

SAÚDE MENTAL DE ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS: O QUE DIZEM AS INSTITUIÇÕES DE ENSINO?

Gracione Batista Carneiro Almeida¹
Rita Celiane Alves Feitosa²

RESUMO

O ambiente universitário, marcado por exigências acadêmicas, pressões de desempenho e complexas interações interpessoais, pode ser um fator determinante no desenvolvimento de transtornos mentais entre os estudantes. Este estudo tem como objetivo central analisar os principais fatores que afetam a saúde mental de jovens universitários, levando em consideração os desafios emocionais, psicológicos e sociais enfrentados nesse período crucial de formação. A pesquisa se justifica pela crescente necessidade de abordar a saúde mental no contexto acadêmico, uma vez que o bem-estar psicológico é fundamental para o sucesso educacional e a qualidade de vida dos alunos. A questão que orienta o estudo é: quais são as principais implicações que interferem na saúde mental dos estudantes universitários? A investigação tem base em uma revisão bibliográfica abrangente, com foco nas contribuições de autores como Gomes et al. (2023), Souza et al. (2019) e Ariño e Bardagi (2018), entre outros, que exploram as nuances dessa problemática. Por meio da análise desses teóricos, pretende-se identificar os principais fatores de risco e as possíveis estratégias de prevenção e intervenção que possam mitigar os impactos negativos na saúde mental dos alunos. Espera-se que os resultados desta pesquisa contribuam para enriquecer o debate acadêmico e fomentar reflexões mais profundas sobre a importância de criar um ambiente universitário que promova o equilíbrio emocional, psicológico e social dos estudantes.

Palavras-chave: saúde mental, contexto universitário, transtornos mentais.

¹ Professora do curso de Letras da Universidade Regional do Cariri-URCA, Campos Sales. Mestre em Biblioteconomia. gracione.almeida@urca.br

² Professora da Faculdade CECAPE. Mestranda em Ensino em Saúde pelo Centro Universitário Dr. Leão Sampaio. Formada em Psicologia.. rita.feitosa@faculdadececape.edu.br

INTRODUÇÃO

A saúde mental de estudantes universitários tem se tornado uma questão de crescente preocupação, tanto entre os próprios alunos quanto nas instituições de ensino. Durante essa fase da vida, marcada por profundas transformações, os jovens enfrentam uma série de desafios que vão muito além das responsabilidades acadêmicas.

A adaptação a um novo ambiente, a pressão constante por desempenho, a busca por independência financeira e a necessidade de construir novas relações sociais são apenas alguns dos fatores que, muitas vezes, desencadeiam ou agravam problemas de saúde mental, como ansiedade, depressão e estresse. Nesse contexto, a pressão por obter boas notas, aliada ao medo de falhar, torna-se uma realidade comum para muitos universitários, o que pode impactar diretamente sua qualidade de vida e desempenho acadêmico.

O início da vida acadêmica, além de representar uma etapa de amadurecimento e crescimento pessoal, também significa um momento crucial de transição, no qual os jovens se deparam com decisões importantes para o futuro, como a escolha da profissão que irão seguir. Essas decisões, muitas vezes carregadas de expectativas, geram um peso emocional significativo, que pode contribuir para o surgimento de quadros de instabilidade psicológica.

Neste sentido, o objetivo geral deste trabalho é analisar os principais fatores que impactam a saúde mental de jovens universitários. Esta investigação justifica-se pela necessidade de compreender e refletir sobre as questões relacionadas a esse período da vida, marcado por desafios emocionais e psicológicos. Afinal, entender as implicações desses desafios é essencial para que as instituições de ensino superior possam criar estratégias de apoio eficazes, promovendo ambientes mais saudáveis e acolhedores para seus estudantes.

A problemática que norteia este estudo é a seguinte: Quais são os fatores e implicações que afetam a saúde mental dos alunos universitários? Com base nessa questão, a pesquisa se apoia em uma metodologia bibliográfica, analisando autores como Gomes et al. (2023), Souza et al. (2019), Ariño e B, Ardagí (2018), entre outros, que têm contribuído significativamente para o debate sobre a saúde mental no ambiente universitário.

