESUS, 2016).

## **2.2 Como a universidade afeta a saúde mental dos estudantes universitários?**

Na vivência acadêmica, é comum encontrar estudantes que já chegam à universidade lidando com problemas de depressão ou ansiedade, como afirmado por Paula (2020). Essas condições podem estar presentes antes mesmo do ingresso na instituição e, ao longo do curso, tendem a se agravar ou até mesmo se desenvolver em estudantes que, apresentavam uma saúde mental estável. Esse agravamento está intimamente relacionado ao ambiente universitário, reconhecidamente estressante, exaustivo e que demanda um alto nível de dedicação de tempo e esforço emocional.

De acordo com Paulo (2019), no contexto universitário, que envolve uma maior exigência de demandas de estudos e atividades práticas, é possível identificar um ambiente propenso a desencadear um desequilíbrio na saúde física e mental dos estudantes, podendo resultar em sofrimento psíquico. Esse desequilíbrio pode ser influenciado por diversos fatores, como a pressão acadêmica, o acúmulo de responsabilidades, a transição para a vida universitária, as mudanças sociais e emocionais enfrentadas nesse período e até professores despreparados para trabalhar com pessoas. Além disso, a falta de suporte adequado, tanto por parte das instituições de ensino como da sociedade em geral, pode agravar ainda mais os impactos negativos na saúde mental dos estudantes.

É comum que os estudantes experimentem exaustão, além de desenvolver ansiedade e depressão, em situações mais extremas, alguns estudantes podem até mesmo enfrentar tentativas de suicídio. Segundo a Ordem dos Psicólogos

Portugueses (2018) no ensino superior, os estudantes enfrentam mudanças acadêmicas e incertezas, o que pode aumentar sua vulnerabilidade a problemas de saúde mental, incluindo comportamentos suicidas.

A universidade pode afetar significativamente a saúde mental dos estudantes universitários. Um estudo recente conduzido pela Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS) no Brasil, publicado em 2021 na revista científica *BMC Psychiatry*, mostrou que a pandemia de COVID-19 agravou a saúde mental dos estudantes universitários e a qualidade do sono, além de ter aumentado o uso de substâncias psicoativas (FERREIRA, et al, 2021).

Os resultados do estudo indicam que a pandemia teve um impacto significativo na saúde mental dos estudantes universitários, com aumento da prevalência de sintomas de ansiedade e depressão. Além disso, o estudo mostrou que a qualidade do sono dos estudantes piorou durante a pandemia, o que pode estar relacionado ao aumento do estresse e da ansiedade.

Outro estudo nacional, publicado em 2018 no periódico *Cadernos de Saúde Pública*, avaliou a relação entre o ambiente universitário e a saúde mental dos estudantes universitários. O estudo concluiu que o ambiente universitário pode afetar negativamente a saúde mental dos estudantes, com fatores como pressão acadêmica, isolamento social e falta de apoio emocional sendo significativamente associados a problemas emocionais e psicológicos entre os estudantes (BORGES, et al, 2018).

A vida universitária pode afetar significativamente a saúde mental dos estudantes universitários, como evidenciado em estudos recentes, como os de Borges et al (2018) e Ferreira et al (2021). Borges et al. (2018) destacam que a transição para a vida universitária pode ser um período de grande mudança e desafio, com novas pressões acadêmicas, sociais e financeiras que podem afetar negativamente a saúde mental dos alunos. Em seu estudo, os autores concluíram que a qualidade do ambiente universitário pode ter um impacto significativo na saúde mental dos estudantes.

Outro estudo recente conduzido por Ferreira et al. (2021) analisou a saúde mental dos estudantes universitários brasileiros durante a pandemia de COVID-19. Os autores constataram que a pandemia teve um impacto significativo na saúde mental dos estudantes, com aumento de sintomas de ansiedade, depressão e insônia, além do aumento do uso de substâncias como álcool e tabaco.

Em suma, os estudos citados demonstram que a universidade pode afetar a saúde mental dos estudantes universitários de várias maneiras, tanto positivas quanto negativas. É importante que as universidades forneçam recursos de apoio adequados para ajudar os estudantes a lidar com as pressões da vida universitária e promover um ambiente saudável e positivo para todos os alunos.

Martins e Branco (2021) destacaram a importância da inserção da temática da saúde mental no ambiente universitário, bem como a adoção de estratégias de redução, prevenção e manejo do sofrimento psíquico. Segundo os autores, fundamental que as autoridades de saúde, as universidades e os profissionais da educação se engajem nesses esforços, a fim de minimizar o sofrimento emocional dos estudantes. Ao colocar a saúde mental dos estudantes como uma prioridade, é possível criar um ambiente universitário mais saudável, que valoriza o bem-estar e proporciona suporte adequado aos estudantes.

