



Revista Saúde em Redes (ISSN 2446-4813), v. 8, n. 1 (2022).

## REVISÃO DE LITERATURA

DOI: 10.18310/2446-4813.2022v8n1p249-263

### Prevalência e Fatores Associados a Transtornos Mentais Entre Universitários da Área da Saúde: Revisão de Literatura

Prevalence and factors associated with mental disorders in university students in health area: a narrative review of the literature

#### **Gabriel Angelo de Aquino**

Enfermeiro. Mestre e Doutorando do Departamento de Fisiologia e Farmacologia. Universidade Federal do Ceará. Fortaleza – Brasil.  
E-mail: gabrielangeloaqui@hotmail.com  
ORCID: 0000-0001-7139-3380

#### **Gabriel da Cruz Santos**

Enfermeiro. Residente em Terapia Intensiva. Hospital Geral Roberto Santos. Salvador – Brasil.  
E-mail: gcsantos.enf@gmail.com  
ORCID: 0000-0003-2092-3753

#### **Ana Rízzia Cunha Cordeiro Forte**

Médica Psiquiatra. Mestra pelo Departamento de Fisiologia e Farmacologia. Universidade Federal do Ceará. Fortaleza – Brasil.  
E-mail: rizziacordeiro@gmail.com  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5143-6918>.

#### **Camilla Teixeira Pinheiro Gusmão**

Médica Psiquiatra. Mestranda do Departamento de Fisiologia e Farmacologia. Universidade Federal do Ceará. Fortaleza – Brasil.  
E-mail: camilla\_tp@hotmail.com  
ORCID: 0000-0002-3240-2587.

#### **Karoline Lima Vieira.**

Bióloga. Mestranda do Departamento de Fisiologia e Farmacologia. Universidade Federal do Ceará. Fortaleza – Brasil.  
E-mail: karoline.lima32@gmail.com  
ORCID: 0000-0003-4156-8594

#### **Victoria Pinheiro Silveira Prata.**

Graduanda em Medicina. Faculdade de Medicina. Centro Universitário Christus. Fortaleza – Brasil.  
E-mail: victoriapsprata@gmail.com  
ORCID: 0000-0002-9536-379X.

#### **Gabriel Magalhães Torquato.**

Graduando em Medicina. Faculdade de Medicina. Universidade Federal do Ceará. Sobral – Brasil.  
E-mail: gabriel\_torquato10@hotmail.com  
ORCID: 0000-0001-8537-4447.

#### **Morgana Carla Souza Torres. Enfermeira.**

Mestranda do Departamento de Fisiologia e Farmacologia. Universidade Federal do Ceará. Fortaleza – Brasil.  
E-mail: morgana.carla.mc@hotmail.com  
ORCID: 0000-0002-3846-3401.

**Larissa Alexandrino de Oliveira**

Graduanda em Medicina. Faculdade de Medicina. Centro Universitário Christus. Fortaleza – Brasil.  
E-mail: larilex\_@hotmail.com.  
ORCID: 0000-0002-5447-7707.

**Marianna Letícia Vasconcelos Patrocínio**

Graduanda em Medicina. Faculdade de Medicina. Centro Universitário Christus. Fortaleza – Brasil.  
E-mail: marianna\_l@hotmail.com.  
ORCID: 0000-0003-0636-8685.

**Silvânia Maria Mendes Vasconcelos**

Doutora em Farmacologia. Professora do Departamento de Fisiologia e Farmacologia.  
Universidade Federal do Ceará. Fortaleza – Brasil.  
E-mail: silvania\_vasconcelos@yahoo.com.br.  
ORCID: 0000-0003-1478-0127.

**Resumo:**

**Objetivos:** Analisar as principais produções da literatura científica brasileira sobre a prevalência e os fatores associados aos transtornos mentais entre estudantes universitários da área da saúde. **Fonte de dados:** Foi realizada uma revisão narrativa da literatura nas bases de dados Scielo, PubMed e Science Direct, sendo incluídas 15 pesquisas originais sobre o tema. **Conclusão:** O cuidado em saúde mental durante a graduação, com ênfase na prevenção do adoecimento mental dos estudantes da saúde, perpassa por nuances que exigem dos alunos diversas adaptações. É urgente e necessário o envolvimento das instituições de ensino no desenvolvimento de políticas educacionais e oferta de serviços de suporte terapêutico nesse processo.

**Palavras-chave:** Saúde Mental. Transtornos Mentais. Serviços de Saúde para Estudantes. Depressão. Ansiedade.

**Abstract:**

**Objectives:** To analyze the main productions of the Brazilian scientific literature on the prevalence and factors associated with mental disorders among university students in the health area. **Database:** A narrative literature review was performed in the Scielo, PubMed and ScienceDirect, including 15 original researches on that topic. **Conclusion:** Mental health care during graduation, with emphasis on prevention of mental illness of health students, goes through nuances that require several students' adaptations. It is urgent and necessary the involvement of educational institutions in the development of educational policies and offer therapeutic support services in this process.