A saúde mental de estudantes universitários é um tema de grande relevância, especialmente diante dos desafios enfrentados por esses jovens em um período de intensa transição. A adaptação a novas rotinas, a pressão acadêmica, a necessidade de independência financeira e a construção de novas relações sociais configuram-se como fatores críticos que impactam o bem-estar psicológico dos alunos. Além disso, a escolha de uma carreira e as expectativas em torno do futuro profissional contribuem para o aumento da ansiedade, estresse e outros problemas emocionais.

Portanto, conclui-se que, torna-se fundamental que as instituições de ensino superior compreendam essas questões e promovam iniciativas de apoio psicológico, criando ambientes mais saudáveis e acolhedores, capazes de auxiliar os estudantes a enfrentar os desafios dessa fase da vida de forma mais equilibrada. A partir desse entendimento, é possível implementar ações preventivas e oferecer suporte adequado, assegurando não apenas o desempenho acadêmico, mas também a qualidade de vida dos estudantes.

SAÚDE MENTAL DE JOVENS NO CONTEXTO UNIVERSITÁRIO

Muitos estudantes sentem-se obrigados a equilibrar estudos, trabalho e vida social, o que pode levar ao esgotamento. Além disso, a transição para a vida universitária muitas vezes envolve a mudança para uma nova cidade ou país, o que pode causar sentimentos de solidão e isolamento. A falta de apoio emocional adequado é um fator que contribui para o agravamento desses problemas.

Há também aqueles discentes que não buscam ajuda por medo de estigmatização ou por não reconhecerem os sintomas de problemas de saúde mental. Isso ressalta a importância de campanhas de conscientização e de serviços de apoio psicológico acessíveis nas universidades. Para Gaioto et al (2021) problemas de saúde mental constituem preocupação mundial e o complexo fenômeno do suicídio é considerado problema de saúde pública por ser a segunda maior causa de mortes entre jovens de 15 a 29 anos.

Para Souza et al a saúde mental é determinada por diversos fatores:

A saúde mental é determinada por fatores sociais, psicológicos e biológicos. Um exemplo de riscos para a saúde mental de pessoas e grupos se encontra nas pressões socioeconômicas vividas

constantemente, ligadas aos indicadores de pobreza somados a baixa escolaridade. Prejuízos na saúde mental podem ainda estar relacionados a estilos de vida não saudáveis, condições de trabalho estressantes, rápidas mudanças sociais, exclusão social, risco de violência, discriminação de gênero e violação dos direitos humanos, ou seja: exposição a eventos potencialmente adversos ao longo do curso de vida (Souza et al, 2019, p.2).

De acordo com o relatório mundial da saúde (OMS, 2002) saúde mental é considerado um conceito amplo que abrange o bem-estar, autonomia, competência, auto realização, etc. Ainda de acordo com essa organização, 1 em cada 5 adolescentes enfrentam problemas mentais e estima-se que metade dessas começam na adolescência por volta dos 14 anos de idade, sendo a depressão e o suicídio as principais causas de adoecimento em adolescentes entre 15 e 29 anos de idade, afirma a ONU (Organização das Nações Unidas, 2018).

Neste sentido, medidas como a promoção de hábitos saudáveis, a criação de um ambiente de suporte e a implementação de programas de bem-estar mental podem fazer uma grande diferença. Universidades que oferecem serviços de aconselhamento, grupos de apoio e atividades que promovam a saúde mental tendem a ter alunos mais saudáveis e resilientes.

As necessidades em saúde mental são conformadas pelas formas de trabalho e vida inerentes à inserção de classe dos estudantes e suas famílias. Uma política universitária de fortalecimento dos universitários da área da saúde, que tome em consideração as opções estratégicas evidenciadas na literatura, deve reconhecer as diferenças sociais e as diferentes manifestações de sofrimento psíquico dos estudantes, na implementação de mecanismos de monitoramento coletivo (Gaioto et al, 2021).

Dentre os aspectos relacionados à universidade, carreira e estudo que podem influenciar o aumento do índice de adoecimento desta população, tem-se a baixa qualidade da experiência acadêmica, ou melhor, uma percepção negativa das vivências acadêmicas experienciadas. No entanto, vale salientar que o modo como os alunos percebem suas experiências dentro da universidade (Vivências Acadêmicas) pode se constituir como fator de risco nos casos em que as vivências são percebidas de maneira mais negativa (Ariño; Bardagi, 2018).

