

REVISTA DE  
EDUCAÇÃO, PESQUISA  
E INFORMAÇÃO EM SAÚDE

REPIS

GOVERNO DO ESTADO  
RIO DE JANEIRO SUS+

# SAÚDE MENTAL E BEM-ESTAR DE ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS: FATORES DE RISCO, PROTEÇÃO DE AMBIENTE ACADÊMICO

## MENTAL HEALTH AND WELL-BEING OF UNIVERSITY STUDENTS: RISK FACTORS, PROTECTION, AND ACADEMIC ENVIRONMENT

Luana Kateryne Carvalho Ferreira<sup>1</sup>Poliany Cristiny de Oliveira Rodrigues<sup>1</sup>

### RESUMO

O estudo teve como objetivo analisar a saúde mental e o bem-estar de estudantes universitários, identificando fatores de risco e proteção relacionados à vida acadêmica. A pesquisa ocorreu em dois momentos, com intervalo de dois semestres (2023-2024) em uma universidade no interior de Mato Grosso. Na primeira avaliação participaram 132 estudantes e, na segunda, 76. Predominaram jovens do sexo feminino, menores de 25 anos e com renda de até quatro salários mínimos. Utilizaram-se questionários estruturados, abrangendo dados demográficos, condições de saúde, hábitos de vida, desempenho acadêmico e sintomas psíquicos. A análise foi de forma *online*, onde seguiu métodos estatísticos descritivos e testes de associação, garantindo princípios éticos de consentimento e confidencialidade, utilizando-se o termo de consentimento. Os resultados apontaram prevalência de ansiedade, insônia e cansaço, além de ocorrência minoritária de automutilação e ideação suicida. A renda familiar e a presença de filhos mostraram associação significativa com sintomas de transtornos mentais. O respeito de professores e colegas apresentou correlação positiva com satisfação acadêmica, autonomia nos estudos e qualidade de vida. Conclui-se que fatores socioeconômicos e relacionais influenciam diretamente a saúde mental dos estudantes, evidenciando a necessidade de ações institucionais que promovam bem-estar e favoreçam um ambiente acadêmico acolhedor.

<sup>1</sup> Universidade do Estado de Mato Grosso. Mato Grosso-MT, Brasil

**Palavras-chave:** Saúde Mental, Estudantes Universitários, Ambiente Acadêmico.

### ABSTRACT

The study aimed to analyze the mental health and well-being of university students, identifying risk and protective factors related to academic life. The research was conducted in two stages, with an interval of two semesters (2023-2024), at a university in the interior of Mato Grosso, Brazil. The first evaluation included 132 students, while the second involved 76. The sample was predominantly female, under 25 years old, and with a family income of up to four minimum wages. Structured questionnaires were applied, covering demographic data, health conditions, lifestyle habits, academic performance, and psychological symptoms. Data collection was carried out *online* and analyzed using descriptive statistics and association tests, while ensuring ethical principles of informed consent and confidentiality through the use of a consent form. The results indicated a high prevalence of anxiety, insomnia, and fatigue, as well as a minor occurrence of self-harm and suicidal ideation. Family income and having children showed a significant association with symptoms of mental disorders. Respect from professors and peers demonstrated a positive



correlation with academic satisfaction, study autonomy, and quality of life. It is concluded that socioeconomic and relational factors directly influence students' mental health, highlighting the need for institutional actions to promote well-being and foster a supportive academic environment.

**Keywords:** Mental Health, University Students, Academic Environment.

**Autor Correspondente:**

Luana Kateryne Carvalho  
Ferreira

e-mail: luana.kateryne@  
unemat.br

## INTRODUÇÃO

O ingresso na universidade é um dos momentos em que o jovem-adulto busca por uma formação profissional, e com este momento, os estudantes universitários passam a ter diversas responsabilidades após esta ingressão (Penha; Oliveira; Mendes, 2020). A qualidade de vida destes estudantes universitários é um dos temas mais discutidos na atualidade, principalmente no que tange à saúde e à educação (Freitas *et al.*, 2023). A vida acadêmica é uma constante experiência que pode variar em diversos campos, podendo afetar o seu ambiente familiar como mudança da sua cidade para a cidade onde se localiza a universidade, o seu interpessoal promovendo o amadurecimento, maior autonomia e relações afetivas (Barros; Peixoto, 2022).

