

SAÚDE MENTAL NO CONTEXTO UNIVERSITÁRIO: Uma revisão sistemática

Livia Bacci¹

Marcela Bordini da Silva²

Victoria Chaves Ribeiro³

RESUMO

A saúde mental no contexto universitário tem se consolidado como preocupação crescente, uma vez que estudantes enfrentam demandas acadêmicas intensas, pressões sociais e desafios emocionais que podem comprometer seu bem-estar e desempenho. O presente estudo teve como objetivo analisar os impactos na saúde mental de estudantes universitários decorrentes de fatores acadêmicos, sociais e psicológicos, considerando repercussões sobre a qualidade de vida e rendimento acadêmico. A pesquisa consistiu em uma revisão sistemática da literatura, com busca em bases de dados científicas utilizando descritores em português e inglês, como “saúde mental”, “ansiedade”, “depressão” e “universitário”, abrangendo artigos publicados entre 2020 e 2025. Foram incluídos estudos empíricos que investigassem fatores de risco, consequências e estratégias de promoção da saúde mental em universitários, enquanto revisões, teses, dissertações e artigos duplicados foram excluídos. Após triagem de 178 estudos, oito artigos atenderam aos critérios de inclusão. Os resultados indicam que sintomas de ansiedade, depressão e estresse estão fortemente associados a sobrecarga acadêmica, competitividade, falta de equilíbrio entre estudo e lazer, condições socioeconômicas desfavoráveis, isolamento social e inatividade física. Intervenções grupais, atividades de autocuidado, programas de mindfulness e políticas institucionais de acolhimento mostraram-se eficazes na redução do sofrimento psíquico e no fortalecimento do bem-estar psicológico. Conclui-se que a saúde mental dos universitários é influenciada por múltiplos determinantes, sendo imprescindível a implementação de estratégias preventivas e de promoção da saúde mental no ambiente universitário. A integração entre estudantes, docentes e instituições emerge como fator central para garantir qualidade de vida, permanência acadêmica e desenvolvimento integral dos jovens.

Palavras-chave: saúde mental; estudantes universitários; ansiedade; depressão; bem-estar acadêmico.

ABSTRACT

Mental health in the university context has become an increasingly significant concern, as students face intense academic demands, social pressures, and emotional challenges that may compromise their well-being and academic performance. This study aimed to analyze the impacts on university students' mental health arising from academic, social, and psychological factors, considering their effects on quality of life and academic achievement. A systematic literature review was conducted, with searches in scientific databases using descriptors in Portuguese and English, such as “mental health,” “anxiety,” “depression,” and “university students,” covering articles published between 2020 and 2025. Empirical studies investigating risk factors, consequences, and strategies for promoting mental health among university students were included, while reviews, theses, dissertations, and duplicate articles were excluded. After screening 178 studies, eight articles met the inclusion criteria. The results indicate that symptoms of anxiety, depression, and stress are strongly associated with academic overload, competitiveness, lack of balance between study and leisure, unfavorable socioeconomic conditions, social isolation, and physical inactivity. Group interventions, self-care activities, mindfulness programs, and institutional support policies proved effective in reducing psychological distress and enhancing well-being. In conclusion, university students' mental health is influenced by multiple determinants, highlighting the importance of implementing preventive and promotional strategies in the academic environment. Integration among students, faculty, and institutions emerges as a key factor for ensuring quality of life, academic retention, and the holistic development of young adults.

Keywords: mental health; university students; anxiety; depression; academic well-being.

¹ E-mail: marcelabordini26@gmail.com

² E-mail: bacci_livia1@outlook.com

³ E-mail: victoriachavesr14@gmail.com

1 INTRODUÇÃO

A saúde mental no contexto universitário vem se consolidando como uma preocupação crescente, uma vez que o período acadêmico é marcado por exigências intelectuais, pressões sociais e desafios psicológicos que podem comprometer o bem-estar dos estudantes. Em levantamentos mais recentes, verificou-se prevalência de sintomas de ansiedade em cerca de 42,5% e de depressão em 51,0% entre universitários brasileiros (LIMA *et al.* 2025). De acordo com o relatório publicado pelo Fórum Nacional de Pró-Reitores de Assuntos Comunitários e Estudantis (FONAPRACE), quase metade dos universitários relataram algum sofrimento emocional no período de um ano, com índices de ansiedade e depressão superiores aos observados na população em geral (COSTA; MOREIRA, 2016).

Esses indicadores se relacionam tanto a fatores acadêmicos como a carga excessiva de trabalhos e avaliações quanto a fatores sociais, como dificuldades financeiras, mudanças de cidade e problemas interpessoais, que impactam o desempenho cognitivo, as relações pessoais e até mesmo as perspectivas profissionais futuras (COSTA; MOREIRA, 2016).

