

DOI: 10.46943/XI.CONEDU.2025.GT18.003

# LEVANTAMENTO CIENCIOMÉTRICO SOBRE A SAÚDE MENTAL DE UNIVERSITÁRIOS: IMPACTOS, DESAFIOS E MEDIDAS DE INTERVENÇÃO

Juliana Fiorese<sup>1</sup>

Ana Claudia Gama Barreto<sup>2</sup>

Fabiana Dayse Magalhães Siman<sup>3</sup>

Vanessa Holanda Righetti de Abreu<sup>4</sup>

## RESUMO

A saúde mental dos universitários tem sido amplamente estudada devido ao seu impacto no desempenho acadêmico e na qualidade de vida. Fatores como estresse, ansiedade e depressão influenciam diretamente a adaptação ao ambiente acadêmico, tornando essencial compreender suas causas e consequências. Neste contexto, realizou-se um levantamento cientométrico de artigos sobre saúde mental no ensino superior, analisando como esses fatores afetam o percurso acadêmico. A pesquisa foi conduzida em platafor-

- 1 Mestra em Ensino, Educação Básica e Formação de Professores pela Universidade Federal do Espírito Santo (UFES), [jupedruzzi@gmail.com](mailto:jupedruzzi@gmail.com);
- 2 Doutora em Filosofia pela Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ). Psicóloga da Seção de Atenção à Saúde e Assistência Social (SASAS), da Universidade Federal do Espírito Santo (UFES), [ana.c.barreto@ufes.br](mailto:ana.c.barreto@ufes.br);
- 3 Doutora em Ciências Fisiológicas pela Universidade Federal do Espírito Santo (UFES). Docente do Departamento de Farmácia do Centro de Ciências Exatas, Naturais e da Saúde (CCENS), da Universidade Federal do Espírito Santo (UFES), [fabiana.meira@ufes.br](mailto:fabiana.meira@ufes.br);
- 4 Doutora em Biologia Vegetal pela Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ). Docente do Departamento de Biologia e da Pós-graduação em Ensino, Educação Básica e Formação de Professores (PPGEEDUC), do Centro de Ciências Exatas, Naturais e da Saúde (CCENS), e docente da Pós-graduação em Biologia Vegetal, da Universidade Federal do Espírito Santo (UFES), [vanessa.h.abreu@ufes.br](mailto:vanessa.h.abreu@ufes.br).

mas digitais, incluindo BDTD, Portal de Periódicos da Capes, SciELO e Web of Science, com as palavras-chave “ansiedade”, “depressão”, “estresse” e “ensino superior”, adotando abordagem exploratória e descritiva. Foram revisados estudos nacionais e internacionais publicados nos últimos 16 anos, considerando aspectos como qualidade de vida, rede de apoio social, desempenho acadêmico e estratégias institucionais de assistência psicológica, totalizando 30 trabalhos analisados. Os resultados indicam que transtornos mentais são prevalentes entre universitários e associados a fatores socioeconômicos, acadêmicos e emocionais. A falta de apoio emocional e dificuldades financeiras intensificam o estresse, contribuindo para maior evasão. Por outro lado, estratégias de prevenção e promoção do bem-estar, como apoio psicossocial e atividades físicas, demonstram eficácia na redução dos sintomas. Conclui-se que a promoção da saúde mental no ensino superior exige políticas institucionais que fortaleçam suporte emocional e acadêmico, além do desenvolvimento de estratégias preventivas que minimizem os impactos da ansiedade e depressão, favorecendo a permanência e o sucesso dos estudantes.

**Palavras-chave:** Ansiedade, Depressão, Ensino superior, Estresse, Transtornos mentais comuns.

## INTRODUÇÃO

O agravamento dos problemas de saúde mental entre universitários tornou-se uma preocupação crescente, com impactos diretos sobre o desempenho acadêmico e a qualidade de vida. A elevada prevalência de ansiedade, depressão e estresse nessa população tem impulsionado, em escala global, a busca por estratégias que promovam o bem-estar psíquico no ambiente universitário (Wijbenga *et al.*, 2024; Meintjes, 2024). Entretanto, os serviços de apoio psicológico disponíveis nas instituições de ensino ainda são insuficientes, o que reforça a necessidade de ações preventivas e intervenções efetivas (Marcotte *et al.*, 2024).

O ingresso na universidade representa um período de intensas transformações pessoais e sociais, exigindo dos estudantes novas habilidades de adaptação às demandas acadêmicas e emocionais (Rosendo *et al.*, 2022; Ramos *et al.*, 2018). Dificuldades nesse processo podem resultar em estresse, ansiedade, depressão e até evasão, especialmente entre aqueles que enfrentam vulnerabilidades socioeconômicas (Dias, 2022).

Pesquisas apontam que fatores como histórico familiar, estilo de vida e desempenho acadêmico são determinantes para o surgimento de sintomas emocionais (Gao; Ping; Liu, 2020), enquanto o suporte social e a afetividade exercem papel protetor fundamental (Barros; Peixoto, 2022).

Diante do exposto, emergem questões centrais: como a ansiedade, a depressão e o estresse têm sido abordados nas pesquisas sobre saúde mental de universitários? Assim, este trabalho teve como objetivo realizar um levantamento cientiométrico, com corte temporal dos últimos 16 anos (2009 a 2025), sobre a produção científica que trata sobre ansiedade, depressão e estresse em estudantes universitários, analisando as evidências disponíveis quanto às suas causas, manifestações e consequências para o desempenho acadêmico e a qualidade de vida, além de identificar estratégias institucionais e psicossociais voltadas à promoção da saúde mental no ensino superior.

## METODOLOGIA

A pesquisa bibliográfica foi realizada através do levantamento de teses, dissertações e artigos científicos sobre ansiedade, depressão e estresse no ensino superior, abrangendo o período de 2009 a 2025. Inicialmente, foram analisados trabalhos publicados entre 2009 e 2022, disponíveis na Biblioteca Digital Brasileira de Teses e Dissertações (BDTD), a partir da busca pelas palavras-chave “ansiedade, depressão, estresse e ensino superior”. Das 30 pesquisas localizadas, cinco foram excluídas devido a arquivos inacessíveis ou duplicados. Entre as 25 remanescentes, após a análise de resumos, introduções e conclusões, oito foram selecionadas por sua aderência à temática.