No âmbito da universidade, a saúde mental tem se revelado um dos assuntos mais discutidos, pois se nota que os quadros de estresse, ansiedade, depressão, tentativas de suicídio, estão cada vez mais presentes e com maiores prevalências entre os estudantes universitários (Menegaldi-Silva *et al.*, 2023; Souza *et al.*, 2022). Tais principais sintomas são aparentes desde o primeiro ano de ingresso na universidade. Isso pode acontecer, provavelmente devido a novas rotinas, que podem ou não ser estressoras para o estudante, de exigências e sobrecargas às quais ainda não estavam acostumados (Sahão; Kienen, 2021). Caso ocorram situações de estresse, há uma necessidade de adaptação, ou seja, o estudante deverá desenvolver novas habilidades ou ferramentas, as quais lhe serão necessárias para os enfrentamentos de circunstâncias estressoras (Sousa *et al.*, 2022). No entanto, dentre os fatores associados a tais sintomas, alguns estudos apontam fatores ou características sociodemográficas, como sexo, idade, orientação sexual, cor da pele, estado civil, religião, renda, moradia e emprego, analisando a sua associação com os Transtornos Mentais Comuns (TMC; Gomes *et al.*, 2020; Lopes *et al.*, 2022).

Desta maneira, é importante compreender a integração acadêmica e social dos estudantes no contexto universitário para o seu bem-estar psicológico, bem como a abordagem da promoção da saúde mental pelas instituições de ensino superior. Essa discussão leva em consideração a necessidade de intervenções com aspectos psicossociais e contextuais, como relacionamentos familiares, renda familiar, prática de atividade física e participação em grupo social, que também podem influenciar a saúde mental dos estudantes (Barros; Peixoto, 2022).

## METODOLOGIA

Trata-se de um estudo do tipo observacional descritivo, realizado por meio de inquérito por questionário, no período de 2023 a 2024, com estudantes universitários de cursos de graduação de Ciências da Saúde da Universidade do Estado de Mato Grosso (UNEMAT). Este estudo é um seguimento do projeto de pesquisa já em andamento intitulado "Avaliação da Saúde Física e Mental dos Estudantes da Universidade do Estado de Mato Grosso". O mesmo iniciou-se com a criação do projeto-piloto, seguido pela formalização do Projeto Muita Pressão em 2022. Tais etapas anteriores contribuíram para a definição das variáveis investigadas, a escolha e a validação dos instrumentos de coleta dos dados, bem como para a estruturação do desenho metodológico adotado no estudo atual.

Em março de 2023, foi introduzido o Projeto Guarda-Chuva Saúde Mental, ampliando o escopo da investigação e possibilitando o monitoramento sistemático dos indicadores de saúde mental dos estudantes. Em maio do mesmo ano, ocorreu a implantação do site e do aplicativo associados à

iniciativa. No mês seguinte, junho de 2023, registrou-se a fase de divulgação do projeto, enquanto agosto foi marcado pelo início do recrutamento dos participantes e a realização da primeira etapa (primeiro semestre avaliado). Por fim, em março de 2024, foi realizada a segunda etapa (segundo semestre avaliado), consolidando o ciclo inicial de monitoramento e implementação das ações previstas pelo projeto.

O estudo tipo observacional por meio de inquérito por questionário de forma eletrônica é uma técnica de coleta de dados amplamente utilizada em investigação, particularmente em Educação. Esta metodologia é especialmente adequada para estudos de grande escala, ao permitir ouvir um número significativo de indivíduos sobre um determinado fenômeno social. A principal vantagem do inquérito por questionário reside na possibilidade de quantificar os dados obtidos, o que facilita a realização de inferências e generalizações (Sá; Costa; Moreira, 2021).

A população do estudo foi composta por estudantes matriculados nos três primeiros semestres de três cursos de graduação em Ciências da Saúde: Enfermagem, Educação Física e Medicina, na modalidade presencial da UNEMAT, *campus* Jane Vanini.

Os critérios de inclusão foram:

- Estar devidamente matriculado na instituição de ensino;
- Ser aluno maior de 18 anos e com matrícula ativa na UNEMAT;
- Aceitar participar da pesquisa de forma voluntária.

Os critérios de exclusão foram:

- Preencher parcialmente o questionário autoaplicável.

O estudo foi dividido em três fases: a criação e a implantação de um sistema virtual/*online* no qual foi colocado o questionário utilizado para a coleta de dados; a coleta em si dos dados em duas etapas e a análise dos mesmos. No sistema virtual, organizamos um instrumento composto por um questionário com questões objetivas, estas caracterizadas por respostas baseadas na experiência pessoal do participante, classificadas por módulos: sociodemográfico e socioeconômicos individual e familiar; hábitos relacionados a alimentação, atividade física, uso de cigarro e/ou tabaco e/ou narguilés e/ou cigarros eletrônicos, bebida alcoólica; percepção de saúde: percepção de saúde nos estudos, problemas de saúde atuais, utilização de serviços de saúde, saúde sexual e reprodutiva, e saúde mental.