Pesquisas mais recentes reforçam esse panorama. Perez, Brun e Rodrigues (2019) destacam que o sofrimento psíquico afeta tanto estudantes quanto professores, evidenciando que essa problemática atravessa diferentes dimensões da vida universitária e que ainda há carência de políticas institucionais robustas de apoio psicológico. De forma complementar, Wandschneider (2024) salienta que a vivência universitária pode ser permeada por ansiedade, ataques de pânico e esgotamento físico e emocional, apontando para a urgência da criação de espaços de acolhimento e estratégias de sensibilização no meio acadêmico.

Santos (2022), em revisão narrativa sobre estudantes de Psicologia, argumenta que o ingresso no ensino superior expõe os graduandos a atravessamentos que influenciam a maneira como vivenciam a formação acadêmica, podendo gerar impactos significativos em sua saúde mental. A autora defende a necessidade de ações preventivas e de promoção da qualidade de vida no ambiente universitário, tanto pelas instituições quanto pelos próprios estudantes. Esses achados dialogam com os resultados apresentados nesta revisão, que confirmam a importância de ações integradas de promoção da saúde mental, conforme defendido pela autora, ressaltando o papel ativo das instituições e dos próprios estudantes na construção de um ambiente universitário mais saudável.

Assim, torna-se evidente que a saúde mental dos universitários é influenciada por múltiplos fatores acadêmicos, sociais e psicológicos que se entrelaçam e repercutem diretamente no bem-estar e no desempenho acadêmico.

Diante do exposto, o presente estudo teve como objetivo analisar os impactos na saúde mental de estudantes universitários decorrentes de fatores acadêmicos, sociais e psicológicos, considerando seu bem-estar e desempenho acadêmico. Ao longo da discussão, observou-se que esse objetivo foi alcançado, uma vez que os estudos analisados evidenciaram os impactos acadêmicos, sociais e psicológicos sobre a saúde mental, permitindo uma compreensão ampla dos determinantes envolvidos e oferecendo subsídios para práticas institucionais de cuidado.

2 MÉTODO

Este estudo consistiu em uma revisão sistemática da literatura, metodologia que permite identificar, sintetizar e analisar criticamente a produção científica disponível sobre determinado tema, contribuindo para a construção de conclusões integradas e fundamentadas. Segundo Souza, Silva e Carvalho (2017), a revisão sistemática possibilita reconhecer consensos, divergências e lacunas no campo investigado, oferecendo subsídios para futuras intervenções e pesquisas.

As etapas da revisão foram definidas conforme o objetivo do estudo e basearam-se em critérios rigorosos de seleção e análise dos estudos. A primeira etapa consistiu na definição do problema de pesquisa e na formulação da questão que norteou a investigação: Como a saúde mental dos estudantes universitários é impactada por fatores acadêmicos, sociais e psicológicos, e quais são as consequências para seu bem-estar e desempenho acadêmico?

