

## ADOCIMENTO MENTAL EM UNIVERSITÁRIOS: REVISÃO DE LITERATURA

Romeria Davina Vieira Veras<sup>1</sup>  
Maria Andrea Pereira de Souza<sup>2</sup>  
Janaína Costa de Souza Damascena<sup>3</sup>  
Geane Silva Oliveira<sup>4</sup>  
Anne Caroline de Souza<sup>5</sup>  
Renata Livia Silva Fônsca Moreira de Medeiros<sup>6</sup>

**RESUMO: INTRODUÇÃO:** A vida social moderna e o imediatismo não oportuniza a reflexão para pensar na grandeza de conseguirmos sobreviver a tantas obrigações, compromissos, deveres e tarefas a realizar, este estudo trata sobre O adoecimento mental de alunos Maria e consiste em uma análise das dificuldades enfrentadas pelos alunos para concluir um curso superior, associado a intensa elevação do sofrimento mental desses alunos. **OBJETIVO:** Analisar os motivos que levam ao adoecimento mental em universitários. **METODOLOGIA:** A pesquisa tratou de uma revisão integrativa da literatura, baseada na seguinte questão norteadora: quais motivos levaram ao adoecimento mental em universitários? A coleta de dados ocorreu entre os meses de julho e agosto de 2024, utilizando a base de dados da Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), incluindo as bases de dados Scientific Electronic Library Online (SciELO), Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (Lilacs) e Medical Literature Analysis and Retrieval System Online (Medline). Foram utilizados como descritores em ciências da saúde (DeCS): alunos, adoecimento mental e universitários, combinados com o operador booleano AND. Os critérios de inclusão adotados foram artigos publicados entre os anos de 2019 a 2024, disponíveis em português de forma gratuita, que abordassem a temática e estivessem disponíveis na íntegra. Foram excluídos artigos duplicados, em espanhol, inglês, monografias, artigos incompletos, dissertações e aqueles que não se alinhavam à proposta do projeto. Os dados foram apresentados por meio de quadros e tabelas e confrontados conforme a literatura. **RESULTADOS E DISCUSSÃO:** a universidade é um fator significativo no adoecimento dos estudantes, com 23,8% relatando transtornos mentais, como ansiedade e depressão, antes de ingressar. Universitários com diagnóstico clínico enfrentam dificuldades nas habilidades sociais, resultando em sentimentos negativos. A ansiedade, impulsionada por fatores estressores, compromete o desempenho acadêmico, e a pressão do ambiente universitário pode levar ao abandono do curso. O uso de substâncias como psicoestimulantes e cannabis é comum, com usuários apresentando maior incidência de problemas sociais e transtornos mentais, além de riscos de desenvolver sintomas psicóticos. **CONCLUSÃO:** A saúde mental dos estudantes universitários é preocupante, com altos índices de ansiedade e depressão, exacerbados pela pressão acadêmica e pelo uso de substâncias como estimulantes e cannabis. O suporte psicológico e o desenvolvimento de habilidades sociais são essenciais para melhorar esse cenário.

316

**Palavras-chave:** Alunos. Adoecimento Mental. Universitários.

<sup>1</sup> Graduanda de enfermagem pelo centro Universitário Santa Maria.

<sup>2</sup> Graduanda de enfermagem pelo centro Universitário Santa Maria.

<sup>3</sup> Graduanda de enfermagem pelo centro Universitário Santa Maria.

<sup>4</sup> Enfermeira mestre formada pela UFPB, João Pessoa, PB. Docente do Centro Universitário Santa Maria, Cajazeiras, PB.

<sup>5</sup> Enfermeira formada pelo Centro Universitário Santa Maria, Cajazeiras, PB. Docente do Centro Universitário Santa Maria, Cajazeiras, PB.

<sup>6</sup> Enfermeira Doutora pela Faculdade de Ciências Médicas da Santa Casa de São Paulo, FCMSCSP. Docente do Centro Universitário Santa Maria, Cajazeiras, PB.

## INTRODUÇÃO

Os transtornos mentais são agravos de saúde que mais predomina na sociedade atual. Em 2019, a Organização Mundial da Saúde (OMS) divulgou dados da sua maior pesquisa mundial sobre saúde mental onde quase um bilhão de pessoas viviam com um transtorno mental, (BRASIL,2022).