**Keywords:** Mental health; Mental disorders; Student health services; Depression; Anxiety.

**Introdução**

Nos últimos anos, a preocupação e as discussões acerca da saúde mental dos estudantes que cursam graduação na área da saúde têm ganhado destaque na comunidade científica. Tal fato tem importância porque demonstra alto índice de sofrimento e, até mesmo, de suicídio entre esses estudantes. Vale

salientar que o sofrimento mental desses alunos reverbera, também, a futura prática profissional, podendo ter impacto nas relações destes com os pacientes<sup>1</sup>.

Embora o sofrimento mental entre estudantes não seja uma realidade exclusiva de acadêmicos da saúde, pois se encontra, também, em outras áreas de formação, o contato com a prática clínica e com a morte, a agressividade das diversas intervenções, as situações de difícil manejo e o medo de errar têm sido apontados como fatores estressores durante a formação acadêmica<sup>2,3</sup>.

Ademais, mudanças no ritmo de vida, na carga horária de estudos, expectativas, cobranças institucionais e sociais em torno da formação e o, não raro, distanciamento familiar durante o processo de formação têm sido apontados como fatores ansiogênicos, responsáveis pelo surgimento de transtornos mentais e suicídio entre jovens universitários<sup>2</sup>. Soma-se a isso a ausência de discussões acerca da saúde mental durante a formação profissional, necessárias para o enfrentamento das recorrentes situações estressoras da graduação, que se desdobram em mau desempenho acadêmico e surgimento de transtornos psíquicos<sup>1</sup>.

Investigar características associadas à ocorrência de transtornos mentais comuns (TMC) em alunos, bem como planejar e ofertar ações preventivas e de promoção da saúde no ambiente acadêmico<sup>4</sup> possibilitam a identificação de fatores de risco e de proteção. O treinamento de habilidades emocionais tem sido levantado como uma ferramenta importante para o manejo e o enfrentamento das situações estressoras e como medida protetiva do adoecimento relacionado ao processo de formação em saúde<sup>5</sup>.

Considerando o impacto dos transtornos mentais na qualidade de vida e no processo de aprendizagem dessa população e as diferentes contribuições da literatura sobre o tema, é de relevância científica e social a investigação de fatores associados ao desenvolvimento de TMC e das estratégias de enfrentamento que vêm sendo adotadas. Nesse sentido, este artigo tem como objetivo analisar as principais produções da literatura científica brasileira sobre o adoecimento mental de estudantes universitários da área da saúde, levando em consideração fatores associados e as intervenções propostas.

## **Materiais e Métodos**

Trata-se de uma revisão narrativa da literatura acerca do sofrimento mental de estudantes de nível universitário. O procedimento da seleção dos artigos foi feito durante o mês de fevereiro de 2019, nas

bases de dados científicas *Scielo*, *PubMed* e *ScienceDirect*, usando como palavras-chave “depressão”, “ansiedade”, “transtorno mental comum”, “universitários” e “área da saúde”. Foram encontrados 26 artigos, os quais passaram por triagem usando os seguintes critérios: estudos originais, brasileiros, tendo como amostra estudantes de universidades brasileiras, publicados nos idiomas português, inglês ou espanhol, entre o período de 2000 a 2018.

Foram excluídos os estudos que analisaram a população universitária em geral, os estudos fora do recorte temporal e os que tratavam o tema apenas de forma descritiva, sem apontar suas perspectivas ou problematizá-lo. Após análise dos títulos e dos resumos, 15 artigos foram selecionados e submetidos à análise temática de conteúdo para a construção desta revisão.

## Resultados e Discussão

Entre os trabalhos analisados ( $n = 15$ ), todos apresentam resultados de pesquisas de corte transversal, com abordagem quantitativa, envolvendo estudantes de diferentes formações de nível superior no campo da saúde. Nesta revisão, encontrou-se predominância de estudos envolvendo isoladamente estudantes de graduação em enfermagem ( $n = 5$ ), seguida pela graduação em medicina ( $n = 4$ ); enquanto os demais estudos ( $n = 6$ ) englobaram, conjuntamente, outros cursos da área da saúde (fisioterapia, nutrição, terapia ocupacional, educação física, biomedicina, odontologia, enfermagem, medicina e farmácia).

Observa-se, ainda, que tais publicações ganharam espaço na produção científica a partir do ano de 2006. Anteriormente, somente um artigo, em 2005, tinha sido publicado sobre a temática. O aumento na produção parece ter acompanhado a expansão do acesso ao ensino superior e as discussões acerca da saúde mental no país.

Todas as pesquisas revelam a predominância de mulheres nos cursos de formação superior no campo da saúde (uma média de 73,9%); contudo, não houve associação estatisticamente significativa entre o surgimento de transtornos mentais e o sexo em nenhum dos estudos. A média de idade dos participantes nas produções analisadas foi de 23 anos, variando entre 17 e 50 anos. As produções são de diferentes regiões do País, sendo a região Sudeste a principal responsável por este tipo de estudos ( $n = 12$ ). Quanto à prevalência média dos transtornos descritos nos trabalhos analisados, vimos um total de 32,8% de adoecimento dos estudantes avaliados.

