

Estudos Interdisciplinares em Ciências da Saúde

Volume 20



Periodicojs
EDITORA ACADÊMICA

Índices para catálogo sistemático:

1. Ciências da Saúde: estudos 610

Obra sem financiamento de órgão público ou privado

Os trabalhos publicados foram submetidos a revisão e avaliação por pares (duplo cego), com respectivas cartas de aceite no sistema da editora.

A obra é fruto de estudos e pesquisas da seção de Estudos Interdisciplinares em Ciências das Saúde da Coleção de livros Estudos Avançados em Saúde e Natureza



**Filipe Lins dos Santos
Presidente e Editor Sênior da Periodicojs**

CNPJ: 39.865.437/0001-23

Rua Josias Lopes Braga, n. 437, Bancários, João Pessoa - PB - Brasil
website: www.periodicojs.com.br
instagram: @periodicojs

Capítulo 10

**SAÚDE MENTAL DURANTE A MENOPAUSA:
UMA REVISÃO NARRATIVA**



SAÚDE MENTAL EM ESTUDANTES DA ÁREA DA SAÚDE: PREVALÊNCIA DE DEPRESSÃO, ANSIEDADE E IMPLICAÇÕES PARA A FORMAÇÃO PROFISSIONAL

MENTAL HEALTH IN HEALTH SCIENCE STUDENTS: PREVALENCE OF DEPRESSION, ANXIETY, AND IMPLICATIONS FOR PROFESSIONAL TRAINING

Gabriel Scalon Esberci¹

Ramisson Antonio dos Santos Rossatto²

Fabiano Júnior Cattivelli Cortese³

Resumo: A saúde mental de estudantes da área da saúde tem se consolidado como tema relevante na literatura científica contemporânea devido à elevada prevalência de transtornos mentais nesse grupo populacional. O objetivo deste estudo consiste em analisar a prevalência de sintomas depressivos, ansiedade e sofrimento psíquico entre estudantes da área da saúde, bem como discutir fatores associados e implicações para a formação profissional. Trata-se de uma revisão narrativa da literatura baseada em estudos publicados em periódicos científicos nacionais e internacionais. Evidências apontam que estudantes da área da saúde apresentam níveis elevados de sintomas psicológicos, frequentemente associados à carga acadêmica intensa, às pressões relacionadas ao desempenho e à exposição precoce ao sofrimento humano durante a formação clínica. Pesquisas indicam que entre 15% e 25% dos universitários apresentam algum transtorno psiquiátrico, sendo depressão e ansiedade os mais frequentes (Souza et al., 2021). Metanálises internacionais apontam prevalência aproximada de 28% de depressão entre estudantes de medicina (Pacheco et al., 2017). No contexto brasileiro,

1 Faculdade de Medicina da UPF - Passo Fundo RS

2 Faculdade de Medicina da UPF - Passo Fundo RS

3 Faculdade de Medicina da UPF - Passo Fundo RS

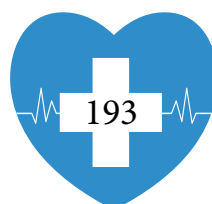


estudos também indicam índices expressivos de sofrimento psíquico nessa população. Conclui-se que a saúde mental de estudantes da área da saúde constitui questão prioritária para instituições de ensino superior e políticas públicas de promoção da saúde mental, sendo necessária a implementação de estratégias institucionais de prevenção e cuidado psicológico.

Palavras-chave: saúde mental; estudantes universitários; depressão; ansiedade; psiquiatria.

Abstract: The mental health of health science students has become a relevant topic in contemporary scientific literature due to the high prevalence of mental disorders in this population group. The objective of this study is to analyze the prevalence of depressive symptoms, anxiety, and psychological distress among health science students, as well as to discuss associated factors and implications for professional training. This is a narrative literature review based on studies published in national and international scientific journals. Evidence indicates that health science students present high levels of psychological symptoms, frequently associated with intense academic workload, performance pressures, and early exposure to human suffering during clinical training. Research indicates that between 15% and 25% of university students present some psychiatric disorder, with depression and anxiety being the most frequent (Souza et al., 2021). International meta-analyses indicate an approximate prevalence of 28% of depression among medical students (Pacheco et al., 2017). In the Brazilian context, studies also indicate significant rates of psychological distress in this population. It is concluded that the mental health of students in the health field is a priority issue for higher education institutions and public policies promoting mental health, making the implementation of institutional strategies for prevention and psychological care necessary.

Keywords: mental health; university students; depression; anxiety; psychiatry.



INTRODUÇÃO

A saúde mental constitui dimensão essencial da qualidade de vida e do funcionamento psicológico dos indivíduos. No contexto da formação universitária, especialmente nos cursos da área da saúde, o equilíbrio emocional assume relevância significativa para o desempenho acadêmico, para o desenvolvimento das competências profissionais e para a construção da identidade profissional dos futuros profissionais da saúde.

Nas últimas décadas, tem sido identificado aumento expressivo da preocupação científica com a ocorrência de sintomas depressivos, ansiedade e estresse entre estudantes universitários. Esse fenômeno tem sido amplamente documentado em pesquisas realizadas em diferentes países e contextos educacionais, evidenciando que o período de formação acadêmica pode representar momento de elevada vulnerabilidade ao sofrimento psíquico (DEMYTTENAERE et al., 2004; IBRAHIM et al., 2013).