Em seguida, a busca foi ampliada para o portal de periódicos da Capes, utilizando as mesmas palavras-chave, resultando na identificação de 59 publicações. Após a aplicação de filtros e a exclusão de artigos repetidos ou com foco exclusivo em docentes e funcionários, cinco artigos publicados entre 2020 e 2023 foram incorporados à amostra.

Complementarmente, a investigação estendeu-se às bases SciELO e Web of Science, com a utilização das palavras-chave em inglês: anxiety, depression, stress e Higher Education. Na SciELO, considerando o intervalo de 2017 a 2023, foram encontrados 34 artigos, dos quais seis foram selecionados após análise de títulos, resumos e textos completos. Na Web of Science, a busca inicial resultou em 785 publicações, posteriormente reduzidas a 449 após a aplicação de filtros de acesso aberto e tipo de documento. Após refinamentos por categorias temáticas e leitura de títulos e resumos, sete artigos publicados entre 2014 e 2024 foram selecionados.

Por fim, uma busca atualizada foi realizada para o ano de 2025, resultando na identificação de 21 estudos. Após filtragem e seleção por relevância, quatro artigos foram incorporados à análise final. Assim, a pesquisa reuniu, ao todo, 30 trabalhos publicados entre 2009 e 2025, compondo um recorte temporal de 16 anos.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Desses 30 trabalhos publicados entre 2009 e 2025, há pesquisadores que abordaram em suas pesquisas a saúde mental na educação, especialmente no Ensino Superior, sendo eles: Souza (2009), Morton; Mergler; Boman (2014), Galvão *et al.* (2017), Sandre (2017), Amaro (2018), Bastos (2018), Baik; Larcombe; Brooker (2019), Costa *et al.* (2020), Galvão *et al.* (2020), Mendonça (2020), Silva Junior (2020), Barbosa (2021), Fonseca *et al.* (2021), Fragelli; Fragelli (2021), Muniz; Garrido (2021), Sahão; Kienlen (2021), Ampuero-Tello *et al.* (2022), Dias Júnior *et al.* (2022), Milagres (2022), Andrade *et al.* (2023), Conley *et al.* (2023), Duraku; Davis; Hamiti (2023), Barros; Peixoto (2023), Donnelly; Penny; Kynn (2024), Marcotte *et al.* (2024), Wijbenga *et al.* (2024), Almeida *et al.* (2025), Gere; Salimi (2025), Olson *et al.* (2025), Wang *et al.* (2025). A seguir, serão apresentados seus estudos.

O trabalho de Souza (2009) representa um marco inicial nesse campo de investigação ao analisar a qualidade de vida relacionada à saúde (QVRS) de estudantes de Enfermagem. O autor evidenciou que sintomas depressivos e níveis moderados de ansiedade estão fortemente associados ao momento do curso e às condições sociodemográficas dos discentes, principalmente entre aqueles que se encontram próximos à conclusão da graduação. A transição para o mercado de trabalho foi identificada como um período crítico, em que sentimentos de insegurança e sobrecarga emocional se intensificam, comprometendo a percepção de bem-estar e a motivação acadêmica.

Complementarmente, Morton, Mergler e Boman (2014) ampliaram o olhar para o papel de variáveis psicológicas positivas, como otimismo e autoeficácia, no enfrentamento do estresse acadêmico. Os autores demonstraram que estudantes com maiores índices de otimismo apresentaram melhor adaptação à universidade e menor predisposição a sintomas depressivos, indicando que a percepção de controle sobre as próprias ações constitui um importante fator de proteção. Esses resulta-

dos dialogam com os achados de Ampuero-Tello *et al.* (2022), que, anos depois, reafirmam a relevância da autoeficácia acadêmica na redução do sofrimento psíquico, mostrando que tais variáveis transcendem contextos culturais e institucionais.

O estudo de Galvão *et al.* (2017), por sua vez, evidencia a sobreposição entre sintomas emocionais e alterações comportamentais. Ao investigar o padrão de sono e o uso de álcool entre universitários, os autores verificaram que hábitos inadequados, como privação de sono e consumo frequente de substâncias, estão associados ao aumento dos níveis de ansiedade, estresse e depressão. O comprometimento do descanso e o desequilíbrio entre demandas acadêmicas e tempo de lazer emergem como fatores que afetam diretamente o funcionamento emocional dos estudantes, comprometendo sua capacidade de concentração e aprendizagem.

Em convergência com esse panorama, Sandre (2017) observou, em amostra de estudantes de Odontologia, que o afastamento do convívio familiar e a ausência de hábitos saudáveis impactam negativamente o bem-estar. Os resultados sugerem que a adaptação à vida universitária é influenciada não apenas por fatores cognitivos, mas também por condições afetivas e relacionais, como suporte social e estabilidade emocional. A falta de autonomia financeira e a pressão por desempenho foram apontadas como elementos agravantes do estresse no início da graduação.

Com foco no vínculo entre saúde mental e motivação acadêmica, Amaro (2018) constatou que sintomas depressivos afetam diretamente o engajamento e o rendimento dos estudantes. A análise revelou que a religiosidade e a espiritualidade podem funcionar como mediadores positivos, atenuando os efeitos da depressão sobre a motivação, embora não sejam suficientes para neutralizar totalmente o impacto emocional. Essa associação demonstra a complexidade dos determinantes psicossociais no ambiente universitário, onde fatores subjetivos e institucionais se entrelaçam na construção da experiência de aprendizagem.

A pesquisa de Bastos (2018) reforça essa visão multidimensional ao investigar a relação entre sintomas de depressão, habilidades sociais e

uso de substâncias em calouros. Os achados indicaram prevalência relevante de sofrimento psíquico, especialmente entre adolescentes e jovens mulheres. Bastos destaca que o ingresso no ensino superior representa um ponto de vulnerabilidade emocional, o que demanda políticas de acolhimento e programas institucionais voltados ao desenvolvimento de competências socioemocionais, prevenindo agravos e evasão.

Os estudos de Baik, Larcombe e Brooker (2019) trouxeram uma contribuição inovadora ao incorporar a percepção dos próprios estudantes sobre o que consideram necessário para o fortalecimento da saúde mental no ambiente universitário. A partir de milhares de respostas, os autores identificaram demandas concretas, como a necessidade de professores mais empáticos, melhor comunicação institucional, currículos flexíveis e redes de apoio psicológico acessíveis. Essa pesquisa, de caráter participativo, rompe com o paradigma tradicional de investigação centrado apenas em mensurações psicométricas, introduzindo uma abordagem dialógica e inclusiva que valoriza a voz estudantil.