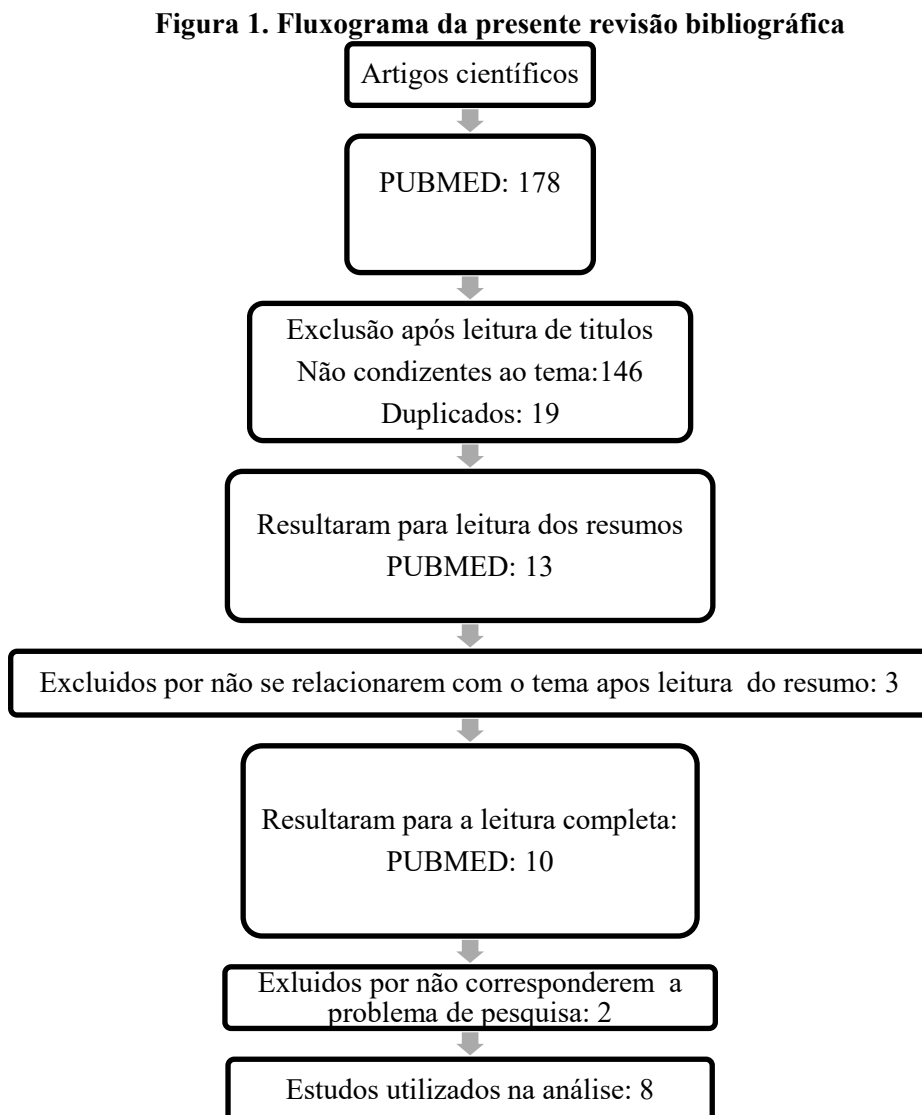
A coleta de dados foi realizada na base de dados PubMed. A escolha desta base se justifica por seu amplo acervo internacional de publicações indexadas em saúde e ciências humanas aplicadas, além de sua credibilidade e padronização de descritores, o que favorece a recuperação de estudos rigorosos e atualizados. Buscou-se contemplar pesquisas envolvendo estudantes universitários de diferentes áreas de formação, incluindo cursos da saúde, ciências humanas, engenharias, licenciaturas e demais campos acadêmicos, uma vez que o sofrimento psíquico não se restringe a um único grupo formativo, constituindo um fenômeno transversal à vivência universitária.

Os descritores utilizados, em português e inglês, incluíram termos como: “saúde mental”, “mental health”, “ansiedade”, “anxiety”, “depressão”, “depression”, “universitário”, “university students”, aplicando operadores booleanos (“AND”, “OR”) para uma filtragem mais precisa. A combinação utilizada nas buscas foi: (mental health OR saúde mental OR ansiedade OR anxiety OR depressão OR depression) AND (universitário OR university students)

Foram incluídos apenas estudos empíricos que abordassem a saúde mental de estudantes universitários e os impactos de fatores acadêmicos, sociais e psicológicos em seu bem-estar e desempenho acadêmico. Consideraram-se artigos publicados nos idiomas português, inglês e espanhol, no período de 2020 a 2025, sendo incluídos também estudos anteriores quando sua relevância fosse reconhecida para a temática central do artigo.

Os critérios de exclusão foram: revisões bibliográficas, teses, dissertações, livros, estudos duplicados e produções que não estivessem alinhadas com o tema central ou que não respondessem aos objetivos traçados.

A triagem dos dados foi realizada em etapas: leitura de títulos, análise de resumos e avaliação completa dos textos elegíveis, conforme evidenciado no fluxograma de seleção (Figura 1).



Fonte. Fluxograma elaborado pelas autoras (2025)

Os dados foram organizados em uma tabela contendo: título, autores, ano, periódico e principais achados. Para interpretação dos resultados, utilizou-se a Análise Temática, método que consiste em identificar, organizar e interpretar padrões significativos presentes nos dados, conforme descrito por Braun e Clarke (2006). Essa abordagem permitiu a construção de categorias temáticas, destacando fatores de risco, consequências para o bem-estar e estratégias institucionais de promoção da saúde mental.

3 RESULTADOS

Dos 178 estudos inicialmente identificados, a maioria foi excluída por não atender aos objetivos da revisão ou por investigar outras populações. Foram selecionados oito artigos que atenderam aos critérios estabelecidos e se alinham ao objetivo de analisar a saúde mental de estudantes universitários.

O Quadro 1 sintetiza as principais informações dos artigos selecionados, destacando a ênfase da literatura recente na compreensão dos fatores que afetam a saúde mental de estudantes do ensino superior.

O estudo de Alencar Ribeiro *et al.* (2025) analisou a relação entre saúde mental e evasão acadêmica em estudantes de Enfermagem, apontando que sintomas de ansiedade e depressão estão diretamente associados ao risco de abandono do curso. Oliveira *et al.* (2024) identificaram fatores predisponentes à ansiedade, depressão e insônia entre universitários, destacando aspectos emocionais e de estilo de vida.