Neste mesmo instrumento, foram avaliados, através do *Self-Reporting Questionnaire* (SRQ-20 – versão adaptada), dados relacionados ao sofrimento psíquico dos estudantes universitários. Este questionário não descreve um diagnóstico específico, porém o mesmo permite detectar sintomas que possam sugerir a existência ou não presença de transtorno mental. O SRQ-20 é um instrumento de rastreamento desenvolvido pela Organização Mundial da Saúde para identificar TMC em populações, especialmente em países em desenvolvimento. Composto por 20 questões dicotômicas (sim/não), o SRQ-20 avalia sintomas psicossomáticos e emocionais apresentados nos últimos 30 dias, sendo indicado um ponto de corte para suspeita de sofrimento psíquico. Apesar de amplamente utilizado em estudos epidemiológicos e na atenção primária à saúde devido à sua fácil aplicação e baixo custo, o SRQ-20 não fornece diagnóstico definitivo, necessitando de avaliação psiquiátrica complementar. No Brasil, a sua validação demonstrou boa sensibilidade e especificidade, tornando-o uma ferramenta relevante para a triagem de transtornos não psicóticos em diferentes contextos socioculturais (Gomes; Aguiar; Silva, 2023; Gonçalves; Stein; Kapczinski, 2008; Santos *et al.*, 2010).

Para a análise dos dados, as informações foram tabuladas em uma planilha. Em seguida, esta foi importada para o *software* SPSS. Nele realizamos a análise descritiva, através de métodos estatísticos para organizar e resumir as características mais relevantes do conjunto de dados. A correlação de Spearman foi utilizada para avaliar a relação entre variáveis ordinais, sendo um coeficiente não paramétrico que

mede a força e a direção da associação monotônica entre duas variáveis. Para analisar a relação entre variáveis qualitativas, aplicamos o teste do *qui-quadrado* ( $\chi^2$ ) de Pearson, que avalia a independência entre as variáveis. Para melhor compreensão dos resultados, foram geradas tabelas para ilustrar as relações entre as variáveis analisadas.

O Comitê de Ética em Pesquisa da UNEMAT aprovou integralmente o projeto inicial, garantindo que todo o processo de desenvolvimento desta pesquisa estivesse em conformidade com as diretrizes éticas. Este estudo seguiu rigorosamente os princípios éticos da Resolução CNS n.º 466/2012 e da Carta Circular n.º 01/2021, garantindo a aplicação adequada de questionários *online*. O Termo de Consentimento Livre e Esclarecido foi elaborado em linguagem acessível e disponibilizado digitalmente, permitindo a aceitação formal antes do preenchimento do questionário.

## RESULTADOS

O estudo contou com duas etapas de coleta de dados realizadas em momentos distintos. A primeira etapa foi conduzida com um total de 132 participantes, representando a adesão inicial ao projeto. A segunda etapa foi realizada após um intervalo de dois semestres acadêmicos, período definido com o objetivo de possibilitar a observação de mudanças nos indicadores de saúde física e mental relacionados ao processo de adaptação à vida universitária. Nesta etapa, o número de participantes reduziu para 76 estudantes, sendo importante destacar que se tratava dos mesmos alunos acompanhados desde a avaliação inicial. Apesar disso, as análises realizadas nas duas avaliações mantiveram a integridade metodológica do estudo, permitindo identificar tendências e variáveis relevantes relacionadas ao objeto de pesquisa. Ressalta-se que a avaliação aplicada nas duas etapas foi a mesma, utilizando-se o mesmo instrumento de coleta de dados, aplicado de forma padronizada em ambos os momentos. Essa estratégia metodológica permitiu a comparação longitudinal dos resultados e a análise de mudanças ocorridas ao longo do período de acompanhamento.

A amostra da primeira etapa foi composta por estudantes com idade entre 18 e 40 anos. Observou-se na Tabela 1 o predomínio do sexo feminino (70,5%), menores de 25 anos (81,1%), de cor/raça não branca (66,7%), maioria solteiros e sem filhos (88,6% e 90,9%, respectivamente), sem nenhum tipo de deficiência que os acompanhe (93,9%), e que possuem uma renda familiar de até 4 salários mínimos (75,8%). Os mesmos residem com familiares e no município da universidade (62,1% e 96,2% simultaneamente), e, por fim, 74,2% disseram não estar em atividade ocupacional no período dos estudos. Assim como na primeira etapa, a segunda apresentou percentuais próximos, refletindo respostas praticamente idênticas nos dois momentos da pesquisa. É importante destacar que ambas as etapas foram realizadas com o mesmo grupo de estudantes, permitindo comparação direta entre os resultados.