Partindo para a análise temática das produções, os artigos foram organizados em duas categorias: fatores de risco para o sofrimento e desenvolvimento de TMC e estratégias de promoção,

prevenção e redução do sofrimento. Desse modo, discutimos as temáticas em seis linhas: fragilidade nas redes de apoio social, processo de ensino e aprendizagem, concomitância de atividades laborais e acadêmicas como fatores de risco para TMC; suporte psicopedagógico e emocional, avaliação e acompanhamento da saúde mental e autocuidado como estratégias de redução de sofrimento. Salientamos aqui que essa categorização considerou as discussões centrais do escopo deste trabalho.

### **Fatores de risco para o sofrimento e o desenvolvimento de transtornos mentais comuns**

Muitos têm sido os fatores associados ao desenvolvimento de TMC entre estudantes universitários, revelando uma realidade multifacetada e complexa na experiência universitária. Esta seção se empenha em discutir os fatores de risco levantados nos estudos.

#### *Fragilidade nas redes de apoio social*

O afastamento familiar e a falta de uma rede de apoio socioemocional são apresentados como importante fator de risco para o surgimento de TMC, sendo relatado em 6 dos 15 estudos incluídos nesta revisão<sup>1,3,6-8</sup>. Estudo realizado na Universidade Federal de Pernambuco examinou a prevalência de transtornos mentais comuns entre estudantes de medicina, enfermagem, odontologia e educação física, estimando a prevalência de TMC em 34,1% da amostra. Evidenciou-se, neste estudo, que o distanciamento familiar estava associado ao desenvolvimento de TMC<sup>6</sup>.

Em concordância, estudo que analisou a prevalência de TMC em estudantes de medicina encontrou associação estatisticamente significativa entre o TMC e a dificuldade para conquistar amigos ( $p = 0,004$ ) e a falta do suporte emocional necessário ( $p < 0,001$ )<sup>3</sup>. Soma-se o resultado da análise da prevalência e os fatores associados à depressão e à ansiedade entre estudantes universitários de um centro universitário de Fortaleza, Ceará, que relacionou maior prevalência de ansiedade a relacionamento insatisfatório com familiares, colegas de sala, amigos e professores<sup>1</sup>.

Em relação a situações sugestivas de estresse psicológico prévio, somente a variável “situações específicas na infância/adolescência” demonstrou associação com o surgimento de TMC. Alunos com dificuldades relacionadas à escola bem como socialização, que se apresentaram na educação fundamental e secundária, apresentaram taxas mais elevadas de TMC durante os cursos universitários<sup>6</sup>.

Nesse sentido, estudos internacionais confirmam que estudantes com suporte social fragilizado estão mais susceptíveis a desenvolver transtornos mentais, com risco seis vezes maior de desenvolver

depressão do que estudantes com bom suporte social, mostrando-se um bom indicador para direcionar intervenções neste grupo de indivíduos<sup>9, 10</sup>.

Os desafios enfrentados por estudantes universitários e a necessidade de tomar decisões importantes, sejam acadêmicas sejam no âmbito emocional e familiar, podem levar a um impacto negativo na saúde física e mental. Quando os indivíduos percebem suporte social, ou seja, sentem-se cuidados, valorizados e pertencendo a uma rede social que pode ser acionada caso necessitem, problemas como o comportamento suicida e a ideação suicida são reduzidos. Desse modo, o suporte da família e dos amigos tem sido associado ao bem-estar psicológico nessa população. Ao contrário, a percepção de grandes demandas e expectativas familiares em relação ao desempenho pode ser fonte de estresse, com impacto negativo na saúde física e mental<sup>10</sup>.

De modo geral, a falta de apoio social está associada a aspectos do *Burnout*, como risco aumentado de experimentar exaustão emocional ou senso de baixo desempenho profissional<sup>11,12</sup>. Habilidades sociais, emocionais e bons relacionamentos interpessoais mostram-se como fatores de proteção em face dos estresses próprios da vida acadêmica, além de contribuírem com o sucesso acadêmico e com a redução da evasão no ensino superior.

Por conseguinte, estudantes que possuem rede de apoio social consolidada e funcional tornam-se mais resilientes, isto é, capazes de reconhecer e manejar efetivamente o estresse emocional e social do dia a dia. Além disso, esses estudantes tendem a transformar eventos negativos em experiências de crescimento pessoal, usando estratégias de enfrentamento positivas, como a resolução de problemas<sup>11,12</sup>.

### *Processo de ensino e aprendizagem*

O levantamento de sintomas depressivos entre estudantes de medicina da Universidade Federal de Uberlândia<sup>7</sup> evidenciou que o surgimento desses sintomas tem relação com o avanço do estudante no curso de graduação. Algumas das explicações apontadas no estudo incluem a transição do ciclo básico para o clínico e a extensiva carga horária da graduação.