Em geral, esses estudos e outros indicam que a vida universitária pode afetar a saúde mental dos estudantes universitários de várias maneiras, e que é importante que as universidades adotem medidas para promover um ambiente saudável e oferecer suporte adequado aos alunos. Isso pode incluir programas de conscientização e educação sobre saúde mental, serviços de aconselhamento e apoio acadêmico, espaços seguros para discussões e grupos de apoio, atividades físicas e programas de relaxamento, entre outras iniciativas.

Em resumo, a universidade pode afetar significativamente a saúde mental dos estudantes universitários, especialmente em momentos de crises, como a pandemia de COVID-19. É importante que as universidades estejam cientes desses impactos e trabalhem para oferecer suporte emocional e programas de bem-estar para ajudar os estudantes a lidar com o estresse e a ansiedade (FERREIRA, et al, 2021).

### **3 ASPECTOS METODOLÓGICOS**

Para a realização deste estudo, foram utilizados métodos de pesquisa qualitativa. Foi realizada uma pesquisa bibliográfica na Biblioteca Digital Brasileira de Teses e Dissertações (BDTD)<sup>3</sup> para identificar os principais desafios enfrentados

---

<sup>3</sup> Biblioteca Digital Brasileira de Teses e Dissertações (BDTD)  
Disponível em: <https://bdtd.ibict.br/vufind/>

pelos estudantes universitários em relação à saúde mental e as estratégias utilizadas pelas universidades para promover o bem-estar dos estudantes.

Durante a seleção dos trabalhos acadêmicos, foi realizado um processo de inclusão e exclusão, levando em consideração critérios específicos. Os critérios de inclusão envolveram a busca por trabalhos publicados nos últimos cinco anos (2019-2023) que abordassem a temática da saúde mental dos estudantes universitários de forma geral. Foram considerados trabalhos que discutiam os impactos da vida universitária na saúde mental dos estudantes, as iniciativas de apoio e busca por ajuda por parte dos estudantes, bem como as ações das universidades visando o bem-estar dos estudantes.

Encontramos uma base de dados consistente, que incluiu dez (10) trabalhos acadêmicos relevantes, entre teses e dissertações, publicados entre 2019 a 2022. Para a análise dos dados, optamos pela análise textual discursiva, pois propõe-se a descrever e interpretar alguns dos sentidos que a leitura de um conjunto de textos pode suscitar. Opera com significados construídos a partir de um conjunto de textos. Os materiais textuais constituem significantes a que o analista precisa atribuir sentidos e significados" (MORAES; GALIAZZI, 2007, p. 13-14).

No capítulo de Discussão dos Resultados, emergiram as seguintes categorias a partir da análise textual discursiva:

- a) Impactos que a Universidade causa na saúde mental dos estudantes
- b) Impacto além dos aspectos emocionais
- c) Busca por ajuda
- d) Atitudes tomadas pelas universidades
- e) Políticas Públicas

A escolha de categorias "consiste no empreendimento de classificar por diferenciação os elementos que compõem um conjunto de dados representados por unidades de registros e, posteriormente, reagrupá-los por meio de critérios de semelhança e pertinência" (LUCCAS, 2011, p. 202).

Por fim, apresentamos o metatexto, constituído da descrição e da interpretação, representando a compreensão e teorização dos fenômenos investigados. "A qualidade dos textos resultantes das análises não depende apenas de sua validade e confiabilidade, mas é também consequência de o pesquisador assumir-se como autor de seus argumentos" (MORAES, 2003, p. 202).

#### 4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Esta pesquisa teve como objetivo identificar quais as consequências do contexto universitário na saúde mental dos estudantes com base na Biblioteca Digital Brasileira de Teses e Dissertações (BDTD), a partir dos dez trabalhos encontrados.

No quadro a seguir apresenta-se os trabalhos encontrados no banco de dados do BDTD de acordo com uma ordem cronológica do ano de publicação, a instituição em que defendida, seguido pelo título da pesquisa e o autor.

Quadro 1: Lista de teses e dissertações no período de 2019 a 2022.