Atualmente o Brasil enfrenta uma segunda pandemia, sendo que desta vez na Saúde Mental. O impacto emocional gerado pelas perdas de familiares, o medo persistente, a falta de socialização e a instabilidade no trabalho aumentaram o nível de estresse e o sofrimento mental dos brasileiros. A professora e coordenadora da Comissão Nacional de Enfermagem em Saúde Mental (Conasem/Cofen), Dorisdaia Humerez, afirma que “O aumento nos transtornos ansiosos e depressivos é uma tendência dos últimos anos, e que atingiu patamares muito mais alarmantes após a crise sanitária”(Cofen, 2022). Ou seja, a Covid-19.

No primeiro ano da pandemia de covid-19, a predominância global de ansiedade e depressão aumentou cerca 25%, de acordo com Organização Mundial da Saúde. Em 2020, a OMS, já alertava para a necessidade do aumento na manutenção dos serviços de assistência à Saúde Mental e ampliação dos atendimentos, (Cofen,2022).

De acordo com os dados da Organização Mundial de Saúde (OMS), transtornos mentais como depressão, transtorno bipolar e esquizofrenia estão entre as 20 principais causas de incapacidade. Estima-se que atualmente a depressão afeta cerca de 350 milhões de pessoas, sendo que a taxa de prevalência na maioria dos países varia entre 8% e 12%, e é a terceira principal causa da carga global de doenças em 2004. A previsão é de que chegará ao primeiro lugar até 2030 (VIAPIANA, 2018).

Sendo o adoecimento mental umas das grandes causas do afastamento de pessoa no trabalho e em escolas, as universidades vem enfrentando diversos problemas por parte dos alunos devido o adoecimento mental dos mesmo, como por exemplo, a alta demanda de procura em atendimento psicológico fornecido pela instituição, abandono dos estudos, transtornos mentais graves e ate tentativas de suicídio. Com isso, os problemas de saúde mental gerado entre os estudantes universitários ganharam uma enorme visibilidade nos últimos anos. Entretanto, estudos ainda são precários para que se investiguem uma possível relação entre o adoecimento mental de estudantes e a vida acadêmica (RUFATO, 2022).

. Vale ressaltar que estudantes universitários, compõem um grupo vulnerável para o adoecimento mental, tendo em vista as dificuldades enfrentadas por eles para concluírem o

curso. A predominância de transtornos mentais é decorrente de vários fatores, como a exposição a uma carga horária extensiva, o estresse, às cobranças pessoais e externas, onde alguns são casados, tem filhos e ainda trabalham, como também à cobrança por parte de alguns docentes que parecem contribuir com a vulnerabilidade desses alunos, quando não compreendem que os mesmos tem outras obrigações fora do âmbito acadêmico, de tal forma que auxiliam para o desenvolvimento de doenças mentais.

Diante do atual cenário em relação ao Adoecimento Mental e à vida acadêmica, este trabalho tem como objetivo analisar os motivos que levam ao adoecimento mental em universitários.

## METODOLOGIA

Este estudo constituiu uma abordagem de revisão integrativa da literatura como método de pesquisa, que ajudou na avaliação crítica e na síntese das evidências disponíveis sobre o tema investigado, sendo seu produto final a implementação de intervenções adequadas para a assistência à saúde, a diminuição de custos, bem como a identificação de espaços para o desenvolvimento de futuras pesquisas (Mendes, Silveira, Galvão, 2008).

O projeto teve uma base técnica qualitativa de pesquisa, com um estudo de revisão integrativa de natureza exploratória. A pesquisa foi organizada em seis etapas: a primeira etapa correspondeu ao planejamento e à identificação do tema, definindo a questão norteadora; a segunda etapa consistiu na busca da literatura, determinando os critérios de inclusão e exclusão conforme os estudos; a terceira etapa foi a seleção dos dados, filtrados e analisados das pesquisas; a quarta etapa mencionou a avaliação crítica, a revisão e a aplicação dos resultados; a quinta etapa abordou a análise minuciosa do que foi coletado; e, por fim, a sexta etapa consistiu na apresentação do que foi produzido (Dantas et al., 2022).