Em contexto brasileiro, Costa *et al.* (2020) exploraram a prevalência de sintomas de ansiedade, depressão e estresse entre estudantes de Medicina da UFRN. O estudo identificou taxas elevadas desses transtornos e destacou o papel da sobrecarga acadêmica, da competitividade e da exposição a experiências emocionalmente exigentes como determinantes do sofrimento. Além disso, o uso frequente de substâncias e o sono irregular reforçam o impacto do estilo de vida sobre o equilíbrio psicológico. Os autores sugerem a necessidade de estratégias institucionais sustentáveis que promovam a saúde mental, integrando ações pedagógicas, preventivas e clínicas.

No mesmo período, Galvão *et al.* (2020) retomam a investigação sobre os fatores que influenciam o bem-estar, destacando a felicidade como indicador relevante da qualidade de vida acadêmica. O estudo revelou correlação negativa entre níveis de felicidade e sintomas de ansiedade, estresse e depressão, indicando que o sofrimento mental está intimamente ligado à insatisfação com o contexto universitário e às condições

de vida estudantil. Essa perspectiva amplia o debate sobre saúde mental, ao incorporar dimensões positivas como satisfação e engajamento – aspectos muitas vezes negligenciados nas abordagens tradicionais.

Em linha semelhante, Mendonça (2020) combinou métodos quantitativos e integrativos para compreender os níveis de sofrimento emocional entre estudantes de Enfermagem e identificar intervenções eficazes. A autora constatou a prevalência dos três transtornos (ansiedade, depressão e estresse) e sistematizou evidências de práticas promissoras, como grupos de apoio, oficinas de habilidades socioemocionais e programas de *mindfulness*. Essa articulação entre diagnóstico e intervenção confere à pesquisa uma contribuição aplicada, mostrando caminhos para transformar os achados científicos em políticas de cuidado efetivas. Silva Junior (2020), ao analisar comportamentos de risco e vivências acadêmicas de ingressantes em Psicologia e Fonoaudiologia, identificou sintomas graves, incluindo ideação suicida. A pesquisa revela que estudantes mais jovens, com baixa integração social e dificuldade de adaptação, são os mais vulneráveis ao sofrimento emocional. O autor defende políticas de acolhimento mais amplas e contínuas, sobretudo nos primeiros períodos da graduação, momento em que o isolamento e a pressão por desempenho se mostram mais intensos.

Até este ponto da literatura (2009–2020), nota-se uma transição relevante no enfoque dos estudos. As primeiras pesquisas priorizam a mensuração de sintomas e a caracterização de perfis de risco, enquanto os trabalhos mais recentes passam a incluir aspectos protetivos e práticas institucionais de promoção da saúde mental. Essa mudança reflete uma evolução conceitual: o estudante deixa de ser visto apenas como sujeito adoecido e passa a ser reconhecido como agente ativo de seu processo de bem-estar.

A seguir, a segunda parte abordará as pesquisas publicadas entre 2021 e 2025, aprofundando a análise das tendências contemporâneas, estratégias de enfrentamento e contribuições metodológicas para o campo da saúde mental no ensino superior.

O conjunto de estudos publicados a partir de 2021 evidencia o amadurecimento das investigações sobre saúde mental universitária, com maior diversidade metodológica, ampliação geográfica das amostras e enfoque em estratégias de enfrentamento psicossocial. Essa etapa marca um movimento de consolidação da temática, refletindo a inserção da saúde mental como pauta prioritária nas políticas de ensino superior em diferentes países.

Barbosa (2021) amplia essa discussão ao correlacionar satisfação acadêmica e sintomas psicológicos, revelando que estudantes com baixa satisfação institucional tendem a apresentar maior propensão à ansiedade e à depressão. Esses resultados foram observados em contexto de ensino remoto durante a pandemia da Covid-19, o que ressalta a importância das condições estruturais e do apoio institucional no bem-estar estudantil.

A pesquisa de Fonseca *et al.* (2021) representa um marco na compreensão do impacto da pandemia de Covid-19 sobre os estudantes universitários. Realizado em Angola, o estudo identificou níveis elevados de ansiedade, depressão e estresse, especialmente entre mulheres e estudantes dos cursos de Administração e Psicologia. O confinamento, o ensino remoto e a ruptura nas rotinas sociais contribuíram para agravar sintomas pré-existentes, reforçando a vulnerabilidade dos jovens diante de crises globais. Esses resultados dialogam com Barbosa (2021), ao demonstrar como o contexto pandêmico intensificou sentimentos de solidão, desmotivação e sobrecarga emocional.

Em outro eixo de análise, Fragelli e Fragelli (2021) conduziram uma revisão sistemática de estudos longitudinais, categorizando fatores associados aos transtornos mentais comuns (TMCs) em universitários. Os autores identificaram dois grandes grupos de determinantes: os fatores ambientais e sociais (como experiências adversas, relações interpessoais fragilizadas e uso de tecnologias) e os fatores pessoais (como crenças autodepreciativas, vergonha e traços de personalidade). Essa sistematização contribui para compreender a complexidade multifatorial da saúde

mental estudantil e reforça a importância de políticas integradas que considerem tanto aspectos individuais quanto estruturais.

Ainda em 2021, Muniz e Garrido propuseram uma abordagem qualitativa, explorando como a transição para a vida universitária repercute na saúde física e mental. Os depoimentos dos participantes revelaram transformações profundas nos hábitos cotidianos – incluindo sono, alimentação e lazer – associadas a sentimentos de esgotamento e insegurança. O estudo destaca a influência dos determinantes sociais da saúde, como renda, moradia e suporte familiar, na construção do bem-estar durante a graduação, aproximando a discussão da realidade socioeconômica brasileira.

A revisão de Sahão e Kienen (2021) complementa esse panorama ao mapear variáveis que interferem na adaptação universitária, enfatizando o papel da rede de apoio e das estratégias pedagógicas. As autoras concluem que a integração acadêmica e o acesso à informação sobre recursos institucionais são essenciais para reduzir sintomas de ansiedade e depressão. A ausência desses elementos, por outro lado, contribui para a sensação de desamparo e para a evasão. Essa abordagem reforça a necessidade de se repensar a relação entre acolhimento, pertencimento e saúde mental, reconhecendo a dimensão coletiva do sofrimento estudantil.