A saúde mental dos estudantes universitários é um aspecto crucial que requer atenção e ação por parte das instituições de ensino e da sociedade em geral. O bem-estar

mental não só influencia o desempenho acadêmico, mas também a qualidade de vida dos estudantes, preparando-os melhor para enfrentar os desafios futuros.

O ambiente universitário, embora seja um espaço de aprendizado e crescimento pessoal, muitas vezes se torna um cenário propício ao desenvolvimento de problemas de saúde mental, como ansiedade, depressão, síndrome do pânico e burnout. As exigências acadêmicas, a pressão por resultados, o medo do fracasso e a falta de suporte emocional adequado são fatores que contribuem para o agravamento dessas condições entre os estudantes.

A ansiedade é uma das questões de saúde mental mais recorrentes entre universitários. A pressão por cumprir prazos, a expectativa de desempenho acadêmico elevado e a competitividade no meio estudantil frequentemente geram um estado constante de alerta e preocupação excessiva. Estudantes ansiosos podem ter dificuldade em se concentrar, em tomar decisões e muitas vezes apresentam sintomas físicos, como insônia, palpitações e dores de cabeça. A sensação de estar sobrecarregado diante de tantos compromissos acadêmicos é uma das principais causas de ansiedade nesse contexto (Silva, 2020).

A depressão, por sua vez, afeta muitos universitários que se encontram isolados ou desmotivados. A combinação de estresse acadêmico com o distanciamento da família e o sentimento de inadequação social pode levar a um estado de tristeza persistente e falta de interesse em atividades que antes eram prazerosas. A depressão pode, inclusive, influenciar o desempenho acadêmico, já que o estudante tende a perder a capacidade de se concentrar e de encontrar propósito nas tarefas. Casos mais graves podem resultar em ideação suicida, sendo um problema sério e urgente nas universidades.

A síndrome do pânico, caracterizada por ataques repentinos de medo intenso e descontrole, também é comum no meio acadêmico. A constante pressão por resultados, o medo do fracasso e a sensação de que não se está à altura das expectativas podem desencadear esses episódios. Estudantes que experimentam a síndrome do pânico muitas vezes evitam determinadas situações, como apresentar trabalhos ou até mesmo frequentar aulas, por medo de vivenciar um ataque em público, o que pode limitar gravemente sua vida acadêmica e social.

O burnout, ou síndrome do esgotamento profissional, também acomete muitos estudantes universitários. Esse quadro se caracteriza por uma exaustão física e mental extrema causada pelo acúmulo de tarefas e responsabilidades. A falta de equilíbrio entre

estudo, trabalho e vida pessoal faz com que o estudante se sinta constantemente exausto, sem energia e com uma sensação de incapacidade para realizar suas atividades. O burnout pode gerar apatia, despersonalização e perda de desempenho acadêmico, levando o estudante a se distanciar emocionalmente de suas tarefas.

O PAPEL DAS UNIVERSIDADES NO AMBITO DA SAÚDE MENTAL DOS DISCENTES

A universidade deve contribuir para formar seres humanos capazes de refletir criticamente, tanto sobre ciência, quanto sobre técnicas que devem ser incorporadas na prática profissional. Os alunos universitários serão capacitados para atuarem na sociedade de forma ampla e globalizada da realidade.

No que tange a saúde mental e bem estar dos universitários, as instituições de ensino superior têm papel crucial no apoio e suporte desses alunos, criando estratégias eficazes e eficientes a curto e longo prazo, tais como: serviços de aconselhamentos, psicólogo especializado, atividades de prevenção, atividades extracurriculares, criação de grupos de apoio, formação para professores e funcionários, dentre outras.

As universidades federais brasileiras têm passado por transformações ao longo das duas últimas décadas, com repercussões na modificação do público-alvo assistido, em seus recursos humanos e físicos, e, em função das demandas apresentadas, nas temáticas necessárias para suporte e intervenção. Dentre essas temáticas, está a saúde mental dos estudantes universitários. Essa categoria considerou a influência das políticas de democratização, em especial a Política Nacional de Assistência Estudantil (Pnaes), para surgimento e ampliação das intervenções, bem como aponta aquelas que mais se destacaram nos achados e se mostraram permanentes ao longo dos anos. (Gomes et al, 2023).