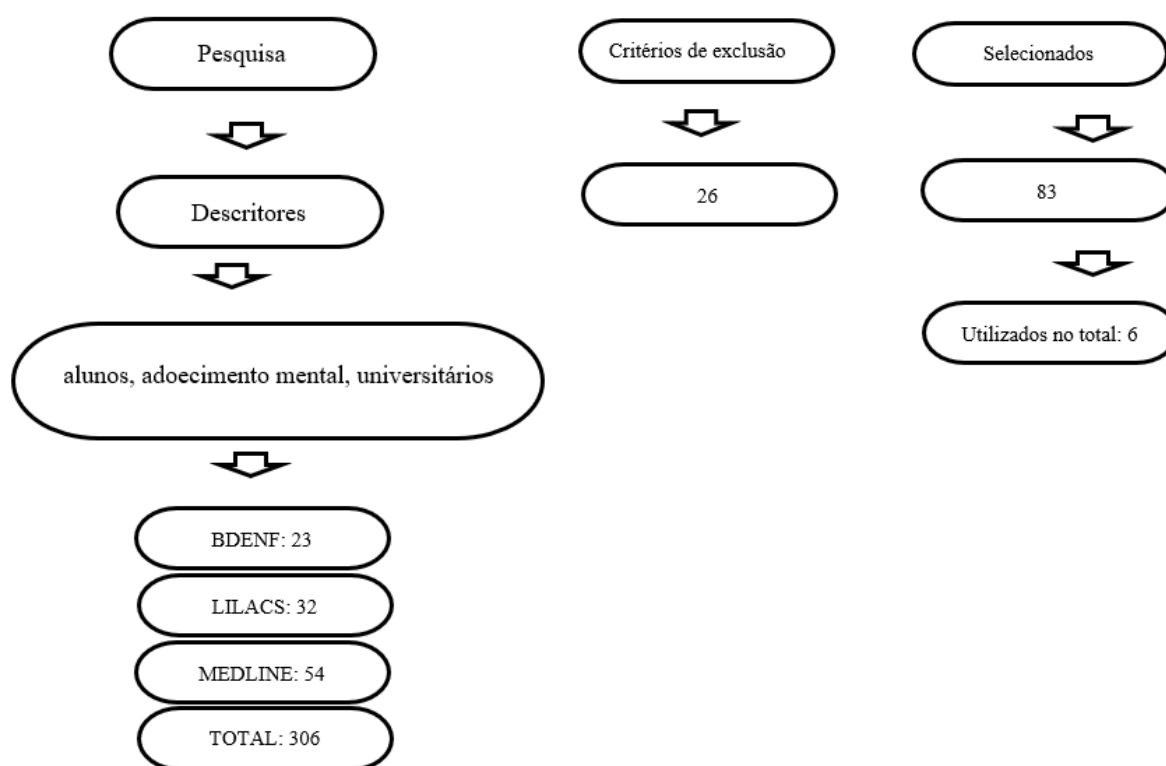
A pesquisa foi fundamentada pela seguinte questão norteadora: quais motivos levam ao adoecimento mental em universitários? A coleta de dados ocorreu entre os meses de julho e agosto deste ano, por meio das bases de dados Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), Scientific Electronic Library Online (SciELO) e Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (Lilacs), utilizando os descritores em ciências da saúde (DeCS): alunos, adoecimento mental, universitários.

Como critérios de inclusão, foram adotados artigos publicados entre os anos de 2019 e 2024, disponíveis em português, de forma gratuita, que abordaram a temática e estavam

disponíveis em sua íntegra. Foram excluídos artigos duplicados, presentes em mais de uma base de dados, artigos em espanhol e inglês, monografias, artigos incompletos, dissertações e aqueles que fugiam da proposta do estudo.

Após a coleta de dados, eles foram analisados minuciosamente e apresentados em forma de quadros, sendo discutidos de acordo com a literatura. Apesar de esta pesquisa não ter sido submetida ao Comitê de Ética e Pesquisa, por se tratar de uma revisão integrativa da literatura, ela prosseguiu respeitando e obedecendo aos princípios da ética e bioética.

**Figura 1-** Fluxograma metodológico da pesquisa.



**Fonte:** Autores, 2024.

## RESULTADOS

Após a pesquisa, foram escolhidos artigos que atenderam aos critérios de inclusão predeterminados na construção desse trabalho, os quais estão dispostos em uma tabela de acordo com autor/ano, título, periódico, objetivo e achados.