Entre estudantes da área da saúde, essa problemática apresenta magnitude ainda mais expressiva. A formação em cursos como medicina, enfermagem, psicologia e fisioterapia caracteriza-se por elevada exigência acadêmica, carga horária extensa e exposição frequente a situações emocionalmente desafiadoras durante atividades práticas e estágios clínicos. Esse conjunto de fatores pode contribuir para o desenvolvimento de sintomas relacionados ao estresse psicológico e a transtornos mentais comuns (PACHECO et al., 2017).

Estudos indicam que estudantes universitários apresentam prevalência significativa de sofrimento psíquico. Pesquisa conduzida com universitários brasileiros identificou elevada frequência de sintomas de depressão e ansiedade entre estudantes, demonstrando que o ambiente acadêmico pode representar fator relevante para o desenvolvimento de transtornos mentais nessa população (CAVESTRO; ROCHA, 2006).

Resultados semelhantes têm sido observados em investigações mais recentes, que apontam tendência crescente de adoecimento psíquico entre jovens universitários. Revisões sistemáticas da



literatura indicam prevalência significativa de sintomas depressivos e ansiosos entre estudantes universitários em diferentes países, sugerindo que o sofrimento psicológico constitui fenômeno global no contexto do ensino superior (IBRAHIM et al., 2013).

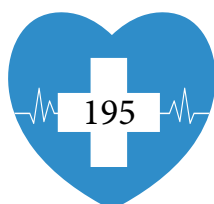
No caso específico dos estudantes de medicina e de outras áreas da saúde, a literatura científica aponta maior vulnerabilidade ao desenvolvimento de transtornos mentais comuns. Metanálise envolvendo mais de sessenta mil estudantes de medicina identificou prevalência de depressão em aproximadamente 28% dos participantes, valor significativamente superior ao observado na população geral da mesma faixa etária (ROTENSTEIN et al., 2016).

Além disso, estudos brasileiros evidenciam que entre 15% e 25% dos universitários apresentam algum transtorno psiquiátrico durante o período de formação acadêmica, sendo os quadros de depressão e ansiedade os mais prevalentes (DEMYTTENAERE et al., 2004; PACHECO et al., 2017).

Diante desse cenário, torna-se fundamental compreender os fatores associados ao sofrimento psíquico entre estudantes da área da saúde, bem como discutir estratégias institucionais voltadas à promoção da saúde mental no ambiente universitário.

PREVALÊNCIA DE DEPRESSÃO E ANSIEDADE ENTRE ESTUDANTES DA ÁREA DA SAÚDE

A ocorrência de transtornos mentais entre estudantes universitários tem sido amplamente investigada nas últimas décadas, especialmente no campo da psiquiatria e da saúde coletiva. A literatura científica demonstra que o período de formação acadêmica corresponde a uma fase marcada por importantes transições pessoais, sociais e profissionais, as quais podem favorecer o surgimento de sintomas psicológicos relacionados ao estresse, à ansiedade e à depressão. Nesse contexto, a investigação da saúde mental de estudantes universitários tem assumido posição relevante nas pesquisas em saúde pública e educação superior.

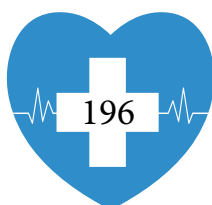


Estudos epidemiológicos indicam que a prevalência de transtornos mentais comuns entre universitários tende a ser superior à observada na população geral da mesma faixa etária. Esses transtornos incluem principalmente quadros de depressão, ansiedade e distúrbios relacionados ao estresse, frequentemente associados às demandas acadêmicas e às transformações psicossociais características do período universitário. Nesse sentido, investigações conduzidas em diferentes países têm evidenciado que estudantes universitários constituem grupo populacional particularmente vulnerável ao desenvolvimento de sofrimento psíquico (IBRAHIM et al., 2013).

Entre estudantes da área da saúde, a magnitude desse fenômeno apresenta proporções ainda mais expressivas. A formação em cursos como medicina, enfermagem, psicologia, fisioterapia e odontologia caracteriza-se por elevada carga de estudos, forte pressão por desempenho acadêmico e exposição frequente a situações emocionalmente desafiadoras durante estágios e práticas clínicas. Esse conjunto de fatores tem sido apontado pela literatura como elemento relevante na compreensão da elevada prevalência de sintomas depressivos e ansiosos entre estudantes desses cursos (PACHECO et al., 2017).

Revisões sistemáticas da literatura científica indicam prevalência significativa de depressão entre estudantes de medicina. Metanálise conduzida com estudantes de medicina de diferentes países identificou prevalência global de sintomas depressivos em aproximadamente 27% dos estudantes avaliados, valor significativamente superior ao observado na população geral da mesma faixa etária (ROTENSTEIN et al., 2016). Esses resultados evidenciam que o sofrimento psicológico constitui fenômeno recorrente no contexto da formação em saúde.

No cenário brasileiro, estudos também apontam índices elevados de sofrimento psíquico entre estudantes da área da saúde. Investigação realizada com estudantes universitários identificou elevada prevalência de sintomas depressivos e ansiosos, evidenciando que o ambiente acadêmico pode representar fator importante na gênese de transtornos mentais nessa população (CAVESTRO; ROCHA, 2006). Esses achados indicam que a experiência universitária, embora represente importante etapa de desenvolvimento intelectual e profissional, pode também constituir contexto de vulnerabilidade



psicológica.