Facundes e Ludemir<sup>6</sup>, utilizando a análise dos métodos empregados no processo de ensino e aprendizagem (relacionamento entre professor-aluno, agendas semanais de desafios acadêmicos, fontes de tensão no curso, razão para escolha do curso e número de testes realizados para admissão em universidades), mostram que os transtornos mentais em alunos da graduação são maiores quando o

processo de ensino e aprendizado é focado no professor (37,4%), a carga horária semanal de aulas é maior do que 30h (38,7%) e os alunos se sentem sobrecarregados (41,6%).

Em uma pesquisa realizada com estudantes de medicina<sup>3</sup>, observou-se que o modelo da educação médica brasileira prediz elementos como o individualismo, o estímulo à competitividade, as exigências de mercado e expectativas sociais depositadas sobre o papel do médico, desde o período de formação, o que pode ter sua parcela de responsabilidade nos casos de TMC.

Em concordância, a inserção do aluno na prática clínica por meio dos estágios e o medo da atuação profissional sem o apoio do professor foram descritos como fatores desencadeantes de sintomas depressivos<sup>13</sup>. Lima et al<sup>3</sup> acrescentam ainda a falta de perspectiva no que tange à realização profissional após a formação, ao passo que Leão et al<sup>1</sup> elencaram a maior preocupação com o futuro como fatores estressores.

Cabe destacar que a formação no campo da saúde requer o desenvolvimento de competências, habilidades e atitudes que possibilitem ao futuro profissional a resolução de problemas de saúde da população em geral. Nessa direção, Ribeiro *et al*<sup>14</sup> destacam a necessidade de promover a humanização do ensino, a utilização de metodologias ativas e a melhoria da relação entre professor, aluno, coordenação de curso, servidores da universidade e entre os próprios alunos como fatores que interferem no processo de ensino e aprendizagem e na qualidade de vida dos acadêmicos.

#### *Concomitância de atividades laborais e acadêmicas*

Trabalhar em paralelo ao curso também se mostrou fator de risco para o desenvolvimento de TMC. Fernandes *et al*<sup>2</sup> avaliaram a prevalência de sintomas ansiosos e depressivos entre estudantes de enfermagem de uma instituição pública do nordeste do Brasil e encontraram associação estatística positiva entre o nível de sintomas depressivos e o exercício de atividades de trabalho ou emprego ( $p = 0,042$ ), com a razão de prevalência 3,75 vezes maior de depressão entre os estudantes que trabalhavam.

De modo semelhante, estudo realizado em uma instituição de ensino privada da região do ABC encontrou níveis moderados de ansiedade entre estudantes de educação física e fisioterapia, associando o achado à alteração no padrão de sono, possivelmente porque, na amostra em questão, os universitários trabalham durante o dia e utilizam o período noturno para estudar e cumprir compromissos ligados aos estudos. Além disso, verificou-se associação estatística significativa entre os escores totais do Índice de Qualidade de Sono de Pittsburgh-BR (IQSP-BR) e Inventário de Depressão de Beck, revelando que quanto maior o prejuízo no sono, mais altos os níveis de depressão<sup>15</sup>.

Instituições internacionais de saúde mostram dados importantes sobre a depressão e o suicídio em jovens, sendo a depressão citada como um transtorno mental frequente entre esse público. Estima-se que mais de 300 milhões de pessoas, de todas as idades vivem com depressão, sendo as mulheres mais afetadas que os homens<sup>16</sup>. Além de comprometer a qualidade de vida, a depressão pode levar ao suicídio. Cerca de 800 mil pessoas morrem por suicídio a cada ano, o que torna o suicídio a segunda principal causa de morte entre pessoas com idade entre 15 e 29 anos, faixa etária comum a estudantes universitários de modo geral<sup>17</sup>.

### **Estratégias de promoção, prevenção e redução do sofrimento**

A partir deste ponto, descrevem-se as estratégias apontadas pela literatura para a promoção, a prevenção e o enfrentamento dos sofrimentos psíquicos encontrados entre estudantes da área da saúde.

#### *Suporte psicopedagógico e emocional*

A dificuldade no enfrentamento de adversidades entre alguns estudantes leva-os à necessidade de auxílio profissional. Entretanto, essa busca precisa ser fomentada pelas universidades, garantindo, assim, uma formação mais adequada e, principalmente, humanizada para esses futuros profissionais<sup>1</sup>.

A literatura aponta como principal estratégia preventiva em saúde mental a educação acerca dos TMC (psicoeducação primária), informando os estudantes sobre os desafios de suas futuras carreiras; além disso, o treino de habilidades, com o objetivo de fomentar estratégias de comunicação, resolução de conflitos, reestruturação cognitiva, relaxamento e foco no momento presente<sup>5</sup>, que podem ser consideradas estratégias de promoção e de prevenção de danos à saúde mental.