O estudo de Ampuero-Tello *et al.* (2022), com uma ampla amostra de 3.525 graduandos peruanos, identificou a autoeficácia acadêmica como um dos mais relevantes fatores de proteção frente ao sofrimento psíquico. Estudantes com maior percepção de competência apresentaram níveis reduzidos de ansiedade e depressão. A pesquisa, ao enfatizar a crença na própria capacidade de lidar com as exigências do ensino superior, aproxima-se dos achados clássicos de Morton, Mergler e Boman (2014), demonstrando a consistência dessa variável ao longo dos anos e em diferentes contextos socioculturais.

Ainda em 2022, Dias Júnior *et al.* analisaram sintomas de ansiedade entre estudantes de Medicina e Enfermagem em uma universidade pública do Sul de Minas Gerais, observando que as demandas dos cursos

da área da saúde – associadas à alta carga horária e ao contato precoce com situações de sofrimento humano – amplificam o risco emocional. O estudo reforça a importância de estratégias preventivas, sobretudo em cursos marcados por exigências emocionais intensas.

No mesmo período, Milagres (2022) desenvolveu uma abordagem quanti-qualitativa para compreender as dimensões pessoais, interpessoais e institucionais que atravessam a experiência universitária. Os resultados revelaram lacunas pertinentes no acesso aos serviços de apoio psicológico e na efetividade das ações de acolhimento, evidenciando a necessidade de políticas mais amplas e intersetoriais. A pesquisa também aponta que o bem-estar estudantil está diretamente relacionado à qualidade do vínculo com docentes e colegas, destacando o papel do ambiente social como mediador da saúde mental.

No campo das estratégias pedagógicas inovadoras, Andrade *et al.* (2023) relataram o uso da dramatização como ferramenta educativa para o enfrentamento do estresse e do sofrimento emocional em estudantes de Enfermagem. A técnica promoveu identificação, empatia e reflexão sobre a própria saúde mental, revelando-se um instrumento eficaz de educação emocional. Essa experiência destaca a importância de metodologias ativas que aproximem o estudante dos temas relacionados ao cuidado de si e à escuta sensível.

Com uma abordagem longitudinal e quantitativa de larga escala, Conley *et al.* (2023) analisaram trajetórias de bem-estar psicológico entre estudantes do primeiro ao quarto ano da graduação. Os autores identificaram perfis distintos de ajustamento, com grupos que mantêm estabilidade emocional e outros que apresentam declínio progressivo ao longo do curso. As conclusões apontam para a necessidade de intervenções precoces e personalizadas, capazes de identificar estudantes em risco antes da manifestação de sintomas graves, um desafio que permanece presente em diversas instituições.

Em perspectiva multicultural, Duraku, Davis e Hamiti (2023) investigaram estudantes do Kosovo, destacando as barreiras socioculturais que

dificultam o acesso ao apoio psicológico. A pesquisa revelou que, embora o estigma em torno dos transtornos mentais esteja em declínio, ainda persiste a falta de informação sobre serviços disponíveis, o que limita a busca por ajuda. A ausência de cultura institucional voltada ao cuidado psicológico emerge como um dos principais obstáculos à promoção da saúde mental no ensino superior.

Barros e Peixoto (2023), por sua vez, introduzem uma discussão essencial sobre os impactos da política de cotas na saúde mental dos estudantes. O estudo revelou que alunos cotistas enfrentam vulnerabilidades múltiplas – econômicas, raciais e sociais – que se traduzem em maior incidência de sofrimento emocional. No entanto, quando há políticas de acolhimento e fortalecimento da identidade, observa-se melhora notável nos indicadores de bem-estar. Os autores reforçam que o suporte psicológico deve ser articulado a políticas de inclusão e permanência, de modo a reduzir desigualdades estruturais no ambiente universitário.

O trabalho de Donnelly, Penny e Kynn (2024) sistematizou evidências sobre o impacto de intervenções baseadas em atividade física e terapias alternativas na saúde mental de universitários. A revisão identificou efeitos positivos em mais da metade dos estudos analisados, destacando a eficácia de práticas como meditação, contato com animais terapêuticos e exercícios regulares na redução de sintomas depressivos e ansiosos. A pesquisa aponta que o incentivo à atividade física deve ser incorporado às políticas de promoção do bem-estar, associando corpo e mente em uma perspectiva integrada de cuidado.

Complementarmente, Marcotte *et al.* (2024) desenvolveram um programa preventivo com 307 participantes, focado no manejo da ansiedade, reestruturação cognitiva e definição de metas pessoais. Os resultados evidenciaram redução substancial dos sintomas de depressão e estresse no grupo experimental, reforçando o potencial de intervenções estruturadas de caráter educacional e terapêutico dentro das universidades.

A pesquisa de Wijbenga *et al.* (2024) contribuiu de maneira original ao explorar a relação entre sofrimento emocional e desempenho acadê-

mico, mediada pelas habilidades de funcionamento executivo (HFE). Os autores demonstraram que déficits nas HFE – como organização, autorregulação e planejamento – amplificam os efeitos negativos de ansiedade e depressão sobre o rendimento. Assim, estratégias que desenvolvem essas habilidades podem atuar como ferramentas de mitigação do impacto emocional, favorecendo o sucesso acadêmico. Em 2025, Almeida *et al.* abordaram a relação entre estilo de vida e saúde mental em 745 estudantes portugueses. Apesar de apresentarem hábitos relativamente saudáveis, os participantes exibiram níveis moderados de depressão e estresse. O estudo identificou diferenças de gênero, com homens exibindo melhores indicadores psicológicos e mulheres maior adesão a comportamentos saudáveis, revelando a complexidade das interações entre saúde, gênero e bem-estar.

A investigação de Gere e Salimi (2025) introduziu um olhar interseccional ao examinar homens negros em universidades historicamente negras (HBCUs) nos Estados Unidos. Os resultados mostraram baixos níveis de alfabetização em saúde mental e alto estigma associado à busca por ajuda. Esses achados evidenciam a influência de fatores socioculturais e raciais na formação de atitudes frente ao sofrimento psíquico, apontando para a urgência de políticas antirracistas e culturalmente sensíveis nos serviços de apoio psicológico.

Olson *et al.* (2025) ampliam essa discussão ao analisar o estresse e o burnout em 947 estudantes de diferentes áreas do conhecimento na Alemanha. O estudo revelou que, embora os cursos de Medicina sejam frequentemente associados ao adoecimento psíquico, os índices de esgotamento são igualmente altos em áreas como Engenharia e Informática, sugerindo que o problema é sistêmico e não restrito a determinadas profissões. O engajamento acadêmico, entretanto, apareceu como fator de proteção, mediando parcialmente o impacto do estresse sobre o bem-estar.