Instituição	Ano	Título	Autor	Tipo
UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO CARLOS	2019	Implicações do contexto universitário na saúde mental dos estudantes	Fabiana Midiri Oikawa	Dissertação
UNIVERSIDADE FEDERAL DO CEÁRA-UFC	2020	Qualidade de vida e saúde mental de estudante universitários	Lycélia da Silva Oliveira	Dissertação
UNIVERSIDADE FEDERAL DA BHAIA	2020	Saúde mental de estudantes Universitários: Um retrato do que está acontecendo nas universidades brasileiras	Rebeca Neri de Barros	Dissertação
UNIVERSIDADE FEDERAL DE OURO PRETO	2020	Sintomas de transtornos de ansiedade e depressão e uso de substâncias psicoativas entre estudantes Integrantes da Universidade Federal de Ouro Preto	Waléria de Paula	Dissertação
UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS	2021	Comportamento de busca de ajuda em saúde mental entre estudantes de graduação	Fernanda de Freitas Fedato	Dissertação
FUNDAÇÃO EDSON QUEIROZ UNIVERSIDADE DE FORTALEZA	2021	Transtorno mental comum em universitários e fatores relacionados ao ambiente promotor de saúde	Luiza Valeska de Mesquita Martins	Dissertação
UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS	2021	Transtornos mentais comuns entre universitários e sua associação com fatores demográficos, socioeconômicos e vivências acadêmicas	Marina Mendes Soares	Tese
UNIVERSIDADE FEDERAL DE VIÇOSA	2021	Saúde mental dos estudantes de graduação de Instituições Federais Brasileiras	Mayla Paula Torres Simplício	Tese
UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA	2022	Vivências comunitárias: As probabilidades de implementação d programas voltados para o bem-estar e saúde mental no ambiente universitário	Camila Louise Ferreira de Carvalho	Dissertação
UNIVERSIDADE CATÓLICA DE PELOTAS	2022	Efeitos de intervenção baseada em mindfulness na saúde de estudantes universitários	Júlia Bierhals Bilhalva	Dissertação

Fonte: Autora.

Entre os anos de 2019 a 2022, foram identificados dez (10) trabalhos que se

alinham com as etapas de inclusão e exclusão mencionadas na metodologia.

Durante esse intervalo, outras dissertações e teses foram produzidas abordando a saúde mental dos estudantes, no entanto, apenas os estudos gerais foram selecionados, excluindo-se aqueles que tratavam especificamente da pandemia, pós-graduação e, principalmente, dos estudantes de medicina.

Tabela 1: Publicações de trabalhos defendidos no ano de 2019 a 2022

Ano	Quantidade	Porcentagem
2019	1	10%
2020	3	30%
2021	4	40%
2022	2	20%
Total	10	100%

Fonte: Autora

Percebe-se que foram publicados poucos trabalhos acadêmicos sobre saúde mental dos estudantes no geral, das dez (10) dissertações e teses tiveram mais publicação em 2021 e menos em 2019.

Durante a pesquisa, foram analisados dez (10) trabalhos acadêmicos sobre saúde mental dos estudantes, dentre esses trabalhos, foram identificados cinco (5) assuntos recorrentes, porém, é importante ressaltar que esses assuntos não estavam presentes em todos os trabalhos de forma uniforme. Cada trabalho apresentou uma combinação específica de temas abordados. Com base na interpretação da leitura realizada sobre os trabalhos acadêmicos encontrados, destacamos cinco (5) temas abordados:

#### **a) Impactos que a Universidade causa na saúde mental dos estudantes**

Um dos objetivos específicos desta pesquisa consiste em compreender os desafios enfrentados pelos estudantes em relação à saúde mental, por meio da análise de dissertações e teses selecionadas. Todos os trabalhos acadêmicos examinados reconhecem que a universidade é um ambiente que sobrecarrega os estudantes.

Alguns estudos buscaram investigar se essa sobrecarga afeta a saúde mental dos estudantes como Oikawa (2019), enquanto outros estudos como Simplício (2021) já afirmam categoricamente que a saúde mental é afetada, resultando em exaustão, ansiedade e depressão entre os estudantes, focando seu estudo nos impactos

emocionais e além dos emocionais que as universidades causam e as providências que ela faz.

Na fase inicial da graduação, é importante reconhecer que os estudantes podem enfrentar desafios emocionais significativos. De acordo com Paula (2020), o período de adaptação à vida universitária pode ser marcado por um sentimento de isolamento e falta de apoio social, o que pode resultar em sintomas de depressão, sentimentos de solidão e desespero. É essencial compreender que a transição para o meio acadêmico pode representar uma ruptura com o ambiente familiar e social de origem, levando o estudante a enfrentar uma nova realidade. A ausência de uma rede de apoio sólida e o desconhecimento do ambiente acadêmico podem agravar ainda mais essa situação, impactando negativamente o bem-estar emocional dos estudantes.

Os universitários constituem uma população com demandas e preocupações específicas, distintas de outros grupos ocupacionais e faixas etárias (Soares, 2021). A experiência universitária é marcada por uma dualidade, por um lado, os estudantes ingressam na graduação para realizar seus sonhos e objetivos, por outro lado, o ambiente acadêmico apresenta desafios e exigências significativas, que podem afetar psicologicamente aqueles que não estão preparados para lidar com tais demandas.

A vida acadêmica dos estudantes é agitada e demanda constante atualização, as transformações frequentes e a carga de informações geram desgaste físico e emocional (Oliveira, 2020). Sobrecarregando o estudante universitário, o afeta significativamente em sua saúde mental, causando estresse, ansiedade e depressão.