Assim, Amaral *et al*<sup>18</sup> afirmam que a detecção precoce das dificuldades encontradas pelos universitários ao longo da formação e a psicoeducação primária podem ser consideradas intervenções estratégicas preventivas, uma vez que reduz os riscos de surgimento de TMC em decorrência da experiência universitária. Em concordância, Garro, Camillo e Nóbrega<sup>13</sup> recomendam a implantação de programas de suporte psicológico nas universidades, a fim de preparar o aluno para lidar com situações conflituosas no decorrer da formação acadêmica, prevenindo o desenvolvimento de TMC.

Entretanto, o fornecimento de informações é apenas o primeiro passo no desenvolvimento de iniciativas com fins preventivos. A psicoeducação primária isolada apresenta resultados inconsistentes, ora se mostrando eficaz, ora sem eficácia na redução de comportamentos de risco para TMC<sup>5,15</sup>.



Melhores resultados são obtidos quando os estudantes são submetidos à prática supervisionada das habilidades e têm oportunidade de aprender a combiná-las. Nesse cenário, há mudanças significativas na prevalência de depressão, ansiedade, estresse geral e psicológico, habilidades socioemocionais, autopercepção e desempenho acadêmico, bem como efeito preventivo, de duas a seis vezes, maior do que a intervenção psicoeducacional isolada<sup>5</sup>.

Intervenções baseadas em capacidades cognitivas, comportamentais e/ou atenção plena (*mindfulness*) tem-se mostrado mais efetivas em reduzir o estresse nos estudantes. Com duração entre quatro e oito semanas, os principais protocolos baseiam-se no modelo desenvolvido por Meichenbaum em 1977, cujos pilares são a educação acerca das fontes de estresse, incluindo pensamentos irracionais, e formas de reduzir o estresse psicológico e fisiológico; habilidade de *coping*, incluído treino de relaxamento e reestruturação cognitiva, e aplicação das novas estratégias em situações reais ou simuladas<sup>15,19</sup>.

Além disso, a condução dessas atividades no contexto da sala de aula mostra-se efetiva, sugerindo que o treino de habilidades deveria ser incluído nas ofertas curriculares, de modo a fomentar o acesso dos estudantes a estratégias psicossociais, melhorar a qualidade de vida durante a experiência universitária e, por fim, atingir o sucesso acadêmico<sup>20-22</sup>.

Dito isso, chama a atenção o estudo realizado por Cavestro e Rocha<sup>23</sup>, que estimou a prevalência de 9,6% de risco de suicídio entre alunos dos cursos de medicina, fisioterapia e terapia ocupacional em uma Instituição de Ensino Superior de Minas Gerais, o que revela a urgência de as universidades reorientarem o modelo de formação e disponibilizarem serviços de acompanhamento psicológico acessíveis aos alunos durante a graduação.

Quando se trata de intervenções para redução da ideação e do comportamento suicida, a despeito das taxas crescentes, os programas são escassos. Além disso, as evidências a respeito da efetividade dos programas são fracas, tanto pela falta de acurácia na aferição dos níveis de ideação e comportamento suicida nessa população, como pelo baixo alcance das intervenções testadas<sup>24</sup>.

Estudos realizados fora do cenário brasileiro comungam a ideia de que vários problemas de saúde mental atingem os estudantes universitários das áreas da saúde e, embora essa população devesse ser priorizada nas intervenções, os serviços existentes nos *campi* – quando existem – não conseguem alcançar os indivíduos que mais se beneficiariam<sup>5</sup>.

*Avaliação e acompanhamento da saúde mental*

O estigma em relação ao transtorno mental existe mesmo entre os estudantes e profissionais da área da saúde. Reduzir o preconceito acerca de transtornos mentais é fundamental para garantir o diagnóstico e o tratamento adequados, beneficiando tanto os estudantes acometidos, como a população em geral. O medo de não serem compreendidos, de que os problemas mentais sejam interpretados como fraqueza e as implicações que isso pode trazer na carreira acadêmica fazem que a busca por tratamento seja negligenciada<sup>25, 26</sup>.

Nessa esteira, a Organização Mundial da Saúde reconhece o comportamento suicida como problema de saúde pública mundial e alerta os países sobre a necessidade de desenvolver políticas multisetoriais que reconheçam a importância dessa temática, visando à prevenção do suicídio; ademais, fornece orientações técnicas baseadas em evidências sugerindo a ampliação da prestação de serviços e cuidados direcionados a pessoas vivendo com transtornos mentais<sup>17</sup>.

Na investigação conduzida por Chaves *et al*<sup>27</sup>, foi encontrada a prevalência de 40% de alunos que já haviam realizado algum tipo de tratamento para ansiedade: seja terapia comportamental, seja terapia integrativa complementar, seja, até mesmo, uso de medicamentos. Aponta-se, ainda, que, independentemente, do tipo de tratamento para a ansiedade, esse deve estar baseado em um modelo holístico, que aborde a integralidade do estudante e sua relação com o ambiente ou com o momento vivido.