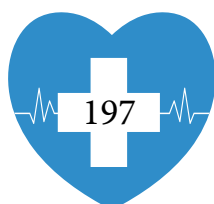
Resultados semelhantes foram observados em pesquisas mais recentes conduzidas em instituições de ensino superior brasileiras. Estudos que investigaram a saúde mental de estudantes de medicina demonstraram prevalência expressiva de sintomas depressivos durante o período de formação acadêmica, frequentemente associados a fatores como sobrecarga de estudos, privação de sono, competitividade acadêmica e insegurança em relação ao futuro profissional (PACHECO et al., 2017).

Além da depressão, a ansiedade constitui um dos transtornos mentais mais frequentemente identificados entre estudantes universitários. A literatura científica aponta que a ansiedade pode manifestar-se em diferentes formas durante a vida acadêmica, incluindo ansiedade generalizada, ansiedade relacionada ao desempenho acadêmico e sintomas associados ao estresse crônico. Esses quadros podem interferir significativamente no processo de aprendizagem e na qualidade de vida dos estudantes.

Estudos conduzidos em universidades brasileiras indicam prevalência elevada de sintomas de ansiedade entre estudantes da área da saúde. Pesquisa realizada com estudantes universitários identificou que parcela significativa dos participantes apresentava níveis moderados ou elevados de ansiedade, demonstrando que esse transtorno constitui problema relevante no contexto acadêmico (COSTA et al., 2020). A presença de ansiedade pode estar associada a fatores como pressão por desempenho, avaliações frequentes e elevado nível de responsabilidade associado à futura prática profissional.

Outro aspecto frequentemente discutido na literatura refere-se à coexistência de sintomas depressivos e ansiosos entre estudantes universitários. Pesquisas indicam que a comorbidade entre depressão e ansiedade constitui fenômeno comum nessa população, podendo intensificar o impacto negativo dessas condições sobre o bem-estar psicológico e o desempenho acadêmico dos estudantes (IBRAHIM et al., 2013).

A análise da prevalência de transtornos mentais entre estudantes da área da saúde também



evidencia a influência de fatores institucionais e pedagógicos na saúde mental dos estudantes. Ambientes acadêmicos caracterizados por elevada competitividade, excesso de atividades curriculares e baixa disponibilidade de suporte psicológico institucional tendem a apresentar maior frequência de sofrimento psíquico entre os estudantes.

Além disso, a exposição precoce ao sofrimento humano durante atividades clínicas constitui fator frequentemente associado ao impacto emocional observado em estudantes da área da saúde. Durante estágios e práticas hospitalares, estudantes entram em contato com situações de dor, doença grave e morte, experiências que podem gerar importante carga emocional, especialmente quando não há preparo psicológico adequado para lidar com essas situações.

Outro elemento relevante refere-se às transformações no estilo de vida frequentemente observadas durante a formação universitária. Mudanças no padrão de sono, alimentação inadequada, redução de atividades físicas e afastamento da rede familiar de apoio podem contribuir para o agravamento de sintomas psicológicos entre estudantes universitários.

A literatura também aponta que a percepção de suporte social e institucional desempenha papel importante na proteção da saúde mental dos estudantes. Ambientes universitários que oferecem serviços de apoio psicológico, programas de promoção da saúde mental e estratégias de acolhimento tendem a apresentar menores índices de sofrimento psíquico entre os estudantes.

Dessa forma, a análise da prevalência de depressão e ansiedade entre estudantes da área da saúde evidencia que o sofrimento psicológico constitui problema relevante no contexto da formação universitária. Os dados disponíveis na literatura científica indicam que a elevada frequência desses transtornos exige atenção por parte das instituições de ensino superior, dos profissionais da saúde mental e dos formuladores de políticas públicas voltadas à saúde do estudante.

A compreensão desse fenômeno representa passo fundamental para o desenvolvimento de estratégias de prevenção, identificação precoce e cuidado psicológico no ambiente universitário. Nesse sentido, a promoção da saúde mental entre estudantes da área da saúde deve ser compreendida como elemento essencial para a formação de profissionais mais preparados para lidar com os desafios



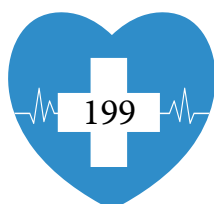
emocionais da prática clínica e para o fortalecimento dos sistemas de cuidado em saúde.

FATORES ASSOCIADOS AO SOFRIMENTO PSÍQUICO NA FORMAÇÃO EM SAÚDE

O desenvolvimento de sintomas psicológicos entre estudantes da área da saúde tem sido compreendido pela literatura científica como fenômeno de natureza multifatorial, resultante da interação entre fatores acadêmicos, institucionais, sociais e individuais. A investigação desses determinantes tem sido considerada fundamental para a compreensão da elevada prevalência de sintomas depressivos, ansiedade e estresse entre estudantes de cursos como medicina, enfermagem, psicologia, fisioterapia e odontologia. Nesse contexto, diferentes estudos têm indicado que as características estruturais do processo de formação em saúde podem contribuir significativamente para o aumento da vulnerabilidade ao sofrimento psíquico durante a trajetória universitária (PACHECO et al., 2017).