Por fim, Wang *et al.* (2025) reforçam a dimensão comportamental da saúde mental ao investigar a influência dos hábitos de vida – como sono, alimentação e prática física – sobre o sofrimento psicológico entre

universitários chineses. Os autores concluem que intervenções voltadas à promoção de estilos de vida saudáveis podem reduzir significativamente os níveis de ansiedade e depressão, ressaltando o papel educativo das instituições de ensino na prevenção do adoecimento mental.

Os estudos analisados entre 2009 e 2020 evidenciam que a saúde mental dos universitários é influenciada por múltiplos fatores – socioeconômicos, institucionais e emocionais – que se entrelaçam ao longo da formação acadêmica. Souza (2009) destacou que sintomas de ansiedade e depressão se intensificam à medida que os estudantes avançam na graduação, especialmente entre aqueles em fase de transição para o mercado de trabalho, indicando sobrecarga emocional e queda na motivação.

Morton, Mergler e Boman (2014) reforçam a importância de fatores psicológicos positivos, como otimismo e autoeficácia, que contribuem para a adaptação e reduzem sintomas depressivos – achados que se mantêm coerentes com Ampuero-Tello *et al.* (2022), que posteriormente confirmam o papel da autoeficácia como fator protetor transversal a diferentes contextos.

Galvão *et al.* (2017) observaram que hábitos inadequados, como privação de sono e uso frequente de álcool, estão associados a níveis mais altos de estresse, ansiedade e depressão, corroborando Sandre (2017), que relacionou a ausência de hábitos saudáveis e o afastamento familiar à redução do bem-estar. Ambos apontam que o equilíbrio entre vida acadêmica e lazer é essencial para a estabilidade emocional.

Amaro (2018) demonstrou que sintomas depressivos prejudicam o engajamento e o desempenho acadêmico, mas que religiosidade e espiritualidade podem funcionar como mediadores de enfrentamento, embora sem eliminar os efeitos emocionais. Bastos (2018) acrescenta que a entrada no ensino superior é um período de vulnerabilidade, especialmente para mulheres e jovens calouros, reforçando a necessidade de políticas de acolhimento e desenvolvimento de habilidades socioemocionais.

Baik, Larcombe e Brooker (2019) trouxeram a perspectiva dos próprios estudantes, apontando a empatia docente, currículos flexíveis e redes de apoio como pilares para o fortalecimento da saúde mental. Costa *et al.* (2020) corroboram ao indicar a sobrecarga acadêmica e o ritmo intenso dos cursos da área da saúde como causas de ansiedade e depressão, destacando a importância de ações institucionais sustentáveis.

Galvão *et al.* (2020) e Mendonça (2020) associam baixos níveis de felicidade à maior incidência de sofrimento emocional, demonstrando que a ausência de satisfação com a vida acadêmica aumenta os sintomas de ansiedade e depressão. Mendonça também evidencia a efetividade de práticas preventivas, como *mindfulness* e grupos de apoio, para reduzir o sofrimento psíquico.

Silva Júnior (2020) identificou sintomas graves, como ideação suicida, especialmente entre estudantes mais jovens com dificuldades de adaptação e pouca integração social. Em síntese, os estudos dessa primeira fase apontam que a saúde mental dos estudantes é determinada por fatores interdependentes – econômicos, emocionais e institucionais – e que a presença de apoio social e práticas de autocuidado são determinantes para o equilíbrio psíquico e o sucesso acadêmico.

A literatura publicada entre 2021 e 2025 revela um amadurecimento nas discussões sobre saúde mental universitária, com foco ampliado nas estratégias de enfrentamento e nas políticas institucionais. Barbosa (2021) relaciona a baixa satisfação institucional a níveis mais elevados de ansiedade e depressão, evidenciando o impacto do ensino remoto durante o período pandêmico. De modo convergente, Fonseca *et al.* (2021) também identificaram altos índices desses transtornos, potencializados pelo isolamento social, sobretudo entre mulheres. Esse quadro dialoga com os achados de Fragelli e Fragelli (2021), que organizaram os fatores de risco em dimensões ambientais e pessoais, ressaltando a complexidade multifatorial que caracteriza o sofrimento psíquico entre universitários.

Muniz e Garrido (2021) e Sahão e Kienen (2021) reforçam que a adaptação à universidade é permeada por alterações nos hábitos de vida e

pela importância das redes de apoio. A integração acadêmica, o acesso a informações e a comunicação institucional são apontados como fatores que reduzem os sintomas emocionais e fortalecem o sentimento de pertencimento.

Ampuero-Tello *et al.* (2022) demonstraram que estudantes com maior percepção de autoeficácia apresentam níveis reduzidos de ansiedade e depressão, enquanto Dias Júnior *et al.* (2022) destacaram o impacto da carga emocional nos cursos da área da saúde, indicando a necessidade de intervenções precoces. Milagres (2022) identificou lacunas nos serviços de apoio psicológico e mostrou que o vínculo com colegas e professores é decisivo para o bem-estar e a permanência acadêmica.

Andrade *et al.* (2023) relataram experiências bem-sucedidas com dramatização como estratégia de educação emocional, e Conley *et al.* (2023) evidenciaram que a trajetória universitária envolve flutuações de bem-estar e sofrimento, variando conforme gênero e ano do curso. Duraku, Davis e Hamiti (2023) acrescentam que o estigma e a falta de cultura institucional de cuidado dificultam a busca por ajuda psicológica, sobretudo em contextos socioculturais mais rígidos.

Barros e Peixoto (2023) enfatizam as vulnerabilidades múltiplas vivenciadas por estudantes cotistas e a importância de políticas inclusivas que articulem apoio psicológico e permanência. Donnelly, Penny e Kynn (2024) verificaram que atividades físicas e práticas alternativas reduzem sintomas de ansiedade e depressão, ao passo que Marcotte *et al.* (2024) comprovaram a eficácia de programas preventivos voltados ao manejo emocional e à reestruturação cognitiva.