Shimada *et al.* (2024) observaram alta prevalência de transtornos mentais comuns, com forte associação à violência sexual e psicológica, enquanto Barbosa *et al.* (2024) relacionaram o sedentarismo ao agravamento de sintomas de ansiedade e depressão durante a pandemia de COVID-19, ressaltando o papel protetor da atividade física. No mesmo período, Häfele *et al.* (2024) verificaram índices elevados de ansiedade e depressão em estudantes do sul do Brasil, associados a fatores sociodemográficos e comportamentais.

Outros estudos reforçam esse panorama. Silva (2024) conduziu uma pesquisa-ação com universitários da Universidade do Estado de Mato Grosso (UNEMAT), aplicando intervenções grupais presenciais e online que resultaram na redução de sintomas emocionais e na melhora do bem-estar psicológico. De forma complementar, Santana *et al.* (2023) evidenciaram que estudantes fisicamente inativos apresentaram mais sintomas de ansiedade, depressão e pior qualidade de vida do que os ativos. Em suma Guimarães *et al.* (2022) compararam estudantes de universidades públicas e privadas, constatando que,

independentemente do tipo de instituição, a qualidade de vida encontra-se comprometida. Em conjunto, os estudos demonstram que a saúde mental dos universitários é influenciada por fatores acadêmicos, sociais e de estilo de vida, demandando ações institucionais voltadas à prevenção e promoção do bem-estar psicológico.

Quadro 1. Distribuição dos artigos científicos inseridos na revisão integrativa

Nº	TÍTULO	AUTORES	ANO	REVISTA
1	Saúde mental e evasão universitária entre estudantes de enfermagem: um estudo transversal	de Alencar Ribeiro, Amanda Alves; Fernandes, Márcia Astrês; Vedana, Kelly Graziani Giacchero; Lira, Jefferson Abraão Caetano; Barbosa, Nanielle Silva; Rocha, Eukália Pereira; Cunha, Kayron Rodrigo Ferreira	2025	Nurse Educ Today; 147:106571
2	Fatores predisponentes para sintomas de ansiedade, depressão e insônia em estudantes universitários	Oliveira, Júlia Couto de; Neves, Vanessa Ribeiro; Céspedes, Juliana Garcia; D'Almeida, Vânia; Okuno, Meiry Fernanda Pinto; Figueiredo, Laís Lira; Cerqueira, Ana Rafaela de Brito; Rosa, Anderson da Silva	2024	Rev Bras Enferm; 77(6): e20230387
3	Prevalência de transtornos mentais comuns e fatores associados em estudantes universitários	Shimada, Suellen Suemi; Silva, Maria Olivia da; De Barr, Yara Vine; Carvalho, Karolyne de Paula; Ávila, Gabriela Bruehmueller Borges; Valcanaia, Angelita Effting; Assumpção, Tatiana Malheiros; Ferreira, Denis Gonçalves	2024	Medicina (Ribeirão Preto, Online); 57(4)
4	O comportamento sedentário está associado à saúde mental de universitários durante a pandemia da Covid-19, e a não prática de atividade física acentua seus efeitos adversos: estudo transversal	Barbosa, Bruna Carolina Rafael; Menezes-Júnior, Luiz Antônio Alves de; de Paula, Waléria; Chagas, Carolina Martins Dos Santos; Machado, Elaine Leandro; de Freitas, Eulilian Dias; Cardoso, Clareci Silva; de Carvalho Vidigal, Fernanda; Nobre, Luciana Neri; Silva, Luciana Saraiva da; Meireles, Adriana Lúcia	2024	BMC Public Health; 24(1):1860
5	Prevalência de depressão e ansiedade e fatores associados em estudantes do sul do Brasil: resultados do estudo Respire	Häfele, César Augusto; Feter, Natan; Kremer, Marina Marques; Bacchieri, Giancarlo; Borges, Thiago Terra	2024	ABCS health sci; 49:e024210
6	Condições emocionais e intervenções grupais para a promoção da saúde mental entre estudantes da Universidade do Estado de	Silva, Grasielle Cristina Lucietto da	2024	Ribeirão Preto; s.n; 202 p.

	Mato Grosso			
7	Estudantes universitários fisicamente inativos apresentam mais sintomas de ansiedade, depressão e baixa qualidade de vida do que estudantes fisicamente ativos	Santana, Endrew Eduardo Santos de; Neves, Lucas Melo; Souza, Karla Cardoso de; Mendes, Tassia Barcelos; Rossi, Fabricio Eduardo; Silva, Ariana Aline da; Oliveira, Rosemeire de; Perilhão, Mauro Sergio; Roschel, Hamilton; Gil, Saulo	2023	Int J Environ Res Public Health; 20(5)
8	Depressão, ansiedade, estresse e qualidade de vida de estudantes de universidades públicas e privadas	Guimarães, Michelle Firmino; Vizzotto, Marília Martins; Avoglia, Hilda Rosa Maria Capelão; Paiva, Eliane Aparecida Faria	2022	Rev. Psicol., Divers. Saúde; 11(1)