Entre os fatores acadêmicos associados ao sofrimento psicológico, destaca-se a elevada carga horária e a intensidade curricular observadas em cursos da área da saúde. A formação desses profissionais exige ampla dedicação aos estudos, incluindo atividades teóricas, práticas laboratoriais, estágios supervisionados e plantões clínicos. Esse conjunto de exigências pode resultar em sobrecarga física e mental, especialmente quando associado à necessidade constante de assimilação de grande volume de conteúdo científico em curto período de tempo. Estudos indicam que a sobrecarga acadêmica constitui um dos principais fatores associados ao estresse psicológico entre estudantes da área da saúde (DYRBYE; THOMAS; SHANAFELT, 2006).

Outro elemento frequentemente identificado na literatura refere-se à pressão por desempenho acadêmico. A formação em saúde, especialmente em cursos como medicina, caracteriza-se por elevados níveis de competitividade e por avaliações frequentes que exigem desempenho constante dos estudantes. A necessidade de alcançar bons resultados acadêmicos, associada às expectativas familiares e sociais relacionadas ao sucesso profissional, pode gerar sentimentos persistentes de



ansiedade e medo de fracasso. A literatura aponta que estudantes submetidos a ambientes acadêmicos altamente competitivos apresentam maior risco de desenvolver sintomas depressivos e ansiosos (ROTENSTEIN et al., 2016).

Além da pressão acadêmica, a exposição precoce ao sofrimento humano durante estágios clínicos representa fator relevante para a compreensão do impacto emocional vivenciado por estudantes da área da saúde. Durante o processo de formação profissional, os estudantes passam a ter contato direto com pacientes em situações de doença grave, sofrimento físico e morte. Essas experiências podem gerar importante impacto psicológico, sobretudo quando ocorrem em fases iniciais da formação, momento em que os estudantes ainda se encontram em processo de desenvolvimento de habilidades emocionais e profissionais para lidar com essas situações (PACHECO et al., 2017).

Nesse contexto, a literatura científica indica que a exposição a ambientes hospitalares e a situações clínicas complexas pode provocar sentimentos de insegurança, angústia e impotência entre estudantes da área da saúde. Essas experiências, quando associadas à ausência de espaços institucionais de acolhimento e reflexão sobre a prática clínica, podem contribuir para o desenvolvimento de sofrimento psíquico ao longo da formação acadêmica.

Outro fator relevante refere-se ao ambiente acadêmico caracterizado por elevada competitividade entre os estudantes. Em muitos cursos da área da saúde, a cultura institucional valoriza o desempenho acadêmico individual, o que pode gerar ambiente de comparação constante entre colegas. Esse contexto pode favorecer o surgimento de sentimentos de inadequação, baixa autoestima e insegurança em relação às próprias capacidades profissionais. Estudos indicam que ambientes acadêmicos altamente competitivos podem contribuir para o aumento dos níveis de estresse psicológico entre estudantes universitários (IBRAHIM et al., 2013).

Além dos fatores acadêmicos e institucionais, a literatura também aponta a influência de fatores individuais no desenvolvimento de sintomas psicológicos entre estudantes da área da saúde. Entre esses fatores destacam-se o histórico prévio de transtornos mentais, dificuldades financeiras, distanciamento da rede familiar de apoio e mudanças significativas no estilo de vida durante o período



universitário.

O ingresso no ensino superior frequentemente implica mudanças importantes na rotina dos estudantes, incluindo alterações nos padrões de sono, alimentação irregular e redução da prática de atividades físicas. Esses fatores podem contribuir para o agravamento de sintomas psicológicos e para o aumento da vulnerabilidade ao estresse. Pesquisas indicam que estudantes universitários apresentam maior frequência de privação de sono e hábitos de vida inadequados, fatores que podem impactar negativamente a saúde mental (DYRBYE; THOMAS; SHANAFELT, 2006).

Outro aspecto relevante refere-se ao afastamento da rede familiar e social de apoio. Muitos estudantes ingressam em instituições de ensino superior localizadas em cidades diferentes de seus locais de origem, o que pode gerar sentimentos de isolamento social e dificuldade de adaptação ao novo contexto acadêmico e cultural. A ausência de suporte social adequado tem sido associada ao aumento do risco de sofrimento psíquico entre estudantes universitários (IBRAHIM et al., 2013).

A literatura também destaca a influência de fatores socioeconômicos na saúde mental dos estudantes da área da saúde. Dificuldades financeiras podem gerar preocupação constante com custos relacionados à formação acadêmica, incluindo despesas com moradia, alimentação, transporte e materiais didáticos. Esse contexto pode contribuir para o aumento do estresse psicológico e para a intensificação de sintomas ansiosos.

Outro elemento frequentemente discutido na literatura refere-se à presença de traços de personalidade associados ao perfeccionismo. Muitos estudantes da área da saúde apresentam elevado nível de autocobrança e expectativas pessoais de desempenho acadêmico elevado. Embora essas características possam contribuir para o sucesso acadêmico, níveis excessivos de perfeccionismo podem estar associados ao aumento do risco de ansiedade e depressão.

Nesse sentido, a depressão entre estudantes da área da saúde deve ser compreendida como fenômeno multifatorial, resultante da interação entre demandas acadêmicas intensas, características institucionais do processo de formação e fatores individuais relacionados à trajetória pessoal dos estudantes. A compreensão desses determinantes representa elemento fundamental para o



desenvolvimento de estratégias de prevenção e promoção da saúde mental no contexto universitário.

Diante desse cenário, torna-se necessário que instituições de ensino superior desenvolvam políticas institucionais voltadas à promoção do bem-estar psicológico dos estudantes. A implementação de programas de apoio psicológico, espaços de escuta institucional e estratégias pedagógicas que favoreçam ambientes acadêmicos mais colaborativos pode contribuir para a redução do sofrimento psíquico durante a formação em saúde.