Essas são algumas das questões que podem ocorrer com os estudantes. Um dos trabalhos acadêmicos em específico concentrou-se em investigar se os estudantes estavam buscando ajuda. Além das dificuldades enfrentadas em relação à saúde mental, é crucial que um estudante não guarde esses problemas para si, pois isso pode acarretar consequências graves.

A vida acadêmica mostra-se exaustiva e demanda muito tempo, resultando em uma grande carga que pode levar ao adoecimento e ao surgimento de sintomas ansiosos e depressivos, de acordo com Oliveira (2020). Durante a formação na universidade, os estudantes passam por um processo de adaptação que pode gerar situações de crise, incluindo o surgimento de depressão e dificuldades de relacionamento, entre outros desafios.

É comum que transtornos mentais, como ansiedade e depressão, estejam

presentes entre os estudantes universitários. A dissertação de Martins (2021) aborda o conceito de transtorno mental comum, que se refere a pessoas que apresentam sintomas de ansiedade e depressão, mas não possuem um diagnóstico médico específico. Esses sintomas não ocorrem de forma isolada e requerem cuidados especiais. A pesquisa de Martins (2021) destaca que a prevalência do transtorno mental comum foi menor entre os estudantes que participaram de atividades físicas e se sentiram acolhidos em seu ambiente acadêmico. Isso evidencia que, quando as universidades colaboram, é possível criar um ambiente benéfico para o bem-estar dos estudantes.

### **b) Impacto além dos aspectos emocional**

A maioria dos trabalhos acadêmicos analisados concentrou-se nos impactos emocionais causados pela universidade. No entanto, além dos aspectos emocionais, a instituição universitária pode ter outros tipos de impacto, os quais foram abordados em uma tese e uma dissertação específica.

O presente estudo, com base nas pesquisas de Paula (2020), busca compreender as consequências causadas pela vida universitária nos estudantes, não apenas em termos de saúde mental, Paula (2020) menciona que além dos transtornos mentais como ansiedade e depressão, existem problemas relacionados ao consumo de bebidas alcoólicas e medicamentos de forma ilícita entre os estudantes universitários. A pesquisa apontou que esses comportamentos podem ser consequência das pressões acadêmicas e do ambiente universitário, evidenciando a importância de abordar não apenas a saúde mental, mas também a prevenção de comportamentos prejudiciais à saúde.

Outro estudo conduzido por Simplício (2021), alega que o ingresso na universidade representa uma fase crucial na vida do estudante, uma vez que aumenta sua autonomia e liberdade, o que conseqüentemente propicia maior acesso a elementos de risco à saúde. Dois exemplos desses elementos são o consumo de álcool e drogas. A pesquisa revelou que alguns estudantes apresentam um maior consumo dessas substâncias, como o álcool e o cigarro, entre outras substâncias. Essa fase de transição para a universidade é caracterizada pela busca de liberdade e também pela sobrecarga de responsabilidades, levando os estudantes a buscar meios de aliviar o estresse e lidar com suas emoções. Nesse contexto, o consumo de bebidas alcoólicas pode ser considerado como um exemplo dessas estratégias de

enfrentamento.

### **c) Busca por ajuda**

De acordo com Martins (2021), alguns alunos reconhecem o seu adoecimento mental e procuram ajuda (p. 23), no entanto, é importante ressaltar que nem todos os alunos opta por buscar ajuda, o que pode causar consequências. É necessário a busca por ajuda e que a universidade tome providências para promover o bem-estar dos estudantes, oferecendo um ambiente confortável.

É por isso que uma das pesquisas realizadas por Fedato (2021) se preocupou em investigar se os estudantes buscavam ajuda. Essa pesquisa concentrou-se em investigar a proporção de estudantes universitários que buscam ajuda para questões de saúde mental dentro da universidade onde o estudo foi realizado. Os resultados revelaram que apenas 16% dos estudantes procuraram os serviços disponíveis. Além disso, foi observado que a maioria dos estudantes que buscaram apoio eram mulheres com 22 anos ou mais, estudantes mais velhos e aqueles com uma condição socioeconômica menos favorável.

Esses achados destacam a necessidade de investimentos em um ambiente universitário mais colaborativo, que promova a busca de ajuda em relação à saúde mental no campus. É crucial implementar ações preventivas que visem reduzir atitudes competitivas e comportamentos violentos, com o objetivo de melhorar a saúde mental dos estudantes e prevenir qualquer forma de comportamento prejudicial.

Essa pesquisa ressalta a importância de as universidades priorizarem o bem-estar dos estudantes e oferecerem recursos efetivos de apoio à saúde mental. Para alcançar esse objetivo, é fundamental criar um ambiente acolhedor, onde os estudantes se sintam encorajados e apoiados a buscar ajuda quando necessário. Além disso, é essencial garantir que esses serviços sejam acessíveis a todos os estudantes, independentemente de sua condição socioeconômica.