Fonte. Fluxograma elaborado pelas autoras (2025)

O Quadro 2 evidencia que a maioria dos estudos adotou delineamentos transversais, permitindo identificar relações entre fatores sociodemográficos, comportamentais e emocionais com sintomas de ansiedade e depressão. Apenas uma pesquisa-ação aplicou intervenções grupais presenciais e online, obtendo melhora no bem-estar psicológico dos participantes. De modo geral, os resultados apontam que a saúde mental dos universitários é afetada por múltiplos determinantes especialmente fatores acadêmicos, sociais e de estilo de vida e reforçam a necessidade de estratégias práticas de prevenção e cuidado.

Quadro 2. Análise dos artigos científicos inseridos na revisão integrativa

Nº	Tipo de metodologia	Objeto de estudo	Intervenções	Principais resultados
1	Estudo transversal	Estudantes de enfermagem do Brasil	Não houve intervenção	Sintomas de ansiedade e depressão se associaram ao risco de evasão acadêmica.
2	Estudo transversal	Universitários brasileiros	Não houve intervenção	Identificados fatores emocionais, clínicos e de estilo de vida como predisponentes para ansiedade, depressão e insônia.
3	Estudo transversal	Universitários brasileiros	Não houve intervenção	Alta prevalência de transtornos mentais comuns; forte associação com violência sexual e psicológica.
4	Estudo transversal	Universitários brasileiros na pandemia	Não houve intervenção	Sedentarismo aumentou sintomas de ansiedade e depressão; prática de atividade física mostrou efeito protetor.

5	Estudo transversal de larga escala	Estudantes de universidades do sul do Brasil	Não houve intervenção	Alta prevalência de ansiedade e depressão; fatores sociodemográficos e comportamentais associados aos sintomas.
6	Pesquisa-ação (tese)	Estudantes universitários da UNEMAT	Intervenções grupais presenciais e online	As intervenções reduziram sintomas emocionais e promoveram bem-estar psicológico.
7	Estudo transversal	Universitários brasileiros	Não houve intervenção	Inatividade física associada a pior saúde mental e menor qualidade de vida.
8	Estudo transversal	Estudantes de universidades públicas e privadas do Brasil	Não houve intervenção	Não houve diferenças significativas entre tipos de instituição; qualidade de vida comprometida em ambos os contextos.

Fonte. Fluxograma elaborado pelas autoras (2025)

4 DISCUSSÃO

Os resultados da presente revisão indicam que a saúde mental dos estudantes universitários tem sido amplamente afetada por múltiplos fatores, especialmente no contexto da pandemia de COVID-19. A interrupção das aulas presenciais, o isolamento social e a transição para o ensino remoto emergencial intensificaram sintomas de ansiedade, depressão e estresse entre os discentes. Barbosa *et al.* (2024) observaram que o comportamento sedentário durante a pandemia agravou os sintomas psicológicos, enquanto a prática regular de atividade física mostrou efeito protetor sobre o bem-estar.

De forma semelhante, Häfele *et al.* (2024) identificaram alta prevalência de depressão e ansiedade em estudantes do sul do Brasil, associadas a fatores sociodemográficos e ao aumento da carga emocional nesse período. Tais evidências confirmam que a pandemia ampliou vulnerabilidades já existentes e reforçam a necessidade de estratégias institucionais de acolhimento e suporte psicossocial.

Em comparação com outras revisões, como a de Leão *et al.* (2025) e Gaiotto *et al.* (2022), observa-se que a produção científica recente ainda apresenta escassez de estudos empíricos voltados a intervenções efetivas. Essa limitação evidencia uma tendência da literatura em privilegiar análises transversais, o que restringe a avaliação de resultados práticos e de longo prazo. Portanto, destaca-se a necessidade de ampliar pesquisas experimentais e longitudinais

que avaliem o impacto de estratégias de prevenção e promoção da saúde mental no contexto universitário.

No que se refere aos fatores acadêmicos, observou-se que a sobrecarga de atividades, a competitividade e a pressão por desempenho configuram importantes gatilhos para o sofrimento psíquico. Ribeiro *et al.* (2025) apontam que sintomas de ansiedade e depressão se associam diretamente ao risco de evasão, enquanto Oliveira *et al.* (2024) destacam a influência de rotinas exaustivas e da ausência de equilíbrio entre estudos e lazer. Esses achados convergem com o que defende Santos (2022), ao afirmar que o ingresso e a permanência no ensino superior envolvem atravessamentos emocionais e sociais que interferem na vivência acadêmica e podem comprometer o desenvolvimento pessoal e profissional dos estudantes.