**Quadro 1-** Resultados da análise sobre o adoecimento mental em universitários: revisão de literatura

| CÓDIGO | AUTOR /ANO                     | TÍTULO   | PERIÓDICO                        | OBJETIVO  | ACHADOS  |
|--------|--------------------------------|--|----------------------------------|---|--|
| A1     | Barros; Peixoto, 2023.         | Saúde Mental de Estudantes Universitários: Levantamento de Transtornos Mentais Comuns em Estudantes de uma Universidade Brasileira | Quaderns de Psicologia           | levantar as prevalências de sintomas de Transtornos Mentais Comuns de estudantes de graduação de uma uni-versidade pública.           | Os resultados indicaram prevalência de 71,52% de sintomas de Transtornos Mentais Comuns. Mulheres apresentaram piores indicati-vos de saúde mental. Das áreas de curso, os Bacharelados Interdisciplinares obtiveram maiores prevalências de Transtornos Mentais Comuns (76,2 %).                        |
| A2     | Penha; Oliveira; Mendes, 2020. | Saúde mental do estudante universitário: revisão integrativa   | Journal Health NPEPS             | Identificar a produção científica relacionada à qualidade da saúde mental do estudante universitário.                                 | Os dados evidenciaram aumento da produção científica desde o ano de 2010, o que pode estar relacionado ao maior destaque dado pelos órgãos nacionais e pela sociedade científica frente a vulnerabilidade do estudante universitário para o adoecimento mental e prejuízos a curto, médio e longo prazo. |
| A3     | Galvão <i>et al.</i> , 2021.   | Ansiedade: Fatores predisponentes em estudantes universitários para o adoecimento mental   | Brazilian Journal of Development | Investigar o perfil de estudantes universitários que possuem ansiedade e avaliar os fatores predisponentes para o adoecimento mental. | Nos resultados, (80,8%) eram do sexo feminino, com idade média entre 21 e 25 anos (53,7%), solteiros (93,1%), sem filhos (91,1%) e residem com pais (46,9%), ter religião católica (43,0%) e renda familiar de cinco ou mais salários mínimos  |

|    |                       |   |                                  |  |  |
|----|-----------------------|---|----------------------------------|--|--|
|    |                       |   |                                  |  | (31,3%).Entre os estudantes com algum nível de ansiedade, a maioria apresentou ansiedade leve (25,1%), seguido de elevada (22,9%) e moderada (16,3%), sendo observada no sexo feminino (43,3%) e em estudantes de psicologia (52,9%), ansiedade baixa em quem pratica atividade física (66,0%) e naqueles que se sentem apoiados pela instituição de ensino (68,4%). |
| A4 | Silva; Ximenes, 2022. | Discussões sobre saúde mental e suporte social entre estudantes universitários      | Revista Ciências Humanas         | Discutir como a saúde mental pode se relacionar com o suporte social, no contexto vivenciado por estudantes universitários.  | Os resultados apontaram que quanto menos suporte social, maior a probabilidade de ocorrência de sentimentos depressivos. Desta forma, quanto mais o aluno sentir apoio em suas relações sociais, o que inclui família, amigos, parceiros, professores e universidade, maior sua satisfação com a vida e melhores serão seus níveis de saúde mental.                  |
| A5 | Carlesso, 2020.       | Os desafios da vida acadêmica e o sofrimento psíquico dos estudantes universitários | Research, Society and Developmen | Verificar na literatura científica as repercussões dos desafios da vida acadêmica e a manifestação de problemas psíquicos em estudantes universitários da área da saúde. | A pesquisa apontou que diversos estudos realizados revelam que os estudantes da área da saúde, especialmente os acadêmicos do curso de Medicina, são altamente suscetíveis ao aparecimento de quadros depressivos, sendo que a fase de admissão acadêmica é quando há a maior pré-disposição de  |

|    |                                |  |                                  |  | Transtornos Menores Comuns (TMC).   |
|----|--------------------------------|--|----------------------------------|--|---|
| A6 | Figueira <i>et al.</i> , 2020. | Fatores de risco associados ao desenvolvimento de transtornos mentais em estudantes universitários | Research, Society and Developmen | Descrever os fatores de risco associados ao desenvolvimento de transtornos mentais em estudantes universitários. | Discutiu-se a relação existente entre algumas substâncias e o desenvolvimento de transtornos mentais, sendo que sintomas de ansiedade e depressão ganharam destaque, associados ou não ao suicídio. Como consequência da extensa jornada acadêmica, há o uso de estimulantes, a qualidade e tempo de sono são prejudicados, influenciando negativamente o bem estar e a saúde mental. |

Fonte: Autores, 2024.