As instituições de ensino superior desempenham um papel fundamental na promoção da saúde mental e bem-estar dos estudantes universitários. A crescente preocupação com o bem-estar psicológico dos alunos está alinhada com a necessidade de preparar indivíduos não apenas capacitados tecnicamente, mas também equilibrados emocionalmente para enfrentar os desafios profissionais e pessoais em uma sociedade globalizada. Nesse contexto, as universidades devem adotar uma abordagem holística, focada em oferecer suporte psicológico, social e acadêmico.

De acordo com Lira et al (2021), a sobrecarga acadêmica, as expectativas profissionais, a pressão social e a adaptação a um novo ambiente são fatores que contribuem para o aumento dos níveis de estresse entre estudantes universitários. Esses fatores podem impactar diretamente na saúde mental dos alunos, levando ao desenvolvimento de condições como ansiedade, depressão e burnout. Nesse sentido, é essencial que as universidades adotem políticas e programas de apoio à saúde mental para mitigar esses efeitos.

Além disso, autores como Gomes et al (2023) destacam que a criação de serviços de saúde mental dentro das universidades, como o atendimento psicológico e os grupos de apoio, são estratégias eficazes para auxiliar os estudantes na gestão do estresse e na superação de dificuldades emocionais. Essas intervenções, quando implementadas de forma contínua e acessível, promovem um ambiente mais saudável e favorecem o sucesso acadêmico.

Outro ponto relevante é a necessidade de integrar a formação dos professores e funcionários no reconhecimento de sinais de problemas de saúde mental. Segundo Barros e Peixoto (2022), ao capacitar o corpo docente e os funcionários para identificar sinais precoces de sofrimento psicológico, as instituições podem intervir de forma mais rápida e eficiente, criando um ambiente de apoio e prevenção.

Esses esforços são ainda mais importantes à luz das transformações que as universidades federais brasileiras passaram nas últimas décadas, como apontam Gomes et al. (2023). As políticas de democratização, como o Programa Nacional de Assistência Estudantil (Pnaes), permitiram uma maior inclusão de estudantes de diferentes origens sociais e econômicas, o que trouxe novos desafios para as universidades, incluindo a necessidade de suporte psicológico adequado para uma população estudantil mais diversa.

Portanto, as universidades não devem apenas focar na formação técnica e científica, mas também no desenvolvimento integral dos seus alunos. Autores como **Pereira e Lacerda (2022)** reforçam que o bem-estar emocional é crucial para o sucesso acadêmico e pessoal, e as instituições de ensino superior precisam reconhecer essa realidade ao implementar políticas de saúde mental consistentes e eficazes.

METODOLOGIA

A metodologia apresenta-se como bibliográfica a partir da análise dos seguintes teóricos: GOMES *ET AL* (2023), SOUZA *ET AL*, (2019), ARIÑO E B, ARDAGI (2018), dentre outros. Realizou uma revisão narrativa da literatura apresentando uma análise a partir da subjetividade dos teóricos abordados.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

Os teóricos apresentados neste estudo apontam que estudantes universitários apresentam taxas crescentes de transtornos de ansiedade, depressão, estresse crônico e esgotamento psicológico (burnout). A vida acadêmica, com prazos apertados, alta carga de leitura e múltiplas avaliações, torna-se, frequentemente, um ambiente propício para o desenvolvimento desses transtornos. Além disso, questões relacionadas à competitividade, insegurança financeira e dificuldades de inserção social também contribuem para o agravamento da saúde mental dos estudantes.

As instituições de ensino superior (IES) têm papel fundamental na promoção da saúde mental de seus estudantes. No entanto, o reconhecimento dessa responsabilidade institucional é relativamente recente. Muitas universidades começaram a implementar políticas e práticas voltadas para a promoção do bem-estar mental apenas nas últimas duas décadas, muitas vezes como resposta ao aumento da demanda por serviços psicológicos por parte dos próprios alunos.