Além dos fatores acadêmicos, aspectos comportamentais e de estilo de vida mostraram-se determinantes para a saúde mental. Santana *et al.* (2023) constataram que estudantes fisicamente inativos apresentaram maiores índices de ansiedade e depressão, enquanto Guimarães *et al.* (2022) verificaram que, independentemente do tipo de instituição (pública ou privada), a qualidade de vida dos universitários encontra-se comprometida. Esses dados reforçam a necessidade de programas institucionais que promovam hábitos saudáveis e espaços de escuta e acolhimento psicológico. Conforme destacam Perez, Brun e Rodrigues (2019), o sofrimento mental no meio acadêmico atravessa dimensões cognitivas, sociais e emocionais, exigindo uma abordagem integrada entre universidade, professores e estudantes.

4.1. FATORES ACADÊMICOS ASSOCIADOS AO SOFRIMENTO PSÍQUICO

Os fatores acadêmicos emergem como elementos centrais na compreensão do sofrimento psíquico entre universitários, configurando-se como importantes condicionantes da saúde mental nesse público. O excesso de demandas, a competitividade e a cobrança por alto desempenho figuram entre os principais estressores no ambiente universitário.

O estudo de Santos *et al.* (2021) evidencia que a sobrecarga de atividades e a pressão por resultados contribuem significativamente para o aumento de sintomas de ansiedade e exaustão emocional, especialmente em cursos de elevada exigência cognitiva. De modo semelhante, Oliveira e Almeida (2020) apontam que a dificuldade de adaptação à rotina acadêmica e o medo do fracasso acadêmico atuam como gatilhos para quadros de desmotivação e insegurança, afetando diretamente o rendimento e o engajamento dos estudantes.

Além das exigências curriculares, a qualidade das relações interpessoais dentro da

universidade também se mostra determinante. Pereira *et al.* (2022) destacam que ambientes acadêmicos marcados por relações competitivas e pouco colaborativas tendem a intensificar sentimentos de isolamento e inadequação. Em contrapartida, instituições que promovem espaços de diálogo, apoio docente e integração estudantil demonstram menores índices de sofrimento psíquico, segundo Costa e Ribeiro (2023). Dessa forma, os fatores acadêmicos não se limitam apenas às demandas de estudo, mas englobam o clima institucional e a cultura universitária, reforçando a necessidade de políticas educacionais voltadas à promoção do bem-estar e à prevenção de agravos mentais no contexto do ensino superior.

4.2. FATORES SOCIAIS E CONTEXTUAIS

Os fatores sociais e contextuais exercem influência significativa sobre a saúde mental dos universitários, configurando-se como determinantes que transcendem o ambiente acadêmico. Segundo Moura *et al.* (2021), condições socioeconômicas desfavoráveis, como dificuldades financeiras e necessidade de conciliar trabalho e estudo, estão diretamente associadas a maiores níveis de estresse e sintomas depressivos.

Essas condições ampliam a sensação de sobrecarga e comprometem o tempo destinado ao descanso e ao lazer, aspectos fundamentais para o equilíbrio emocional. Ferreira e Lima (2022) acrescentam que a insegurança quanto ao futuro profissional e a pressão social por sucesso também se destacam como fontes de ansiedade, especialmente em contextos de instabilidade econômica e competitividade no mercado de trabalho.

O contexto social e familiar também se revela determinante na forma como o estudante enfrenta os desafios da vida universitária. Barbosa *et al.* (2023) observaram que o afastamento da família, a solidão e a falta de uma rede de apoio emocional estão entre os fatores mais frequentemente relatados por jovens que apresentam sofrimento psíquico.

Em contrapartida, Silva e Andrade (2020) enfatizam que vínculos sociais sólidos e experiências de pertencimento, como participação em grupos de estudo ou projetos coletivos, funcionam como fatores protetivos à saúde mental. Assim, compreender os aspectos sociais e contextuais implica reconhecer que o sofrimento psíquico não decorre apenas das pressões acadêmicas, mas também da interação complexa entre condições de vida, relações interpessoais e inserção social, reforçando a importância de políticas institucionais que promovam acolhimento e suporte psicossocial aos estudantes.

4.3. CONSEQUÊNCIAS PARA A QUALIDADE DE VIDA E DESEMPENHO ACADÊMICO

Os impactos do sofrimento psíquico sobre a qualidade de vida e o desempenho acadêmico dos universitários são amplamente documentados nos estudos analisados. Häfele *et al.* (2024) identificaram que sintomas de ansiedade e depressão comprometem a concentração, a memória e a motivação dos estudantes, resultando em queda no rendimento escolar e aumento das taxas de evasão.