Wijbenga *et al.* (2024) identificaram que déficits nas habilidades de funcionamento executivo intensificam os efeitos negativos da ansiedade sobre o desempenho acadêmico, sugerindo o desenvolvimento de estratégias pedagógicas voltadas à autorregulação e planejamento. Almeida *et al.* (2025) associaram estilo de vida saudável a melhores indicadores psicológicos, mas observaram diferenças de gênero no padrão de sofrimento. Gere e Salimi (2025) trouxeram uma abordagem interseccional,

mostrando que o estigma e a baixa alfabetização em saúde mental entre homens negros limitam a busca por ajuda.

Olson *et al.* (2025) ampliaram a discussão ao mostrar que o burnout afeta estudantes de todas as áreas, não apenas das ciências da saúde, e que o engajamento acadêmico atua como fator protetor. Por fim, Wang *et al.* (2025) confirmaram que hábitos de vida equilibrados – sono, alimentação e atividade física – reduzem significativamente os níveis de ansiedade e depressão, reforçando o papel educativo das universidades na promoção da saúde mental.

De modo geral, os resultados dessa segunda etapa evidenciam uma transição das análises puramente diagnósticas para propostas de intervenção. As pesquisas recentes valorizam o protagonismo estudantil, o fortalecimento de redes de apoio, o desenvolvimento de competências socioemocionais e a integração entre práticas pedagógicas e saúde mental. A consolidação dessas estratégias indica um avanço conceitual importante: o estudante passa a ser reconhecido como agente ativo do próprio bem-estar, e não apenas como sujeito em sofrimento.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

A análise das trinta produções científicas publicadas entre 2009 e 2025 evidencia um quadro amplo e multifacetado sobre a saúde mental dos estudantes universitários. Ansiedade, depressão e estresse figuram de forma recorrente como os principais indicadores de sofrimento psíquico, influenciados por fatores econômicos, acadêmicos, emocionais e institucionais. As pesquisas iniciais concentraram-se na identificação de sintomas e perfis de risco, enquanto os estudos mais recentes evoluíram para abordagens interventivas, enfatizando práticas de prevenção, promoção do bem-estar e fortalecimento das redes de apoio.

Os resultados apontam que o sofrimento emocional dos universitários não decorre apenas de condições individuais, mas também de estruturas educacionais rígidas, competitivas e excludentes, que impõem pressões

constantes sobre desempenho e produtividade. O contexto pandêmico de 2020 a 2022 intensificou esses desafios, evidenciando a importância da integração entre suporte institucional e vínculos sociais para a manutenção da saúde mental.

Autores destacam a necessidade de políticas de acolhimento e escuta ativa, voltadas à inclusão e à permanência estudantil. E demonstram a eficácia de intervenções preventivas e programas voltados ao desenvolvimento de competências socioemocionais, fundamentais para mitigar o sofrimento psíquico. Em contrapartida, certas pesquisas evidenciam as desigualdades estruturais e culturais que ainda limitam o acesso ao cuidado psicológico e reforçam a necessidade de políticas antidiscriminatórias e de ampliação dos serviços de apoio.

Constata-se, portanto, que a promoção da saúde mental no ensino superior requer uma abordagem sistêmica, que considere as dimensões pedagógicas, emocionais e sociais do processo educativo. Práticas institucionais como o incentivo ao autocuidado, o estímulo à prática de atividades físicas, a oferta de espaços de escuta e a capacitação de docentes para o reconhecimento de sinais de sofrimento psíquico são estratégias eficazes para fortalecer o bem-estar e prevenir a evasão.

Além disso, a integração entre ensino, pesquisa e extensão, aliada a políticas de assistência estudantil e programas de apoio à aprendizagem, mostra-se decisiva para a formação de ambientes acadêmicos mais saudáveis e humanizados. Ampliar turmas noturnas e híbridas, criar grupos de apoio psicopedagógico e adotar metodologias ativas de ensino são medidas que favorecem a adaptação e o sucesso acadêmico.

Por fim, recomenda-se a continuidade de estudos que aprofundem a compreensão das relações entre saúde mental, perfil social e desempenho acadêmico, incorporando novas metodologias e populações diversas. A consolidação de políticas institucionais baseadas em evidências – que articulem acolhimento, prevenção e promoção do bem-estar – constitui passo essencial para a construção de uma universidade mais inclusiva,

sustentável e emocionalmente equilibrada, capaz de garantir o desenvolvimento integral de seus estudantes.

## REFERÊNCIAS

ALMEIDA, Raquel Simões de; RODRIGUES, Andreia; TAVARES, Sofia; BARRETO, João F.; MARQUES, António; TRIGUEIRO, Maria João. Mental health and lifestyle factors among higher education students: a cross-sectional study. **Behavioral Sciences**, Basel, v. 15, n. 3, p. 1-19, 2025. DOI: <https://doi.org/10.3390/bs15030253>. Disponível em: <https://www.mdpi.com/2076-328X/15/3/253>. Acesso em: 6 abr. 2025.

AMARO, Elisângela de Assis. **A influência da espiritualidade, religiosidade, ansiedade e depressão na motivação dos acadêmicos de uma universidade federal**. 2018. 97 f. Dissertação (Mestrado em Atenção à Saúde) – Universidade Federal do Triângulo Mineiro, Uberaba, 2018. Disponível em: <https://bdtd.ufm.edu.br/bitstream/tede/723/5/Dissert%20Elisangela%20A%20Amaro.pdf>. Acesso em: 30 ago. 2024.

AMPUERO-TELLO, Nayeli Lucía; ZEGARRA-LÓPEZ, Angel Christopher; PADIL-LALÓPEZ, Dharma Ariana; VENTURO-PIMENTEL, Dafne Silvana. Academic self-efficacy as a protective factor for the mental health of university students during the covid-19 pandemic. **Interacciones**, Lima, v. 8, e289, 2022. DOI: <http://dx.doi.org/10.24016/2022.v8.289>. Disponível em: <https://revistainteracciones.com/index.php/rin/article/view/289>. Acesso em: 26 mai. 2024.

ANDRADE, Bruna Pereira de; SOUZA, Raiza Amanda Gonçalves de; SILVA, Helvis Eduardo Oliveira da; SILVA, Maria Vitória Ribeiro da; COSTA, Claudiana de Alcântara; SILVA, Kelly Vanessa Leite Gomes da. Promoção da saúde mental entre universitários: relato de experiência. **Revista Enfermagem Atual In Derme**, Rio de Janeiro, v. 97, n. 1, e023015, p. 1-9, 2023. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.31011/reaid-2023-v.97-n.1-art.1428>. Acesso em: 30 ago. 2024.