Outras pesquisas também abordaram essa preocupação, como relata Oikawa (2019), no qual destaca que o desabafo de alguns estudantes resultou no apoio mútuo entre os colegas e incentivou-os a buscar ajuda. Um aspecto positivo adicional foi a disponibilidade de serviços de Psicologia na universidade em questão, que contava com um curso de Psicologia, possibilitando aos estudantes solicitar auxílio.

### **d) Atitudes tomadas pelas uuniversidade**

Outro objetivo específico desta pesquisa era identificar as estratégias utilizadas

pelas universidades para promover o bem-estar dos estudantes, dos trabalhos acadêmicos utilizados na pesquisa um deles foca em como a universidade pode ajudar o estudante.

De acordo com Carvalho (2022), este estudo em específico foca em como a universidade pode ajudar o estudante. Foi realizado um estudo de natureza qualitativa na Universidade de Brasília, conhecida por sua preocupação com a saúde mental dos estudantes universitários. A instituição propõe apoio aos estudantes por meio de rodas de conversa e encaminhamento para suporte psicológico. Além disso, são oferecidas atividades culturais que proporcionam uma forma de expressão, especialmente no contexto das artes. A esse respeito, Carvalho (2022, p. 97) relata que,

Os participantes reconheceram também o potencial que as artes e as vivências comunitárias apresentam para a qualidade de vida na universidade. Entretanto, questões como divulgação ineficiente das ações em curso, indisponibilidade de horário por conta da exigência acadêmica e falta de contrapartida no histórico escolar, como créditos e certificados, comprometem o maior engajamento da comunidade discente.

#### **e) Políticas Públicas**

Alguns estudos acadêmicos abordaram o assunto sobre as políticas públicas relacionadas à saúde, bem como as políticas públicas de orientação nas universidades. Esses trabalhos destacam a importância de implementar e aprimorar políticas públicas voltadas para a saúde dos estudantes universitários.

Em alguns trabalhos acadêmicos, como o de Soares (2021), foi destacada a necessidade de elaborar políticas públicas e realizar investimentos em serviços de suporte à saúde mental. Esses estudos ressaltam a importância de abordar de forma adequada e efetiva as questões relacionadas à saúde mental, considerando os desafios enfrentados pelos indivíduos, especialmente os estudantes, em relação ao bem-estar psicológico.

É fundamental destacar também o estudo de Simplício (2021), que evidenciou a ausência de políticas públicas de orientação profissional. A falta de orientação adequada tanto no Ensino Médio quanto no Ensino Superior contribui para as dificuldades enfrentadas por estudantes na escolha de suas carreiras. Ao implementar políticas de orientação, seria possível oferecer suporte e reduzir o número de queixas, proporcionando um processo de decisão mais informado e assertivo.

Foram identificados vários fatores acadêmicos que estão associados a desafios enfrentados pelos estudantes universitários, de acordo com Simplício (2021). É

essencial compreender essas questões e buscar maneiras de melhorar a saúde dos estudantes por meio de políticas públicas adequadas. As universidades desempenham um papel importante ao desenvolver e implementar estratégias baseadas em evidências, estabelecendo um padrão de referência para outras instituições. Com base nos estudos de Simplício (2021), é possível identificar quais áreas requerem maior atenção dos profissionais de saúde, professores e gestores universitários, visando a implementação de medidas preventivas e de apoio aos estudantes.

Nos trabalhos acadêmicos que abordaram políticas públicas, foi relatada a necessidade e a ausência de políticas de orientação ou saúde mental nas universidades. No entanto, algumas instituições de ensino superior vêm implementando políticas públicas nesse sentido, embora ainda haja espaço para melhorias. Conforme apontado por Gomes et al. (2022), as universidades tem se empenhado em implementar uma série de políticas públicas com foco na promoção da saúde mental e no apoio à permanência dos estudantes no ensino superior.

Entre essas políticas, destacam-se: Programa Saúde Mental na Rede (SMR): esse programa busca ampliar o acesso aos serviços de saúde mental dentro do ambiente universitário, oferecendo atendimento psicológico, psiquiátrico e outras formas de suporte aos estudantes. Bolsas de Permanência para Estudantes de Baixa Renda: segundo Gomes et al. (2022), a criação desse programa visa mitigar as dificuldades financeiras enfrentadas pelos estudantes de baixa renda, oferecendo auxílio financeiro para que possam se dedicar aos estudos sem precisar lidar com problemas econômicos. Ações de Suporte e Acompanhamento Acadêmico: como apontado por Gomes et al. (2022), as universidades têm implementado iniciativas para oferecer suporte e acompanhamento acadêmico aos estudantes, especialmente à aqueles que pertencem a grupos vulneráveis. Essas ações incluem tutorias, mentorias e programas de orientação, visando promover o sucesso acadêmico e a permanência dos alunos na instituição.