Da mesma forma, Barbosa *et al.* (2024) destacam que a falta de equilíbrio entre as exigências acadêmicas e as demandas pessoais leva à exaustão emocional, reduzindo a capacidade de lidar com desafios cotidianos e afetando a satisfação com a vida universitária. Esses achados sugerem que o sofrimento mental não se restringe ao campo individual, mas impacta diretamente a trajetória educacional e o desenvolvimento profissional dos jovens.

Além do desempenho acadêmico, a qualidade de vida global também é prejudicada. Moura *et al.* (2021) observaram que estudantes com maiores níveis de estresse e ansiedade apresentam hábitos de vida menos saudáveis, como sono irregular, alimentação inadequada e sedentarismo, criando um ciclo de desgaste físico e emocional.

Ferreira e Lima (2022) complementam que a ausência de suporte institucional e a falta de estratégias de autocuidado agravam esse quadro, levando à sensação de impotência e desmotivação. Diante disso, torna-se evidente a necessidade de ações preventivas e programas de apoio psicopedagógico que integrem aspectos emocionais, sociais e acadêmicos, contribuindo para a promoção do bem-estar e para o fortalecimento da permanência estudantil com qualidade.

4.4. ESTRATÉGIAS DE PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL E INTERVENÇÕES INSTITUCIONAIS

Os estudos analisados evidenciam que a implementação de estratégias voltadas à promoção da saúde mental no ambiente universitário é fundamental para mitigar o sofrimento psíquico e favorecer o bem-estar dos estudantes. Barbosa *et al.* (2024) demonstraram que intervenções baseadas em grupos de apoio e práticas de autocuidado, tanto presenciais quanto online, apresentaram resultados positivos na redução de sintomas de ansiedade e depressão, reforçando a importância de ações coletivas que estimulem a escuta, o diálogo e a solidariedade.

De modo semelhante, Silva e Andrade (2020) apontam que programas institucionais que

integram atividades físicas, mindfulness e oficinas de gestão emocional contribuem para o fortalecimento das habilidades socioemocionais e para o aumento da resiliência diante das pressões acadêmicas.

Além das intervenções individuais, a literatura destaca a relevância de políticas institucionais sustentáveis e integradas. Ferreira e Lima (2022) ressaltam que universidades que adotam políticas de acolhimento psicológico, formação docente para o reconhecimento de sinais de sofrimento e canais permanentes de apoio psicossocial tendem a apresentar melhores indicadores de saúde mental entre seus estudantes.

Häfele *et al.* (2024) acrescentam que o investimento em campanhas educativas, espaços de convivência e ações de conscientização sobre o cuidado emocional amplia a percepção de pertencimento e reduz o estigma em torno dos transtornos mentais. Assim, a consolidação de uma cultura institucional de cuidado emerge como eixo estratégico para garantir o desenvolvimento integral dos universitários, fortalecendo a qualidade de vida, o desempenho acadêmico e a permanência estudantil com saúde e dignidade.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo evidenciou que a saúde mental dos estudantes universitários constitui uma problemática complexa e multifatorial, influenciada por demandas acadêmicas intensas, condições socioeconômicas adversas, dificuldades de adaptação, fragilidades no suporte afetivo e práticas de autocuidado insuficientes. Os achados reforçam que sintomas de ansiedade, depressão e estresse não são eventos isolados, mas expressões de um contexto formativo que, em muitos casos, naturaliza a competitividade, o excesso de produtividade e a negligência do bem-estar.

Constatou-se que o sofrimento psíquico repercute diretamente no desempenho acadêmico, nas relações sociais e na permanência estudantil, podendo resultar em desmotivação, prejuízos cognitivos e risco de evasão. Essa realidade aponta para a necessidade de ações institucionais estruturadas, que ultrapassem iniciativas pontuais e individualizadas. Políticas permanentes de saúde mental, articuladas à assistência estudantil e à gestão pedagógica, mostram-se fundamentais para promover ambientes de ensino mais acolhedores, participativos e humanizados.

Entretanto, para que tais mudanças ocorram, é necessário reconhecer alguns desafios: a insuficiência de recursos humanos nas equipes multiprofissionais, a visão ainda estigmatizada sobre sofrimento psíquico, além da dificuldade de integrar políticas

educacionais e de saúde no âmbito universitário. Há, portanto, uma demanda por diretrizes institucionais claras, alinhadas às orientações do Ministério da Educação e às políticas nacionais de promoção da saúde, de modo que os serviços não dependam apenas da boa vontade de gestores ou de projetos temporários.

Por outro lado, existem experiências exitosas que podem ser ampliadas, tais como: grupos terapêuticos conduzidos por serviços de psicologia universitária; ações de tutoria e acolhimento entre pares; oficinas de manejo de ansiedade; programas de promoção de atividade física e descanso ativo; e redes de apoio estudantil intersetoriais. Apesar de, muitas vezes, serem iniciativas locais e de pequena escala, elas demonstram impacto positivo na redução de sintomas emocionais e no fortalecimento do senso de pertencimento e da resiliência acadêmica.