BAIK, Chi; LARCOMBE, Wendy; BROOKER, Abi. How universities can enhance student mental wellbeing: the student perspective. **Higher Education Research and Development**, London, v. 38, n. 4, p. 674-687, 2019. DOI: <https://doi.org/10.1080/07294360.2019.1576596>. Disponível em: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/07294360.2019.1576596>. Acesso em: 21 nov. 2024.

BARBOSA, Nathalia Bianca Aparecida Sposito. **Ansiedade, depressão, estresse e satisfação com as vivências acadêmicas de estudantes de graduação em Gerontologia**. 2021. 72 f. Dissertação (Mestrado em Gerontologia) – Universidade Federal de São Carlos, São Carlos, 2021. Disponível em: <https://repositorio.ufscar.br/handle/20.500.14289/15519>. Acesso em: 21 nov. 2024.

BARROS, Rebeca Neri de; PEIXOTO, Adriano de Lemos Alves. Integração ao ensino superior e saúde mental: um estudo em uma universidade pública federal brasileira. **Avaliação - Revista da Avaliação da Educação Superior**, Sorocaba, v. 27, n. 3, p. 609-631, 2022. DOI: <https://doi.org/10.1590/S1414-40772022000300012>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/aval/a/dfc-GTYwRV3srdNG7NVTvG4K/?format=pdf=pt>. Acesso em: 10 maio 2024.

BARROS, Rebeca Neri de; PEIXOTO, Adriano de Lemos Alves. Saúde mental e cotas: um estudo comparativo entre estudantes universitários no Brasil. **Psicologia - Ciência e Profissão**, Brasília, v. 43, p. e255410, 2023. DOI: <https://doi.org/10.1590/1982-3703003255410>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pcp/a/dkMcCNqbqhJtF4QyFLm4Lfv/?format=html=pt>. Acesso em: 21 nov. 2024.

BASTOS, Elton Faria. **Características associadas à sintomatologia de depressão em primeiranistas**. 2018. 68 f. Dissertação (Mestrado em Ensino e Processos Formativos) – Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho”, São José do Rio Preto, 2018. Disponível em: <http://hdl.handle.net/11449/156020>. Acesso em: 10 maio 2024.

CONLEY, Colleen S.; HUGUENEL, Brynn M.; SHAPIRO, Jenna B.; KIRSCH, Alexandra C. Developmental trajectories and predictors of psychological well-being and distress across the college years. **The Journal of Higher Education**, London, v. 94, n. 6, p. 792-821, 2023. DOI: <https://doi.org/10.1080/00221546.2023.2171213>. Acesso em: 18 set. 2024.

COSTA, Deyvison Soares da; MEDEIROS, Natany de Souza Batista; CORDEIRO, Rayane Alves; FRUTUOSO, Everton de Souza; LOPES, Johnnatas Mikael; MOREIRA, Simone da Nóbraga Tomaz. Sintomas de depressão, ansiedade e estresse em estudantes de medicina e estratégias institucionais de enfrentamento. **Revista Brasileira de Educação Médica**, Brasília, v. 44, n. 1, p. 1-10, 2020. DOI: <https://doi.org/10.1590/1981-5271v44.1-20190069>. Acesso em: 8 set. 2023.

DIAS JÚNIOR, Sérgio Alves; SOARES, Evelise Aline; RESCK, Zélia Marilda Rodrigues; NOGUEIRA, Denismar Alves; MONTEIRO, Cristiane Aparecida Silveira; TERRA, Fábio de Souza. Ansiedade em acadêmicos de enfermagem e de medicina de uma universidade pública: estudo transversal. **Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental**, Porto, n. 27, p. 81-94, 2022. DOI: <https://doi.org/10.19131/rpesm.326>. Disponível em: [https://scielo.pt/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1647-21602022000100081&lng=pt&nrm=iso&tlng=pt](https://scielo.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1647-21602022000100081&lng=pt&nrm=iso&tlng=pt). Acesso em: 26 maio 2024.

DONNELLY, Samantha; PENNY, Kay; KYNN, Mary. The effectiveness of physical activity interventions in improving higher education students' mental health: a systematic review. **Health Promotion International**, Oxford, v. 39, n. 2, abr. 2024. DOI: <https://doi.org/10.1093/heapro/daae027>. Acesso em: 26 maio 2024.

DURAKU, Zamira Hyseni; DAVIS, Holly; HAMITI, Era. Mental health, study skills, social support, and barriers to seeking psychological help among university students: a call for mental health support in higher education. **Frontiers in Public Health**, Lausanne, v. 11, p. 1220614, 2023. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1220614>. Acesso em: 26 maio 2024.

FONSECA, Amândio Jamba Pedro da; TUR, Ramiro Gross; CANHANGA, Anastácio Pascoal Epanidi; MORAIS, Maurício Firmino. Ansiedade, depressão e estresse de estudantes universitários devido à retomada das aulas em tempo de pandemia. **Actualidades Investigativas en Educación**, San José, v. 21, n. 3, p. 405-428, DOI: <http://dx.doi.org/10.15517/aie.v21i3.46439>. Acesso em: 26 maio 2024.

FRAGELLI, Thaís Branquinho Oliveira; FRAGELLI, Ricardo Ramos. Por que estudantes universitários apresentam estresse, ansiedade e depressão?: uma rapid review de estudos longitudinais. **Revista Docência do Ensino Superior**, Belo Horizonte, v. 11, e029593, p. 1-21, 2021. DOI: <https://doi.org/10.35699/2237-5864.2021.29593>. Disponível em: <https://periodicos.ufmg.br/index.php/rdes/article/view/29593>. Acesso em: 26 maio 2024.

GALVÃO, Ana Maria; PINHEIRO, Marco; ANTÃO, Celeste; GOMES, Maria José; ANES, Eugénia. A felicidade como catalisadora dos níveis de ansiedade, depressão e stress no ensino superior. **Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental**, Porto, n. esp. 7, p. 31-35, 2020. DOI: <https://doi.org/10.19131/rpesm.0244>. Disponível em: [https://scielo.pt/scielo.php?script=sci\\_arttext&pi-](https://scielo.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pi-)

d=S1647-21602020000300005&lng=pt&nrm=iso&tlng=pt. Acesso em: 8 set. 2023.