Na nossa universidade, são implementadas algumas políticas públicas que visam atender as necessidades socioeconômicas e de saúde mental dos estudantes. Destacam-se o Plano de Permanência e o Apoio Psicológico aos Estudantes<sup>4</sup>,

---

<sup>4</sup> Apoio Psicológico ao Estudante

Disponível em: <https://sites.unipampa.edu.br/praec/apoio-psicologico-ao-estudante/>

chamado Diálogos Digitais.

O serviço Diálogos Digitais foi criado durante a pandemia da COVID-19, diante da grande necessidade da comunidade acadêmica, e foi adaptado posteriormente. O acompanhamento ocorre de forma online por videochamada, webconferência ou através de outras plataformas compatíveis. Para participar desse serviço, o estudante precisa preencher e enviar o formulário específico. Essa iniciativa busca proporcionar suporte emocional e psicológico aos estudantes, garantindo que tenham acesso a um ambiente acolhedor e propício para seu bem-estar durante o período acadêmico.

É importante ressaltar que essas políticas públicas são essenciais para promover a qualidade de vida dos estudantes, auxiliando-os no enfrentamento de desafios emocionais e garantindo que tenham condições favoráveis para o desenvolvimento acadêmico.

Quadro 2: Assuntos abordados nas dez teses e dissertações

<b>Título</b>	<b>Impactos que a universidade causa na saúde mental dos estudantes</b>	<b>Impactos além dos aspectos emocionais</b>	<b>Busca por ajuda</b>	<b>Atitudes tomadas pelas universidades</b>	<b>Políticas Públicas</b>
Implicações do contexto universitário na saúde mental dos estudantes.	X		X	X	X
Qualidade de vida e saúde mental de estudante universitários	X	X	X		
Saúde mental de estudantes Universitários: Um retrato do que está acontecendo nas universidades brasileiras	X				
Sintomas de transtornos de ansiedade e depressão	X	X			

e uso de substâncias psicoativas entre estudantes Integrantes da Universidade Federal de Ouro Preto					
Comportamento de busca de ajuda em saúde mental entre estudantes de graduação	X		X	X	
Transtorno mental comum em universitários e fatores relacionados ao ambiente promotor de saúde	X		X	X	
Transtornos mentais comuns entre universitários e sua associação com fatores demográficos, socioeconômicos e vivências acadêmicas	X				X
Saúde mental dos estudantes de graduação de Instituições Federais Brasileiras	X	X			X
Vivências comunitárias: As probabilidades de implementação de programas voltados para o bem-estar e saúde mental no ambiente universitário	X		X	X	
Efeitos de intervenção	X			X	

baseada em mindfulness na saúde de estudantes universitários					
---	--	--	--	--	--

Fonte: Autora

Essa variação na abordagem dos assuntos indica a diversidade de enfoques e perspectivas no estudo da saúde mental dos estudantes universitários. Cada trabalho contribuiu para a compreensão de aspectos específicos e relevantes dentro desse tema.

Portanto, é importante reconhecer que, apesar das semelhanças identificadas nos cinco assuntos recorrentes, a presença desses assuntos não foi uniforme em todos os trabalhos analisados. Essa diversidade de abordagens enriquece o conhecimento sobre saúde mental dos estudantes e destaca a importância de explorar diferentes perspectivas sobre o tema.

#### **4.1 Metatexto**

Após a coleta e análise dos dados das dez (10) teses e dissertações encontradas na Biblioteca Digital Brasileira de Teses e Dissertações (BDTD), pude identificar algumas tendências significativas relacionadas à saúde mental dos estudantes universitários e as medidas adotadas pelas universidades. Os resultados revelaram uma prevalência alarmante de problemas de saúde mental entre os estudantes, incluindo ansiedade, depressão e estresse. Esses problemas foram amplamente atribuídos a fatores como a carga de trabalho acadêmico intensa, a competição entre os colegas e a falta de suporte emocional adequado.

Além disso, a pesquisa evidenciou uma lacuna significativa entre as políticas e recursos oferecidos pelas universidades e as necessidades reais dos estudantes. Embora as instituições de ensino tenham implementado programas de apoio à saúde mental, muitos estudantes relataram que esses recursos eram insuficientes ou pouco divulgados. Isso sugere uma desconexão entre as políticas estabelecidas e a efetiva implementação e comunicação dessas medidas.