Outro ponto que merece destaque é a implementação de políticas e a disponibilização de profissionais com experiência em saúde mental para prover orientação aos professores e aos demais colaboradores sobre o manejo de estudantes com problemas emocionais e/ou psiquiátricos nas universidades<sup>25</sup>.

Existem argumentos em favor da implementação da educação sobre bem-estar no currículo das escolas médicas, tendo em vista que as práticas dos futuros profissionais em relação à sua própria saúde impactam na comunicação e na qualidade do cuidado dispensado, bem como fortalecem a empatia e a prática reflexiva. Enfatiza-se a necessidade de acompanhamento clínico dos estudantes e a importância do sono, do exercício físico, da habilidade de lidar com o estresse e de utilizar abordagens não farmacológicas para o manejo da depressão<sup>28,29</sup>.

Vale destacar que a saúde mental dos estudantes é, também, um problema institucional, ou seja, os gestores de saúde, de educação e das universidades, bem como o corpo docente precisam reconhecer seu papel nesse processo para traçar estratégias e soluções com o intuito de combater o adoecimento

mental entre os estudantes, evitando relegar a responsabilidade de promoção da saúde e prevenção de transtornos aos indivíduos acometidos pelo sofrimento psíquico.

### *Práticas de autocuidado*

Quanto à definição de estratégias de autocuidado diante da ansiedade, a espiritualidade, relacionada ou não à religiosidade, demonstra ser fator de proteção, atuando na promoção e na preservação da saúde dos estudantes universitários<sup>27</sup>; enquanto a investigação realizada por Fernandes et al<sup>2</sup> considera o tempo dedicado ao lazer como fator preventivo ao desenvolvimento de TMC.

Na avaliação do nível de atividade física, um estudo avaliou 220 estudantes nos primeiros e últimos períodos de cursos da área da saúde da Universidade Federal de Alagoas, categorizando o nível de atividade física por meio do Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ). Os autores encontraram risco significativo de desenvolvimento de transtornos mentais ao comparar os estudantes inativos em relação aos ativos (OR = 3,202). De maneira inversa, os estudantes de períodos iniciais eram mais ativos que os concludentes, sendo considerado como fator de proteção para TMC (OR = 0,575). Concluem os autores que o exercício físico contribui para a melhora da qualidade de vida de maneira geral e, especificamente, da saúde mental da população universitária<sup>30</sup>.

Em concordância, estudantes que referem estar satisfeitos com o padrão de atividade física tiveram duas vezes menos riscos de desenvolver TMC, quando comparados àqueles que não conseguiam praticar atividades físicas<sup>3</sup>. A rotina universitária somada ao sedentarismo apresenta associação estatística tanto com depressão quanto com ansiedade. Ao contrário, estudantes que praticam atividades físicas regularmente apresentam menor prevalência de TMC<sup>1</sup>.

Furegato, Santos e Silva<sup>8</sup>, ao investigarem a relação entre autoestima, percepção de saúde e interesse por saúde mental entre estudantes do curso de bacharelado em enfermagem da Universidade de São Paulo, em Ribeirão Preto, encontraram uma relação significativamente estatística entre depressão moderada ou grave e menores níveis de autoestima, bem como maior prevalência de depressão moderada ou grave entre alunos com auto percepção de saúde física e mental regular, ruim ou péssima.

## Conclusões

O cuidado com a saúde mental durante a graduação perpassa por nuances que exigem dos alunos diversas adaptações, desde a organização da rotina de estudos até o desenvolvimento de mecanismos de enfrentamento aos estressores que surgem no processo de formação. O bem-estar físico e emocional pode ser potencializado por redes de apoio social, terapias cognitivas e de psicoeducação, pela prática de atividades físicas, melhor qualidade do sono e por aspectos espirituais.

Além do treinamento técnico, o desenvolvimento de competências e habilidades emocionais deve ser estimulado pelas Instituições de Ensino Superior, considerando as especificidades de cada profissão; além disso, os currículos de formação devem ser flexibilizados para estimular a cooperação em vez da histórica lógica de competição entre os alunos, sobretudo nos períodos iniciais dos cursos, momento de adaptação dos universitários.

Diante do exposto, a oferta de espaços de lazer e estímulo à prática de atividades físicas nos *campi*, assim como a oferta de grupos de apoio ou serviços especializados no atendimento à saúde mental e desenvolvimento estudantil são apontadas pela literatura como estratégias que podem reduzir a sobrecarga, promover saúde mental e prevenir problemas psicológicos oriundos da experiência universitária.

É extremamente importante o envolvimento das instituições de ensino superior no desenvolvimento de políticas públicas educacionais que perpassem assistência e permanência estudantil, contemplando estratégias de acolhimento, incentivo e apoio aos estudantes durante todo o seu tempo de formação. Há, ainda, a necessidade de investimentos na capacitação de professores e demais servidores do ambiente universitário e dos serviços de saúde que recebem alunos, possibilitando, assim, a oferta de um ensino humanizado e respeitoso e reduzindo elementos estressores na formação acadêmica.