Assim, a identificação dos fatores associados ao sofrimento psicológico entre estudantes da área da saúde constitui passo essencial para a construção de ambientes educacionais mais saudáveis, capazes de promover não apenas a formação técnica e científica, mas também o desenvolvimento emocional dos futuros profissionais da saúde.

IMPACTOS DO SOFRIMENTO PSÍQUICO NA FORMAÇÃO PROFISSIONAL

O sofrimento psíquico durante a formação universitária tem sido amplamente investigado na literatura científica devido aos seus efeitos significativos sobre o desenvolvimento acadêmico, emocional e profissional dos estudantes. No contexto da formação em saúde, essa problemática assume relevância ainda maior, uma vez que os estudantes são preparados para atuar em profissões que exigem elevado nível de responsabilidade, estabilidade emocional e capacidade de tomada de decisões em situações complexas. Nesse sentido, a presença de sintomas psicológicos durante o processo de formação pode comprometer não apenas a trajetória acadêmica dos estudantes, mas também o desenvolvimento de competências essenciais para o exercício profissional (PACHECO et al., 2017).

Entre os impactos mais frequentemente descritos na literatura científica encontram-se dificuldades de concentração e redução da capacidade de atenção. Sintomas depressivos e ansiosos podem interferir diretamente no funcionamento cognitivo dos estudantes, dificultando a assimilação de conteúdos teóricos e a realização de atividades acadêmicas. Estudos indicam que estudantes



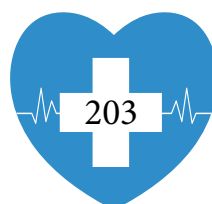
que apresentam níveis elevados de estresse psicológico tendem a apresentar maior dificuldade de concentração durante as atividades de estudo, o que pode comprometer o processo de aprendizagem e o desempenho em avaliações acadêmicas (IBRAHIM et al., 2013).

Outro impacto frequentemente relatado refere-se à redução do desempenho acadêmico. O sofrimento psicológico pode afetar a motivação para os estudos, reduzir o engajamento nas atividades acadêmicas e comprometer a capacidade de organização do tempo e das tarefas universitárias. Pesquisas indicam que estudantes que apresentam sintomas depressivos ou ansiosos tendem a apresentar maior probabilidade de baixo rendimento acadêmico, atrasos na conclusão de disciplinas e dificuldades na realização de atividades práticas relacionadas à formação profissional (DYRBYE; THOMAS; SHANAFELT, 2006).

As alterações no padrão de sono também constituem consequência frequente do sofrimento psicológico entre estudantes universitários. Sintomas de ansiedade e depressão frequentemente estão associados a distúrbios do sono, incluindo insônia, sono fragmentado e redução da qualidade do descanso noturno. A privação de sono pode intensificar sintomas psicológicos e comprometer funções cognitivas fundamentais para o processo de aprendizagem, como memória, atenção e raciocínio clínico. No contexto da formação em saúde, em que os estudantes precisam lidar com grande volume de conteúdo técnico e científico, a presença de distúrbios do sono pode gerar impacto significativo no desempenho acadêmico e na capacidade de tomada de decisões durante atividades clínicas.

Outro impacto relevante refere-se ao isolamento social. Estudantes que vivenciam sofrimento psicológico podem apresentar tendência ao afastamento das relações interpessoais, reduzindo a participação em atividades sociais e acadêmicas. Esse isolamento pode agravar o sofrimento emocional, uma vez que o suporte social desempenha papel importante na proteção da saúde mental. A literatura científica indica que estudantes universitários que apresentam menor rede de apoio social apresentam maior risco de desenvolver sintomas depressivos e ansiosos (IBRAHIM et al., 2013).

A diminuição da qualidade de vida constitui outro efeito significativo do sofrimento psíquico durante a formação universitária. A presença de sintomas psicológicos pode afetar diferentes



dimensões da vida dos estudantes, incluindo bem-estar emocional, satisfação pessoal, equilíbrio entre vida acadêmica e vida pessoal e percepção de saúde geral. Estudos realizados com estudantes da área da saúde demonstram que níveis elevados de estresse psicológico estão associados à redução significativa da qualidade de vida e do bem-estar subjetivo durante o período universitário (PACHECO et al., 2017).

Além dos impactos sobre o desempenho acadêmico e o bem-estar psicológico, o sofrimento psíquico pode comprometer o desenvolvimento de competências profissionais essenciais para o exercício das profissões da saúde. A formação em saúde exige habilidades como empatia, comunicação eficaz, tomada de decisões clínicas e capacidade de lidar com situações de sofrimento humano. A presença de sintomas depressivos e ansiosos pode interferir no desenvolvimento dessas competências, dificultando a construção da identidade profissional dos futuros profissionais da saúde.

Outro aspecto relevante refere-se ao risco aumentado de evasão universitária entre estudantes que apresentam sofrimento psicológico significativo. Pesquisas indicam que estudantes com níveis elevados de estresse e sintomas depressivos apresentam maior probabilidade de abandono do curso ou de interrupção temporária da formação acadêmica. A evasão universitária representa problema importante para instituições de ensino superior, pois implica perdas educacionais, sociais e econômicas tanto para os estudantes quanto para as instituições.