322

## DISCUSSÃO

De acordo com Barros e Peixoto (2023), em sua pesquisa, evidenciou-se que, tanto na imprensa quanto em parte dos estudos da área, a universidade é apontada como um dos principais responsáveis pelo adoecimento dos discentes. No questionário sociodemográfico aplicado, foi perguntado aos participantes se, antes de ingressarem na universidade, já possuíam algum diagnóstico relacionado à saúde mental. Dos respondentes, 23,8% afirmaram que já tinham sido diagnosticados com transtornos mentais antes da entrada na universidade, sendo os mais citados os transtornos de ansiedade (9,9%) e depressão (6,5%).

Estudos que examinaram a relação entre habilidades sociais e depressão investigaram grupos de universitários com e sem diagnóstico clínico de depressão. Constatou-se que os estudantes clínicos apresentavam um repertório reduzido de habilidades sociais, relatando consequências negativas e maior desconforto em relações interpessoais, com mais frequência do que os universitários não clínicos. A presença de sentimentos de insegurança, despreparo e ansiedade, combinada com o desinteresse dos interlocutores nas interações, indicava contingências aversivas. A resposta negativa, agressiva ou apática dos

interlocutores, quando o estudante tentava conversar, resultava na diminuição da frequência desse comportamento, intensificando os sentimentos negativos (Penha; Oliveira; Mendes, 2020).

As dificuldades enfrentadas por universitários com diagnóstico clínico, no âmbito das habilidades sociais, incluem a expressão de sentimentos positivos e negativos, opiniões, bem como a capacidade de receber e fazer críticas, além de estabelecer uma comunicação eficaz. O treinamento de habilidades sociais em estudantes com depressão é eficaz, desde que se foque em comportamentos que tenham reais chances de gerar reforços positivos, resultando, conseqüentemente, em sentimentos positivos (Barros; Peixoto, 2023).

De maneira geral, a ansiedade se desenvolve no indivíduo devido a fatores estressores que, ao longo do tempo, interferem na realização de atividades cotidianas. Os primeiros sintomas de ansiedade podem surgir na infância ou adolescência e se agravar na vida adulta. Essa condição afeta não apenas a vida pessoal, mas também o convívio social, familiar e profissional. Níveis leves de ansiedade podem até contribuir para o desenvolvimento dos estudantes universitários, mas níveis mais elevados resultam em baixo rendimento acadêmico, devido à falta de concentração, dificuldade de memorização e raciocínio, o que compromete o desempenho geral (Galvão *et al.*, 2021).

323

Estudos indicam que estudantes universitários apresentam taxas de depressão mais elevadas em comparação à população geral. Isso se deve à pressão constante no ambiente acadêmico, que estimula a competição por boas notas e currículos perfeitos, resultando em esgotamento físico e mental. Além disso, muitos estudantes precisam conciliar o trabalho com os estudos, o que frequentemente gera sobrecarga e, em alguns casos, os leva a abandonar o curso (Penha; Oliveira; Mendes, 2020).

Para os estudantes que se mudaram de sua cidade natal para cursar a graduação, a distância pode contribuir para o surgimento de sentimentos de ansiedade e tristeza. A liberdade recém-adquirida oferece novas experiências e a possibilidade de interagir com grupos de pessoas fora de sua realidade. Jovens que se inserem em grupos onde o consumo de drogas é comum tendem a ter maior propensão a consumir também, influenciados pela pressão do grupo e pela busca de pertencimento e identificação com seus pares (Figueira *et al.*, 2020).

O desejo de melhorar o desempenho acadêmico leva muitos jovens a buscar drogas estimulantes do sistema nervoso central, como cafeína, anfetamina, xantina e taurina. Uma



pesquisa quantitativa revelou que metade dos estudantes começou a usar psicoestimulantes durante a faculdade, com a intenção de compensar a privação de sono e melhorar a atenção e o raciocínio. Esse grupo, muitas vezes, não considera os malefícios associados ao uso desses estimulantes, assim como os impactos negativos na vida acadêmica e pessoal. Além disso, foi constatado que entre as pessoas em tratamento por abuso de drogas, sintomas de ansiedade e depressão são comuns. A pesquisa também indicou que jovens com 25 anos ou menos apresentam maior probabilidade de desenvolver transtornos mentais, evidenciando o uso precoce de substâncias ilícitas (Silva; Ximenes, 2022).