GALVÃO, Ana; PINHEIRO, Marco; GOMES, Maria José; ALA, Sílvia. Ansiedade, estresse e depressão relacionados com perturbações do sono-vigília e consumo de álcool. **Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental**, Porto, n. esp. 5, 8- 12, 2017. DOI: <https://doi.org/10.19131/rpesm.0160>. Disponível em: [https://scielo.pt/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1647-21602017000200002&lng=pt&nrm=iso&tlng=pt](https://scielo.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1647-21602017000200002&lng=pt&nrm=iso&tlng=pt). Acesso em: 26 maio 2024.

GERE, Bryan; SALIMI, Nahal. Mental health literacy, stigma, and help-seeking behavior among black male college students in historically black universities. **American Journal of Men's Health**, Thousand Oaks, v. 19, n. 1, p. 1-13, 2025. DOI:<https://doi.org/10.1177/15579883251318214>.

MARCOTTE, Diane; STARRS, Claire J.; CHICOINE, Josianne; LAPIERRE, Simon. Effects of main components of a targeted prevention program for depressive and anxious symptoms during the transition to higher education. **European Review of Applied Psychology**, Toulouse, v. 74, n. 2, abr. 2024. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.erap.2024.100981>. Acesso em: 30 ago. 2024.

MENDONÇA, Gheysa Alves. **Níveis de depressão, ansiedade e estresse em estudantes de Enfermagem e intervenções para manejo**. 2020. 78 f. Dissertação (Mestrado em Enfermagem Fundamental) – Universidade de São Paulo, Ribeirão Preto, 2020. DOI: <https://doi.org/10.11606/D.22.2020.tde-17032021-104041>. Acesso em: 17 maio 2025.

MILAGRES, Viviane Martins Ferreira. **Atenção psicossocial no ensino superior: implicações para as vivências acadêmicas dos estudantes de graduação**. 2022. 142 f. Dissertação (Mestrado em Economia Doméstica) – Universidade Federal de Viçosa, Viçosa, 2022. Disponível em: <https://locus.ufv.br/server/api/core/bitstreams/ebfc937e-0490-46ee-94d7-afa802bcfc50/content>. Acesso em: 26 maio 2024.

MORTON, Stephen; MERGLER, Amanda; BOMAN, Peter. Managing the transition: the role of optimism and self-efficacy for first-year Australian university students. **Australian Journal of Guidance and Counselling**, Spring Hill, v. 24, n. 1, p. 90- 108, 2014. DOI: [10.1017/jgc.2013.29](https://doi.org/10.1017/jgc.2013.29). Acesso em: 17 maio 2025.

MUNIZ, Gustavo de Barros Araújo; GARRIDO, Edleuza Nery. Mudanças de hábitos e saúde dos estudantes após ingresso na universidade. **Revista Psicologia, Diversidade e Saúde**, Salvador, v. 10, n. 2, p. 235-245, 2021. DOI: 10.17267/2317-3394rpds.v10i2.3443. Acesso em: 30 ago. 2024.

OLSON, Niels; OBERHOFFER-FRITZ, Renate; REINER, Barbara; SCHULZ, Thorsten. Stress, student burnout and study engagement – a cross-sectional comparison of university students of different academic subjects. **BMC Psicologia**, Heidelberg, v. 13, p. 293, 2025. Disponível em: <https://doi.org/10.1186/s40359-025-02602-6>. Acesso: 6 abr. 2025.

RAMOS, Fabiana Pinheiro; JARDIM, Adriano Pereira; GOMES, Ana Carla Pantoja; LUCAS, Juliana Nascimento. Desafios na trajetória acadêmica e apoio psicológico ao estudante universitário: contribuições de dois projetos de extensão. **Revista Guará**, Vitória, v. 9, p. 57-67, 2018. DOI: <https://doi.org/10.30712/guara.v6i9.15783>. Acesso em: 28 maio 2024.

SAHÃO, Fernanda Torres; KIENEN, Nádia. Adaptação e saúde mental do estudante universitário: revisão sistemática da literatura. **Psicologia Escolar e Educacional**, São Paulo, v. 25, p. 1-13, 2021. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/2175-35392021224238>. Acesso em: 30 ago. 2024.

SANDRE, Amanda Santos de. **Estilo de vida e vivências acadêmicas de alunos ingressantes em um curso de Odontologia**. 2017. 54 f. Dissertação (Mestrado em Odontologia Preventiva e Social) – Universidade Estadual Paulista, Araçatuba, 2017. Disponível em: <https://repositorio.unesp.br/server/api/core/bitstreams/4f8ea522-bc6d-41ce-89b7-d2f7f5418e48/content>. Acesso em: 26 maio 2024.

SILVA JUNIOR, Sérgio Caetano da. **Saúde mental e física, comportamentos de risco e vivências acadêmicas de primeiranistas de Psicologia e Fonoaudiologia**. 2020. 67 f.

Dissertação (Mestrado em Psicologia da Educação) – Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho”, Marília, 2020. Disponível em: [https://www.marilia.unesp.br/Home/Pos-Graduacao/Educacao/Dissertacoes/silvajunior\\_sc\\_me\\_mar.pdf](https://www.marilia.unesp.br/Home/Pos-Graduacao/Educacao/Dissertacoes/silvajunior_sc_me_mar.pdf). Acesso em: 26 maio 2024.

SOUZA, Ismelinda Maria Diniz Mendes. **Qualidade de vida relacionada à saúde de estudantes do curso de graduação em Enfermagem da Universidade Fede-**

**ral de Uberlândia.** 2009. 67 f. Dissertação (Mestrado em Ciências da Saúde) – Universidade Federal de Uberlândia, Uberlândia, 2009. Disponível em: <https://repositorio.ufu.br/handle/123456789/12656>. Acesso em: 17 maio 2025.

WANG, Yan; ZHANG, Jiayu; HUANG, Lihua; LI, Xiaonan; ZHONG, Yyanyan. Association between healthy lifestyle choices and mental health among students: a cross-sectional study. **BMC Public Health**, London, v. 25, p. 1-10, 2025. DOI: <https://doi.org/10.1186/s12889-025-21482-4>. Acesso em: 17 maio 2025.

WIJBENGA, Lisette; VELDE, Jorien van der; KOREVAAR, Eliza L.; REIJNEVELD, Sijmen A.; HOFSTRA, Jacomijn; WINTER, Andrea F. de. Emotional problems and academic performance: the role of executive functioning skills in undergraduate students. **Journal of Further and Higher Education**, Abingdon, v. 48, n. 2, p. 196- 207, 2024. DOI: <https://doi.org/10.1080/0309877X.2023.2300393>. Acesso em: 17 maio 2025.