Em casos mais graves, o sofrimento psicológico pode evoluir para transtornos mentais diagnosticáveis. Entre os transtornos mais frequentemente identificados entre estudantes universitários destacam-se o transtorno depressivo maior e os transtornos de ansiedade. Essas condições podem exigir acompanhamento psicológico ou psiquiátrico especializado e, quando não tratadas adequadamente, podem gerar consequências duradouras para a saúde mental dos estudantes.

Outro aspecto de grande preocupação na literatura científica refere-se à associação entre sofrimento psicológico e aumento do risco de ideação suicida entre estudantes universitários. Estudos realizados em diferentes países indicam que estudantes da área da saúde apresentam risco significativo de pensamentos suicidas durante o período de formação acadêmica (ROTENSTEIN et al., 2016). Esse



fenômeno tem sido associado à combinação de fatores como pressão acadêmica intensa, privação de sono, competitividade institucional e dificuldades emocionais relacionadas ao processo de formação profissional.

Diante desse cenário, a literatura científica tem destacado a importância da implementação de estratégias institucionais voltadas à promoção da saúde mental no ambiente universitário. Programas de apoio psicológico, serviços de aconselhamento estudantil e iniciativas de promoção do bem-estar emocional têm sido apontados como medidas eficazes para a prevenção do sofrimento psíquico entre estudantes da área da saúde.

A adoção dessas estratégias pode contribuir para a construção de ambientes acadêmicos mais saudáveis, capazes de promover não apenas a excelência acadêmica, mas também o desenvolvimento emocional e psicológico dos estudantes. Nesse sentido, a promoção da saúde mental no ensino superior deve ser compreendida como componente fundamental da formação de profissionais da saúde comprometidos com o cuidado humanizado e com a qualidade da assistência em saúde.

Assim, a compreensão dos impactos do sofrimento psíquico na formação profissional representa passo fundamental para o desenvolvimento de políticas educacionais e institucionais que favoreçam a construção de ambientes universitários mais acolhedores, capazes de promover o bem-estar psicológico e o desenvolvimento integral dos futuros profissionais da saúde.

ESTRATÉGIAS DE PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL NO AMBIENTE UNIVERSITÁRIO

A elevada prevalência de sofrimento psíquico entre estudantes da área da saúde tem conduzido instituições de ensino superior e pesquisadores da área da psiquiatria e da saúde coletiva à busca por estratégias eficazes de promoção da saúde mental no contexto universitário. A literatura científica evidencia que a implementação de políticas institucionais voltadas ao cuidado psicológico dos estudantes representa componente fundamental para a prevenção de transtornos mentais e para



a promoção do bem-estar durante a formação acadêmica. Nesse sentido, diferentes abordagens têm sido propostas com o objetivo de reduzir os níveis de estresse, ansiedade e depressão entre estudantes universitários, especialmente aqueles matriculados em cursos caracterizados por elevada exigência acadêmica, como os cursos da área da saúde (PACHECO et al., 2017).

Entre as principais estratégias adotadas pelas universidades destaca-se a criação de programas institucionais de apoio psicológico. Esses programas consistem em serviços estruturados que oferecem atendimento psicológico individual ou em grupo, orientação emocional e encaminhamento para acompanhamento psiquiátrico quando necessário. A literatura científica aponta que a disponibilidade de serviços de saúde mental no ambiente universitário constitui fator importante para a identificação precoce de sintomas psicológicos e para o acesso ao tratamento adequado. Estudos indicam que estudantes que têm acesso a serviços de aconselhamento psicológico apresentam redução significativa dos níveis de ansiedade e estresse acadêmico (DYRBYE; THOMAS; SHANAFELT, 2006).

Além do atendimento psicológico, diversas instituições de ensino superior têm investido na implementação de programas de educação em saúde mental. Essas iniciativas têm como objetivo ampliar o conhecimento dos estudantes sobre os fatores que influenciam o bem-estar psicológico, bem como promover o desenvolvimento de estratégias de enfrentamento do estresse. A educação em saúde mental pode incluir atividades como palestras, oficinas, cursos de formação e campanhas institucionais voltadas à conscientização sobre transtornos mentais e à redução do estigma associado à busca por ajuda psicológica.

A literatura destaca que o fortalecimento do conhecimento sobre saúde mental entre estudantes universitários contribui para o reconhecimento precoce de sintomas psicológicos e para o desenvolvimento de atitudes mais positivas em relação ao cuidado emocional. Dessa forma, a educação em saúde mental representa ferramenta importante para a promoção do autocuidado e para a construção de ambientes acadêmicos mais sensíveis às questões relacionadas ao sofrimento psíquico (IBRAHIM et al., 2013).

Outra estratégia relevante refere-se ao desenvolvimento de intervenções voltadas ao



fortalecimento de habilidades socioemocionais entre estudantes da área da saúde. Essas intervenções têm como objetivo promover competências psicológicas que favoreçam o enfrentamento de situações estressantes, o controle emocional e a adaptação às demandas acadêmicas e profissionais. Programas baseados em mindfulness, técnicas de regulação emocional e treinamento em resiliência têm sido amplamente investigados na literatura científica e demonstram resultados positivos na redução de sintomas de ansiedade e estresse entre estudantes universitários.

O mindfulness, por exemplo, consiste em prática baseada na atenção plena ao momento presente e tem sido associado à melhoria do bem-estar psicológico e à redução de sintomas relacionados ao estresse. Estudos realizados com estudantes da área da saúde indicam que programas de mindfulness podem contribuir para a melhoria da qualidade de vida, para o aumento da capacidade de concentração e para a redução de sintomas de ansiedade durante a formação acadêmica.