Uma droga ilícita bastante comum entre os estudantes universitários é a cannabis. Pesquisas identificaram que os usuários dessa substância enfrentam mais problemas sociais, transtornos de estresse pós-traumático, depressão e ansiedade generalizada em comparação com aqueles que nunca a consumiram. Além disso, a ansiedade e os transtornos de humor são mais prevalentes entre os usuários de substâncias em geral do que entre os não usuários (Figueira *et al.*, 2020).

Em uma pesquisa financiada pela Secretaria Nacional Antidrogas (SENAD), constatou-se que 9% dos adolescentes brasileiros já utilizaram cannabis pelo menos uma vez na vida. Essa informação é preocupante, pois a maconha muitas vezes antecede o surgimento de sintomas esquizofrênicos. Estudos longitudinais realizados na Holanda e na Nova Zelândia demonstraram um aumento de três a quatro vezes no risco de desenvolvimento de sintomas psicóticos (Carlesso *et al.*, 2020).

324

## CONCLUSÃO

Portanto, a análise da saúde mental dos estudantes universitários revela um cenário preocupante, com uma significativa parcela apresentando transtornos mentais antes mesmo de ingressar na graduação. A pressão acadêmica, a busca por desempenho e a adaptação a novas realidades contribuem para o aumento da ansiedade e depressão entre os discentes. Além disso, as dificuldades nas habilidades sociais e a busca por substâncias psicoativas, como estimulantes e cannabis, são recorrentes na tentativa de lidar com esses desafios.

A utilização de drogas não apenas acarreta riscos à saúde mental, mas também está associada a problemas sociais e emocionais, como estresse pós-traumático e transtornos de humor. Portanto, é fundamental que as instituições de ensino promovam iniciativas de

apoio psicológico e programas de desenvolvimento de habilidades sociais para mitigar esses problemas, garantindo um ambiente mais saudável e acolhedor para os estudantes.

## REFERÊNCIAS

BARROS, Rebeca Neri; PEIXOTO, Adriano de Lemos Alves. Saúde Mental de Universitários: Levantamento de Transtornos Mentais Comuns em Estudantes de uma Universidade Brasileira. **Quaderns de Psicologia**, v. 25, n. 2, p. e1958-e1958, 2023.

BRASIL. Ministério da Saúde. Gabinete do Ministro. Organização Mundial da Saúde divulga informe mundial de saúde mental: transformar a saúde mental para todos. Genebra, 17 de junho de 2022 (OMS). Disponível em: <https://www.paho.org/pt/noticias/17-6-2022-oms-destaca-necessidade-urgente-transformar-saude-mental-e-atencao>. Acesso em: 20/03/2024.

CARLESSO, Janaína Pereira Pretto. Os desafios da vida acadêmica e o sofrimento psíquico dos estudantes universitários. **Research, Society and Development**, v. 9, n. 2, p. e82922092-e82922092, 2020.

COFEN. Conselho Federal de Enfermagem. **Brasil vive uma segunda pandemia, agora na saúde mental**. 13/10/2022. Disponível em: <https://www.cofen.gov.br/brasil-enfrenta-uma-segunda-pandemia-agora-na-saude-mental/>. Acesso em: 22/03/2024.

FIGUEIRA, Gabriela Martins et al. Fatores de risco associados ao desenvolvimento de transtornos mentais em estudantes universitários. **Research, Society and Development**, v. 9, n. 9, p. e432997454-e432997454, 2020.

GALVÃO, Ana Patrícia Fonseca Coelho et al. Ansiedade: Fatores predisponentes em estudantes universitários para o adoecimento mental. **Brazilian Journal of Development**, v. 7, n. 5, p. 50387-50400, 2021.

PENHA, Joaquim Rangel Lucio; OLIVEIRA, Cleide Correia; MENDES, Ana Virginia Silva. Saúde mental do estudante universitário: revisão integrativa. **Journal Health NPEPS**, v. 5, n. 1, p. 369-395, 2020.

RUFATO, Fabrício Duim et al. O adoecimento psíquico em jovens universitários. **Revista Tempos e Espaços em Educação**, v. 15, n. 34, 2022.

SILVA, Alexandra Maria Sousa; XIMENES, Verônica Moraes. Discussões sobre saúde mental e suporte social entre estudantes universitários: Discussões sobre Saúde Mental e Suporte Social. **Revista Ciências Humanas**, v. 15, n. 1, 2022.

VIAPIANA, Vitória Nassar et al. Adoecimento psíquico na sociedade contemporânea: notas conceituais da teoria da determinação social do processo saúde-doença. **Saúde em debate**, v. 42, p. 175-186, 2018.