Com base nos resultados obtidos, posso inferir que a saúde mental dos estudantes universitários é uma questão de extrema relevância que merece atenção urgente. A alta prevalência de problemas de saúde mental destaca a necessidade de um ambiente acadêmico mais saudável e de estratégias eficazes de apoio. A falta de

recursos adequados e a baixa conscientização sobre as medidas disponíveis podem agravar ainda mais a situação, contribuindo para um ciclo prejudicial de estresse e sofrimento emocional.

Além disso, a pesquisa destaca a importância de uma abordagem abrangente e multidisciplinar para enfrentar essa questão complexa. As universidades devem considerar não apenas as intervenções individuais, como aconselhamento e serviços de saúde mental, mas também abordar os fatores estruturais e culturais que contribuem para o mal-estar dos estudantes. Isso pode incluir a revisão das políticas acadêmicas, a promoção de uma cultura de cuidado e apoio mútuo, e o fortalecimento das parcerias entre os departamentos acadêmicos e os serviços de saúde mental.

## **5 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

A saúde mental dos estudantes universitários é uma preocupação crescente nas universidades em todo o mundo. Reconhecendo a importância desse aspecto para o bem-estar e sucesso acadêmico dos estudantes, a presente pesquisa teve como objetivo investigar as consequências do contexto universitário na saúde mental dos estudantes, com base na análise de trabalhos acadêmicos disponíveis na Biblioteca Digital Brasileira de Teses e Dissertações (BDTD). Ao longo desta pesquisa bibliográfica, identificou-se que a universidade exerce um impacto significativo na saúde mental dos estudantes, sendo o estresse, ansiedade e depressão algumas das principais consequências observadas.

Foi constatado que o ambiente universitário, caracterizado por demandas acadêmicas rigorosas, mudanças de vida e transição para a vida adulta, pode sobrecarregar os estudantes, gerando pressões e desafios emocionais. Essas dificuldades podem levar a problemas de saúde mental, afetando negativamente o bem-estar e o desempenho dos estudantes universitários.

Neste contexto, torna-se fundamental que as universidades adotem medidas e estratégias para promover o bem-estar dos estudantes. Através da análise dos trabalhos acadêmicos consultados, observou-se que algumas instituições têm se empenhado em fornecer apoio psicológico, promover atividades extracurriculares, criar espaços de acolhimento e oferecer grupos de apoio aos estudantes. Essas ações têm como objetivo auxiliar os estudantes a enfrentar os desafios do ambiente universitário e diminuir os impactos negativos na saúde mental.

A pesquisa realizada utilizou a Biblioteca Digital Brasileira de Teses e Dissertações (BDTD) como fonte de dados, analisando um conjunto representativo de dez (10) trabalhos, entre dissertações e teses, que abordavam o tema em questão. Os resultados obtidos fornecem subsídios para uma compreensão mais aprofundada das consequências do contexto universitário na saúde mental dos estudantes, além de evidenciar a importância de políticas e práticas institucionais voltadas para o cuidado com a saúde mental dos estudantes.

Em suma, esta pesquisa contribui para a conscientização sobre as consequências do contexto universitário na saúde mental dos estudantes, ressaltando a necessidade de ações preventivas e de suporte por parte das universidades. Espera-se que os resultados aqui apresentados possam auxiliar na implementação de medidas efetivas para promover o bem-estar dos estudantes universitários, criando um ambiente acadêmico saudável e propício ao desenvolvimento integral dos estudantes.

## REFERÊNCIAS

- BARROS, R. N. **Saúde mental de estudantes universitários: um retrato do que está acontecendo nas universidades brasileiras.** Universidade Federal da Bahia. 2020.
- BILHALVA, J. B. **Efeitos de intervenção baseada em mindfulness na saúde de estudantes universitários.** 2022. 77 f. Dissertação (Programa de Pós-graduação em Saúde Comportamento) - Universidade Católica de Pelotas, Pelotas. 2022.
- BORGES, L. M., BARROS, M. V. G., HORTA, B. L., DE SOUSA, P. T. F., & GONÇALVES, H. **Saúde mental de estudantes universitários: a influência do ambiente universitário.** Cadernos de Saúde Pública, 34(6), e00080717. 2018.
- CAVALCANTI, H. A. F.; LAMEU, J. N. **Vulnerabilidade e bem-estar psicológicos do estudante universitário.** Revista Brasileira de Terapias Cognitivas (Rio de Janeiro), 10(1), 02-10, 2014.
- CARVALHO, C. L. F. **Vivências comunitárias: as possibilidades de implementação de programas voltados para o bem-estar e saúde mental no ambiente universitário.** 2022. 120 f., il. Dissertação (Mestrado Profissional em Educação) - Universidade de Brasília, Brasília. 2022.
- FEDATO, F. F. **Comportamento de busca de ajuda em saúde mental entre estudantes de graduação.** Dissertação (Programa de Pós-graduação em Saúde da Criança e do Adolescente) - Universidade Estadual de Campinas, Campinas. 2021.
- FERREIRA, S. L., DE OLIVEIRA, G. S. B., E DE OLIVEIRA, M. G. D. **Mental health, sleep quality and substance use among Brazilian university students during the COVID-19 pandemic.** BMC Psychiatry, 21(1), 61. 2021.
- GALIAZZI, M. C. **Análise textual discursiva.** Ijuí: Unijuí, 2007. 224 p.
- GOMES, L. M. L. S.; LEITÃO, H. A. L.; SANTOS, K. M. C.; ZANOTTI, S. V. **Saúde mental na universidade: ações e intervenções voltadas para os estudantes.** SciELO Preprints. 2022.
- LUCCAS, S. **O ensino introdutório de Matemática em cursos de Administração: construção de uma proposta pedagógica.** 2011, 366 f. Tese (Doutorado em Ensino de Ciências e Educação Matemática) - Programa de Pós-Graduação em Ensino de Ciências e Educação Matemática, Universidade Estadual de Londrina. Londrina, 2011.
- MARTINS, L. V. M. **Transtorno mental comum em universitários e os fatores relacionados ao ambiente promotor de saúde.** Dissertação (Mestrado em Saúde Coletiva) - Universidade de Fortaleza, Fortaleza. 2021.
- MARTINS, R. C.C.; BRANCO, R. P. C. **Os impactos da saúde mental nos estudantes universitários do curso de Enfermagem: revisão bibliográfica.** Research, Society and Development. v. 10, n. 16, e319101624079. 2021.