O treinamento em resiliência também tem sido destacado como estratégia relevante na promoção da saúde mental no ambiente universitário. A resiliência pode ser compreendida como a capacidade de adaptação positiva diante de situações adversas ou estressantes. O desenvolvimento dessa competência psicológica tem sido associado à redução do impacto negativo do estresse acadêmico e à melhoria do equilíbrio emocional entre estudantes da área da saúde.

Além das intervenções voltadas ao desenvolvimento de habilidades individuais, a literatura científica também destaca a importância da construção de ambientes acadêmicos mais acolhedores e menos competitivos. Ambientes educacionais caracterizados por elevado nível de competição entre estudantes podem intensificar sentimentos de insegurança, inadequação e pressão por desempenho. Nesse contexto, instituições de ensino superior podem adotar estratégias pedagógicas que favoreçam relações acadêmicas mais colaborativas e solidárias entre estudantes.

A revisão de práticas pedagógicas constitui elemento importante nesse processo. Modelos educacionais que valorizam a aprendizagem colaborativa, o trabalho em equipe e a integração entre estudantes podem contribuir para a redução da competitividade excessiva e para a promoção de ambientes acadêmicos mais saudáveis. A literatura aponta que ambientes educacionais baseados



na cooperação tendem a favorecer o desenvolvimento de relações interpessoais mais positivas e a redução do estresse acadêmico.

Outra medida relevante refere-se à flexibilização curricular. Em alguns cursos da área da saúde, o currículo apresenta carga horária extremamente elevada e estrutura rígida, o que pode contribuir para o aumento do estresse entre os estudantes. A adoção de currículos mais flexíveis, que permitam melhor equilíbrio entre atividades acadêmicas e vida pessoal, pode contribuir para a melhoria do bem-estar psicológico dos estudantes.

A implementação de políticas institucionais de cuidado psicológico também constitui estratégia fundamental para a promoção da saúde mental no ambiente universitário. Essas políticas podem incluir a criação de centros de apoio psicológico, programas de acompanhamento psicossocial e sistemas de monitoramento da saúde mental dos estudantes. A presença de políticas institucionais estruturadas demonstra o compromisso das universidades com o cuidado integral dos estudantes e com a promoção de ambientes educacionais mais saudáveis.

Outro aspecto relevante refere-se à formação dos professores e supervisores acadêmicos para a identificação precoce de sinais de sofrimento psíquico entre os estudantes. Professores que mantêm contato direto com os estudantes durante atividades acadêmicas e clínicas podem desempenhar papel importante na identificação de mudanças comportamentais ou emocionais que indiquem necessidade de apoio psicológico.

A literatura científica indica que a promoção da saúde mental no ensino superior deve ser compreendida como responsabilidade compartilhada entre instituições, professores, profissionais de saúde e os próprios estudantes. A implementação de estratégias integradas de promoção da saúde mental pode contribuir para a redução do sofrimento psíquico e para a melhoria da qualidade da formação profissional na área da saúde.

Nesse sentido, a promoção da saúde mental no ambiente universitário deve ser entendida como componente essencial da formação em saúde. O cuidado com o bem-estar psicológico dos estudantes não apenas contribui para a melhoria do desempenho acadêmico, mas também favorece a



formação de profissionais mais preparados para lidar com os desafios emocionais da prática clínica e com as demandas complexas do cuidado em saúde.

CONCLUSÃO

A saúde mental de estudantes da área da saúde tem se consolidado como tema de grande relevância no campo da psiquiatria, da saúde coletiva e da educação em saúde. O conjunto de evidências apresentadas na literatura científica demonstra que estudantes desses cursos apresentam níveis elevados de sofrimento psíquico quando comparados a outros grupos populacionais. Esse cenário tem sido associado, principalmente, às características específicas do processo de formação em saúde, marcado por elevada carga acadêmica, pressão por desempenho, contato precoce com situações de sofrimento humano e intensas demandas emocionais durante a formação profissional.

A análise dos estudos disponíveis evidencia que sintomas depressivos, ansiedade e estresse psicológico apresentam elevada prevalência entre estudantes da área da saúde. Esses sintomas tendem a manifestar-se ao longo da trajetória universitária e podem intensificar-se em momentos específicos da formação, como períodos de avaliações acadêmicas, estágios clínicos e atividades práticas em ambientes hospitalares. Nesse sentido, a literatura científica aponta que o sofrimento psíquico durante a formação universitária não constitui fenômeno isolado, mas sim resultado da interação entre fatores acadêmicos, institucionais, sociais e individuais.

Entre os fatores mais frequentemente associados ao sofrimento psicológico destacam-se a elevada carga horária dos cursos, a intensidade das exigências curriculares, a competitividade acadêmica e a necessidade constante de alcançar elevado desempenho acadêmico. Esses elementos podem gerar sentimentos persistentes de ansiedade, insegurança e medo de fracasso entre os estudantes. Além disso, o contato com situações clínicas complexas e emocionalmente desafiadoras pode provocar impacto psicológico significativo, especialmente em estudantes que ainda se encontram em processo de desenvolvimento de sua identidade profissional.