Os programas preventivos buscam promover o bem-estar psicológico antes que os problemas de saúde mental se manifestem de forma aguda. Eles incluem palestras sobre saúde mental, workshops de gerenciamento de estresse, e atividades físicas e culturais que busquem promover o equilíbrio entre o bem-estar acadêmico e pessoal.

Outro ponto fundamental na promoção da saúde mental de qualidade são os serviços de apoio psicológico, como atendimento psicoterapêutico e orientação psicológica, constituindo-se como uma das principais iniciativas das universidades.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A análise da saúde mental de estudantes universitários revela a urgência de abordagens eficazes e holísticas para lidar com os desafios enfrentados por essa população. Este estudo destaca que as pressões acadêmicas, as expectativas profissionais e as transições sociais são fatores críticos que, se não geridos adequadamente, podem levar ao desenvolvimento de sérios problemas de saúde mental, como ansiedade, depressão e burnout. Portanto, é essencial que as instituições de ensino superior reconheçam seu papel fundamental no suporte ao bem-estar psicológico de seus alunos.

A implementação de políticas de saúde mental, que incluam serviços de aconselhamento, grupos de apoio e programas de prevenção, deve ser uma prioridade nas universidades. Ao promover um ambiente que valorize a saúde mental, as instituições não apenas melhoram a qualidade de vida dos estudantes, mas também favorecem seu desempenho acadêmico e sua formação como cidadãos críticos e equilibrados.

Assim, é necessário que as universidades se comprometam a criar um ambiente acolhedor e inclusivo, que considere as diferentes realidades sociais e emocionais de seus alunos. A integração de estratégias de suporte psicológico, aliadas a uma formação que enfatize o bem-estar mental, podem transformar a experiência acadêmica, tornando-a mais positiva e produtiva.

O fortalecimento dessas iniciativas é um passo vital para garantir que os futuros profissionais não apenas adquiram conhecimento técnico, mas também desenvolvam resiliência emocional e habilidades sociais que os preparem para os desafios do mundo contemporâneo.

REFERENCIAS:

ARIÑO, Daniela Ornellas; BARDAGI, Marúcia Patta. Relação Entre Fatores Acadêmicos e a Saúde Mental de Estudantes Universitários. **Psicol. Pesqui.** | Juiz de Fora | 12(3) | 44-52 | Setembro-Dezembro de 2018.

BARROS, Rebeca Neri de. PEIXOTO, Adriano de Lemos Alves. **Integração ao ensino superior e saúde mental:** um estudo em uma universidade pública federal brasileira. Integração ao ensino superior e saúde mental: um estudo em uma universidade pública federal brasileira. Avaliação, Campinas; Sorocaba, SP, v. 27, n. 03, p. 609-631, dez. 2022

LIRA, Maria Victória de Araujo et al. Sofrimento mental e desempenho acadêmico em estudantes de Psicologia em Sergipe. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 10, e483101019172, 2021

(CC BY 4.0) | ISSN 2525-3409 | DOI: <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v10i10.19172>.

GOMES, Lucélia Maria Lima da Silva. Saúde Mental na Universidade: Ações e Intervenções Voltadas Para os Estudantes. Edur. **Educação em Revista**. 2023; 39:e40310. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/0102-469840310> Preprint DOI:

<https://preprints.scielo.org/index.php/scielo/preprint/view/4343>

GAIOTTO, Emiliana Maria Grando *et al.* Resposta a necessidades em saúde mental de estudantes universitários: uma revisão rápida. **Rev Saúde Pública**. 2021;55:114, 2021.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **Relatório Mundial da Saúde: Saúde Mental: nova concepção, nova esperança**. Genebra: OMS, 2002. Disponível em: https://www.who.int/whr/2001/en/whro01_po.pdf?ua+1. Acesso em: 06 de set. 2023.

SILVA, João. **Ansiedade nos Estudantes: Causas e Consequências**. 3. ed. São Paulo: Editora Acadêmica, 2020.

SOUSA, Larissa Barros et al. **Crianças e Adolescentes em Vulnerabilidade Social: bem-estar, saúde mental e participação em educação**. Cad. Bras. Ter. Ocup., São Carlos, v. 27, n. 2, p. 251-269, 2019