MINAYO, M. C. S.; SOUZA, E. R. **É possível prevenir a violência? Reflexões a partir do campo da saúde pública.** Ciênc. saúde coletiva (Rio de Janeiro), 4(1), 7-23, 2019.

MORAES, R. **Uma tempestade de luz: a compreensão possibilitada pela análise textual discursiva.** Ciência e Educação, v. 9, n. 2, p. 191-211, 2003.

MURCHO, N.; PACHECO, E.; JESUS, S. N. **Transtornos mentais comuns nos Cuidados de Saúde Primários: Um estudo de revisão.** Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental (Porto), (15), 30-36, 2016.

OIKAWA, F. M. **Implicações do contexto universitário na saúde mental dos estudantes.** 2019. Dissertação (Mestrado em Educação) – Universidade Federal de São Carlos, Sorocaba, 2019. Disponível em: <https://repositorio.ufscar.br/handle/ufscar/11522>.

OLIVEIRA, L. S. **Qualidade de vida e saúde mental de estudantes universitários.** 2020. 142 f. Dissertação (Mestrado Acadêmico em Saúde da Família) - Programa de Pós-Graduação em Saúde da Família, Campus Sobral, Universidade Federal do Ceará, Sobral. 2020.

ORDEM DOS PSICÓLOGOS PORTUGUESES. **Suicídio e idealização suicida em estudantes universitários.** Lisboa. 2018.

PAULA, W. **Sintomas de transtorno de ansiedade e depressão e uso de substâncias psicoativas entre estudantes ingressantes da Universidade Federal de Ouro Preto.** 2020. 103 f. Dissertação (Mestrado em Saúde e Nutrição) - Escola de Nutrição, Universidade Federal de Ouro Preto, Ouro Preto. 2020.

PAULO, A. A. **Experiências acadêmicas: um olhar à saúde mental de estudantes no ensino superior.** Universidade do Sul de Santa Catarina – UNISUL. 2019. Disponível em: <https://repositorio.animaeducacao.com.br/bitstream/ANIMA/16657/2/TCC%20II-Artigo%20Adriana%20Anilta%20Paulo.pdf>

SIMPLÍCIO, M. P. T. **Saúde dos estudantes de graduação de Instituições Federais Brasileiras.** 2021. 161 f. Tese (Doutorado em Ciência da Nutrição) – Universidade Federal de Viçosa, Viçosa. 2021.

RIBEIRO, M. A. P.; RIBEIRO, L. T. F. **Stresse: conhecer para superar.** Petrópolis: Vozes, 2015.

SOARES, M. M. **Transtornos mentais comuns entre universitários e sua associação com fatores demográficos, socioeconômicos e vivências acadêmicas.** Tese (Doutorado em Demografia) – Universidade Estadual de Campinas, Campinas. 2021.

TENÓRIO, R. M.; ANDRADE, M. A. B. **A avaliação da educação superior no Brasil desafios e perspectivas.** In: LORDÉLO, J. A. C.; DAZZANI, M. V. (Orgs). Avaliação educacional: desatando e reatando nós. Salvador: EDUFBA. p. 31-55, 2019.

VASCONCELOS, T. C. et al. **Prevalência de Sintomas de Ansiedade e Depressão em Estudantes de Medicina.** Revista Brasileira de Educação Médica, 39(1), 135-142, 2015.