Os impactos do sofrimento psíquico durante a formação universitária podem ser observados em diferentes dimensões da vida acadêmica e pessoal dos estudantes. Entre as consequências mais frequentemente relatadas destacam-se dificuldades de concentração, redução do desempenho acadêmico, alterações no padrão de sono, isolamento social e diminuição da qualidade de vida. Esses efeitos podem comprometer o processo de aprendizagem e dificultar o desenvolvimento de competências profissionais essenciais para o exercício das profissões da saúde.

Além dos impactos sobre o desempenho acadêmico, o sofrimento psicológico também pode interferir no desenvolvimento da identidade profissional dos futuros profissionais da saúde. A formação em saúde exige habilidades como empatia, comunicação eficaz, capacidade de tomada de decisão e equilíbrio emocional para lidar com situações de sofrimento humano. Quando os estudantes enfrentam níveis elevados de sofrimento psíquico, essas competências podem ser prejudicadas, afetando a qualidade da formação profissional e a preparação para a prática clínica.

Outro aspecto relevante refere-se ao risco de evolução do sofrimento psicológico para transtornos mentais diagnosticáveis, como transtorno depressivo maior e transtornos de ansiedade. Em situações mais graves, estudos indicam associação entre sofrimento psíquico e aumento do risco de ideação suicida entre estudantes universitários. Esse dado reforça a importância da adoção de estratégias institucionais voltadas à prevenção do sofrimento psicológico e à promoção da saúde mental no ambiente universitário.

Diante desse cenário, torna-se fundamental que as instituições de ensino superior assumam papel ativo na promoção do bem-estar psicológico dos estudantes. A implementação de políticas institucionais de cuidado em saúde mental representa medida essencial para a prevenção do adoecimento psíquico e para o fortalecimento de ambientes educacionais mais saudáveis. Programas de apoio psicológico, serviços de aconselhamento estudantil e iniciativas voltadas à educação em saúde mental têm demonstrado potencial significativo para a redução dos níveis de ansiedade, estresse e depressão entre estudantes universitários.

Além disso, estratégias pedagógicas que promovam ambientes acadêmicos mais acolhedores



e colaborativos podem contribuir para a redução da competitividade excessiva e para o fortalecimento das relações interpessoais entre estudantes. A revisão de práticas curriculares, a flexibilização de atividades acadêmicas e a criação de espaços institucionais de escuta e acolhimento psicológico constituem medidas importantes para a promoção da saúde mental no ensino superior.

A promoção da saúde mental no ambiente universitário também deve ser compreendida como componente fundamental da formação em saúde. Profissionais da área da saúde são frequentemente expostos a situações de elevado impacto emocional durante sua prática profissional. Nesse sentido, a construção de estratégias institucionais que favoreçam o desenvolvimento do equilíbrio emocional durante a formação acadêmica contribui para a preparação de profissionais mais resilientes, capazes de lidar de forma adequada com os desafios da prática clínica.

Portanto, a atenção à saúde mental de estudantes da área da saúde deve ser considerada prioridade nas políticas educacionais e institucionais das universidades. A adoção de estratégias integradas de prevenção, promoção da saúde mental e cuidado psicológico pode contribuir significativamente para a melhoria da qualidade de vida dos estudantes, para o fortalecimento do processo de formação profissional e para a construção de sistemas de saúde mais humanizados e eficazes.

Dessa forma, o investimento em políticas institucionais voltadas ao cuidado psicológico no ensino superior representa não apenas medida de promoção da saúde mental, mas também estratégia fundamental para a formação de profissionais da saúde mais preparados para enfrentar os desafios emocionais e éticos inerentes ao exercício das profissões da área da saúde.

REFERÊNCIAS

CAVESTRO, Juliana de Melo; ROCHA, Fábio Lopes. Prevalência de depressão entre estudantes universitários. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, 2006.

DEME NECH, Lauro Miranda et al. Prevalence of anxiety, depression and suicidal behaviors among



Brazilian undergraduate students. *Journal of Affective Disorders*, 2021.

PACHECO, José Pedro et al. Mental health problems among medical students in Brazil: a systematic review and meta-analysis. *Revista Brasileira de Psiquiatria*, 2017.

ROSA, Camila et al. Depressão entre estudantes de medicina no Brasil: revisão sistemática. *Revista Brasileira de Educação Médica*, 2021.

SOUZA, Alice Lucindo et al. Prevalência de depressão em estudantes de medicina. *Revista de Ciências da Saúde*, 2021.

SANTOS, Luciana Barbosa et al. Prevalência e fatores associados à depressão entre estudantes universitários. *Psicologia em Pesquisa*, 2021.

PAULA, João Antônio et al. Prevalência e fatores associados à depressão em estudantes de medicina. *Revista de Psicologia da Saúde*, 2014.

COSTA, Thiago Gomes da et al. Prevalência de ansiedade e depressão entre estudantes de medicina. *Revista de Medicina de Ribeirão Preto*, 2022.

ALVES, Isabela et al. Prevalência de sintomas depressivos em estudantes universitários. *Brazilian Journal of Health Sciences*, 2023.

NOIVO, Isabela Souza et al. Prevalência de sintomas depressivos em estudantes universitários durante a pandemia. *Revista Científica da Universidade de Rio Verde*, 2022.

ROCHA, Igor Lima; SILVA VARÃO, Fillype; NUNES, Jonatha Rospide. Transtornos mentais comuns entre estudantes de medicina. *Brazilian Journal of Development*, 2020.

MAGN JÚNIOR, Marco Antônio. Depressão em estudantes de medicina. *Revista Médica de Minas Gerais*, 2013.