Como limitação deste estudo, apontam-se as diferentes metodologias e os recortes empregados na literatura, a concentração de trabalhos sobre graduações específicas, como medicina, fisioterapia e enfermagem, e a recorrência de trabalhos do campo teórico-descritivo.

Sugere-se que novos estudos sejam desenvolvidos, contemplando a tríade da integração entre academia-serviço-comunidade, visto que a formação na área da saúde extrapola a relação aluno-professor-universidade e o ambiente de sala de aula. Cabe, neste processo, entender os profissionais dos serviços de assistência à saúde como agentes formadores, considerando as atividades de orientação

e supervisão que desempenham. Faz-se necessário, portanto, incluí-los em estudos futuros, a fim de melhor direcionar as estratégias de prevenção de transtornos mentais entre esses estudantes.

## Referências

1. Leão AM, Gomes IP, Ferreira MJM, Cavalcanti LP de G. Prevalência e Fatores Associados à Depressão e Ansiedade entre Estudantes Universitários da Área da Saúde de um Grande Centro Urbano do Nordeste do Brasil. *Rev Bras Educ Med*. 2018 Dec;42(4):55–65.
2. Fernandes MA, Vieira FER, Silva JS e, Avelino FVSD, Santos JDM, Fernandes MA, et al. Prevalence of anxious and depressive symptoms in college students of a public institution. *Rev Bras Enferm*. 2018;71(suppl 5):2169–75.
3. Lima MCP, Domingues M de S, Cerqueira AT de AR. Prevalência e fatores de risco para transtornos mentais comuns entre estudantes de medicina. *Rev Saude Publica*. 2006 Dec;40(6):1035–41.
4. Graner KM, Cerqueira AT de AR. Revisão integrativa: sofrimento psíquico em estudantes universitários e fatores associados. *Cien Saude Colet* [Internet]. 2019 Apr [cited 2020 Jul 23];24(4):1327–46. Available from: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1413-81232019000401327&tIng=pt](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232019000401327&tIng=pt)
5. Conley CS, Durlak JA, Kirsch AC. A Meta-analysis of Universal Mental Health Prevention Programs for Higher Education Students. *Prev Sci* [Internet]. 2015 May 7;16(4):487–507. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25744536/>
6. Facundes VLD, Ludermir AB. Common mental disorders among health care students. *Rev Bras Psiquiatr* [Internet]. 2005;27(3):194–200. Available from: <https://www.scielo.br/pdf/rbp/v27n3/a07v27n3.pdf>
7. Rezende CHA de, Abrão CB, Coelho EP, Passos LB da S. Prevalência de Sintomas Depressivos entre Estudantes de Medicina da Universidade Federal de Uberlândia. *Rev Bras Educ Med* [Internet]. 2008;32(3):315–23. Available from: <https://www.scielo.br/pdf/rbem/v32n3/v32n3a06.pdf>
8. Furegato ARF, Santos JLF, Silva EC da. Depressão Entre Estudantes De Enfermagem Relacionada À Auto-Estima, À Percepção Da Sua Saúde E Interesse Por Saúde Mental. *Rev Latino-am Enferm* [Internet]. 2008;16(2). Available from: [https://www.scielo.br/pdf/rlae/v16n2/pt\\_05.pdf](https://www.scielo.br/pdf/rlae/v16n2/pt_05.pdf)
9. Jennifer H, Daniel E. Social support and mental health among college students. *Am J Orthopsychiatry*. 2009;79(4):491–9.
10. Khallad Y, Jabr F. Effects of perceived social support and family demands on college students' mental well-being: A cross-cultural investigation. *Int J Psychol*. 2016;51(5):348–55.
11. Games N, Thompson CL, Barrett P. A randomised controlled trial of the Adult Resilience Program: A universal prevention program. *Int J Psychol*. 2019;ijop.12587.
12. Thompson G, McBride RB, Hosford CC, Halaas G. Resilience Among Medical Students: The Role of Coping Style and Social Support. *Teach Learn Med*. 2016;28(2):174–82.