Por fim, a promoção da saúde mental na universidade deve ser compreendida como um processo contínuo e compartilhado, que envolve estudantes, docentes, equipes pedagógicas e instâncias administrativas. Mais do que prevenir o adoecimento, trata-se de construir espaços de formação que reconheçam o estudante como sujeito integral, afirmando sua dignidade, sua singularidade e seu direito ao bem-estar. Espera-se que este trabalho contribua para ampliar o debate e incentivar práticas institucionais mais humanas, inclusivas e sustentáveis no contexto universitário.

6 REFERÊNCIAS

- BARBOSA, Bruna Carolina Rafael *et al.* Sedentary behavior is associated with the mental health of university students during the Covid-19 pandemic, and not practicing physical activity accentuates its adverse effects: cross-sectional study. **BMC public health**, v. 24, n. 1, p. 1860, 2024.
- COSTA, Marcelo; MOREIRA, Yanne Barros. Saúde mental no contexto universitário. **Blucher Design Proceedings**, v. 2, n. 10, p. 73-79, 2016.
- ESQUIVEL, Daniel Martínez *et al.* Condições de saúde mental e risco de suicídio em estudantes universitários da Costa Rica. **Revista Cuidarte**, v. 15, n. 1, 2024.
- FERREIRA, Denis Gonçalves *et al.* Prevalência de transtornos mentais comuns e fatores associados em estudantes universitários. **Medicina (Ribeirão Preto)**, v. 57, n. 4, 2024.
- GAIOTTO, Emiliana Maria Grando *et al.* Resposta a necessidades em saúde mental de estudantes universitários: uma revisão rápida. **Revista de Saúde Pública**, v. 55, p. 114, 2022.
- GUIMARÃES, Michelle Firmino *et al.* Depressão, ansiedade, estresse e qualidade de vida de estudantes de universidades pública e privada. **Revista Psicologia, Diversidade e Saúde**, v. 11, p. e4038-e4038, 2022.
- HÄFELE, César Augusto *et al.* Prevalência de depressão e ansiedade e fatores associados em estudantes no sul do Brasil: resultados da pesquisa Respire. **ABCS Health Sciences**, v. 49, p. e024210-e024210, 2024.
- LEÃO, Thiago Marques; GOTO, Carine Sayuri; IANNI, Aurea Maria Zöllner. Sofrimento psíquico na universidade e o campo da Saúde Mental Coletiva: uma revisão integrativa de 46 anos. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 30, p. e16382023, 2025.
- LIMA, Juliana Dias de *et al.* Interseccionalidade e saúde mental em estudantes universitários: uma abordagem de índice de risco. **Revista de Saúde Pública**, v. 59, p. e3, 2025.
- OLIVEIRA, Júlia Couto de *et al.* Fatores predisponentes para sintomas de ansiedade, depressão e insônia em estudantes universitários. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 77, p. e20230387, 2024.
- PEREZ, Karine Vanessa; BRUN, Luciana Gisele; RODRIGUES, Carlos Manoel Lopes. Saúde mental no contexto universitário: desafios e práticas. **Trabalho (En) Cena**, v. 4, n. 2, p. 357-365, 2019.
- RIBEIRO, Amanda Alves De Alencar *et al.* Mental health and university dropout among nursing students: A cross-sectional study. **Nurse Education Today**, v. 147, p. 106571, 2025.
- SALAZAR, Jeel Moya *et al.* Peruvian university students' mental health in crisis: assessing anxiety, depression, fear, and stress during the Russia-Ukraine conflict. **Frontiers in Public Health**, v. 13, p. 1522132, 2025.
- SALIDO, Cristina García *et al.* Understanding the Mental Health of Students and Professors within Universities: a Cross-sectional, Multicultural Analysis across Three European Countries. **Investigacion y Educacion en Enfermeria**, v. 43, n. 1, p. e08, 2025.

SANTANA, Endrew Eduardo Santos de *et al.* Physically inactive undergraduate students exhibit more symptoms of anxiety, depression, and poor quality of life than physically active students. **International journal of environmental research and public health**, v. 20, n. 5, p. 4494, 2023.

SILVA, Grasielle Cristina Lucietto da. **Condições emocionais e intervenções grupais para a promoção de saúde mental entre estudantes da Universidade do Estado de Mato Grosso**. 2023. Tese (Doutorado) – Universidade de São Paulo, Ribeirão Preto, 2023. Disponível em: <https://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/22/22131/tde-08122023-162614/>. Acesso em: 04 set. 2025.

WANDSCHNEIDER, Rodrigo. A importância da saúde mental no contexto universitário. **The Trends Hub**, n. 4, 2024.