13. Garro IMB, Camillo SDO, Nóbrega MDPDS. Depressão em graduandos de enfermagem. *ACTA Paul Enferm*. 2006;19(2):162–7.
14. Ribeiro IM, Patrício ZM, Reis AE dos, Santos EM dos. Repercussões do processo ensino-aprendizagem na qualidade de vida-saúde de acadêmicos: entre possibilidades e limitações. *Reme - Rev Min Enferm* [Internet]. 2010;14(1):96–102. Available from: <http://www.reme.org.br/artigo/detalhes/93#>
15. Durlak JA, Weissberg RP, Dymnicki AB, Taylor RD, Schellinger KB. The Impact of Enhancing Students' Social and Emotional Learning: A Meta-Analysis of School-Based Universal Interventions. *Child Dev* [Internet]. 2011;82(1):405–32. Available from: <https://www.casel.org/wp-content/uploads/2016/08/PDF-3-Durlak-Weissberg-Dymnicki-Taylor--Schellinger-2011-Meta-analysis.pdf>
16. Organização Mundial da Saúde. Organização Panamericana da Saúde. Folha informativa - Depressão [Internet]. Brasília; 2018 [cited 2020 Aug 5]. Available from: [https://www.paho.org/bra/index.php?option=com\\_content&view=article&id=5635:folha-informativa-depressao&Itemid=1095](https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=5635:folha-informativa-depressao&Itemid=1095)
17. Organização Mundial da Saúde. Organização Panamericana da Saúde. Folha informativa - Suicídio [Internet]. Brasília; 2018 [cited 2020 Aug 5]. Available from: [https://www.paho.org/bra/index.php?option=com\\_content&view=article&id=5671:folha-informativa-suicidio&Itemid=839](https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=5671:folha-informativa-suicidio&Itemid=839)
18. Amaral GF do, Gomide LM de P, Batista M de P, Pícolo P de P, Teles TBG, Oliveira PM de, et al. Sintomas depressivos em acadêmicos de medicina da Universidade Federal de Goiás: Um estudo de prevalência = Depressive symptoms in medical students of Universidade Federal de Goiás: A prevalence study. *Rev Psiquiatr do Rio Gd do Sul* [Internet]. 2008;30(2):124–30. Available from: <http://www.scielo.br/pdf/rprs/v30n2/v30n2a08%0Ahttp://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=psyh&AN=2009-05471-004&lang=es&site=ehost-live%0Ahttp://gfamaral@persogo.com.br>
19. Regehr C, Glancy D, Pitts A. Interventions to reduce stress in university students: A review and meta-analysis. *J Affect Disord*. 2013;148(1):1–11.
20. Conley CS, Durlak JA, Dickson DA. An Evaluative Review of Outcome Research on Universal Mental Health Promotion and Prevention Programs for Higher Education Students. *J Am Coll Heal* [Internet]. 2013 Jul;61(5):286–301. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23768226/>
21. Šouláková B, Kasal A, Butzer B, Winkler P. Meta-Review on the Effectiveness of Classroom-Based Psychological Interventions Aimed at Improving Student Mental Health and Well-Being, and Preventing Mental Illness. *J Prim Prev*. 2019;40(3):255–78.
22. Karaca A, Yildirim N, Cangur S, Acikgoz F, Akkus D. Relationship between mental health of nursing students and coping, self-esteem and social support. *Nurse Educ Today*. 2019;76:44–50.
23. Cavestro JDM, Rocha FL. Prevalência de depressão entre estudantes universitários. *J Bras Psiquiatr* [Internet]. 2006;55(4):264–7. Available from: <https://www.scielo.br/pdf/jbpsiq/v55n4/a01v55n4.pdf>
24. Witt K, Boland A, Lamblin M, McGorry PD, Veness B, Cipriani A, et al. Effectiveness of universal programmes for the prevention of suicidal ideation, behaviour and mental ill health in medical students: A systematic review and meta-analysis. *Evid Based Ment Health*. 2019;22(2):84–90.

25. Storrie K, Ahern K, Tuckett A. A systematic review: Students with mental health problems-A growing problem. *Int J Nurs Pract*. 2010;16(1):1–6.
26. Stubbs A. Reducing mental illness stigma in health care students and professionals: A review of the literature. *Australas Psychiatry*. 2015;22(6):579–84.
27. Chaves E de CL, Lunes DH, Moura C de C, Carvalho LC, Silva AM, Carvalho EC de. Ansiedade e espiritualidade em estudantes universitários: um estudo transversal. *Rev Bras Enferm [Internet]*. 2015;68(3):504–9. Available from: <https://www.scielo.br/pdf/reben/v68n3/0034-7167-reben-68-03-0504.pdf>
28. Moir F, Yelder J, Sanson J, Chen Y. Depression in medical students: current insights. *Adv Med Educ Pract*. 2018;Volume 9:323–33.
29. Eisenberg D, Golberstein E, Hunt JB. Mental Health and Academic Success in College. *B E J Econom Anal Policy [Internet]*. 2009 Sep 15;9(1). Available from: <http://www.degruyter.com/view/j/bejeap.2009.9.1/bejeap.2009.9.1.2191/bejeap.2009.9.1.2191.xml>
30. Silva A de O, Cavalcante Neto JL. Associação entre níveis de atividade física e transtorno mental comum em estudantes universitários. *Motricidade*. 2014 Mar;10(1):49–59.

**Como citar:** Aquino GA et al. Prevalência e Fatores Associados a Transtornos Mentais Entre Universitários da Área da Saúde: Revisão de Literatura. *Saúde em Redes*. 2022; 8 (1). DOI: 10.18310/2446-4813.2022v8n1p249-263

**Recebido em: 19/06/20**

**Aprovado em: 20/12/21**