**Tabela 1.** Perfil sociodemográfico e contexto de vida dos estudantes dos três primeiros semestres dos cursos de Enfermagem, Educação Física e Medicina entrevistados entre 2023 e 2024.

| Variável     | 1ª Avaliação |       | 2ª Avaliação |       |
|--------------|--------------|-------|--------------|-------|
|              | Nº           | %     | Nº           | %     |
| <b>Sexo</b>  |              |       |              |       |
| Feminino     | 93           | 70,5  | 52           | 68,4  |
| Masculino    | 39           | 29,5  | 24           | 31,6  |
| <b>Total</b> | 132          | 100,0 | 76           | 100,0 |
| <b>Idade</b> |              |       |              |       |
| Menor de 25  | 107          | 81,1  | 70           | 92,1  |
| Maior de 25  | 25           | 18,9  | 6            | 7,9   |
| <b>Total</b> | 132          | 100,0 | 76           | 100,0 |
| <b>Cor</b>   |              |       |              |       |
| Branca       | 44           | 33,3  | 25           | 32,9  |
| Não Branca   | 88           | 66,7  | 51           | 67,1  |
| <b>Total</b> | 132          | 100,0 | 76           | 100,0 |

| Variável                                   | 1ª Avaliação |       | 2ª Avaliação |       |
|--------------------------------------------|--------------|-------|--------------|-------|
|                                            | Nº           | %     | Nº           | %     |
| <b>Estado Civil</b>                        |              |       |              |       |
| Em relacionamento                          | 15           | 11,4  | 7            | 9,2   |
| Solteiro                                   | 117          | 88,6  | 69           | 90,8  |
| <b>Total</b>                               | 132          | 100,0 | 76           | 100,0 |
| <b>Filhos</b>                              |              |       |              |       |
| Não                                        | 120          | 90,9  | 70           | 92,1  |
| Sim                                        | 12           | 9,1   | 6            | 7,9   |
| <b>Total</b>                               | 132          | 100,0 | 76           | 100,0 |
| <b>Deficiência</b>                         |              |       |              |       |
| Não                                        | 124          | 93,9  | 73           | 96,1  |
| Sim                                        | 8            | 6,1   | 3            | 3,9   |
| <b>Total</b>                               | 132          | 100,0 | 76           | 100,0 |
| <b>Renda Familiar</b>                      |              |       |              |       |
| Até 4 Salários Mínimos                     | 100          | 75,8  | 63           | 82,9  |
| Mais de 4 Salários Mínimos                 | 32           | 24,2  | 13           | 17,1  |
| <b>Total</b>                               | 132          | 100,0 | 76           | 100,0 |
| <b>Reside com a Família</b>                |              |       |              |       |
| Não                                        | 50           | 37,9  | 35           | 46,1  |
| Sim                                        | 82           | 62,1  | 41           | 53,9  |
| <b>Total</b>                               | 132          | 100,0 | 76           | 100,0 |
| <b>Reside no Município da Universidade</b> |              |       |              |       |
| Não                                        | 5            | 3,8   | 6            | 7,9   |
| Sim                                        | 127          | 96,2  | 70           | 92,1  |
| <b>Total</b>                               | 132          | 100,0 | 76           | 100,0 |
| <b>Atividade Ocupacional</b>               |              |       |              |       |
| Não                                        | 98           | 74,2  | 54           | 71,1  |
| Sim                                        | 34           | 25,8  | 22           | 28,9  |
| <b>Total</b>                               | 132          | 100,0 | 76           | 100,0 |

Fonte: dados da pesquisa.

Quando tratamos da vida acadêmica e estudantil dos voluntários (Tabela 2), observou-se que 87,1% não tiveram nenhuma reprovação durante os semestres avaliados. Ao analisarmos o desempenho acadêmico em relação à sua carga horária diária de estudos, observou-se que a maioria dos estudantes avaliou esse aspecto como de baixa qualidade. Na primeira etapa, 78,0% dos estudantes relataram baixa qualidade na organização da carga horária de estudos e seu impacto no convívio familiar, percentual que aumenta para 82,9% na segunda etapa. De forma semelhante, ao analisarmos o convívio familiar, o tempo disponível, a satisfação com os estudos e com a vida acadêmica, notamos uma baixa intensidade e qualidade em ambas as análises. O que se observou foi que a autonomia nos estudos (alta qualidade 53,0% no primeiro semestre e baixa qualidade 56,6% no segundo) e o conforto no ambiente universitário (alta intensidade 55,3% no primeiro semestre e baixa qualidade 53,9% no segundo) apresentam variações nos percentuais ao longo dos semestres avaliados. No que tange às relações de amizade, ao respeito entre os colegas e os professores no ambiente universitário, verificou-se um elevado nível de intensidade em ambos os aspectos nos períodos analisados.

**Tabela 2.** Vida acadêmica e ambiente universitário dos estudantes dos três primeiros semestres dos cursos de Enfermagem, Educação Física e Medicina entrevistados entre 2023 e 2024.

| Variável                     | 1ª Avaliação |       | 2ª Avaliação |       |
|------------------------------|--------------|-------|--------------|-------|
|                              | Nº           | %     | Nº           | %     |
| <b>Reprovações</b>           |              |       |              |       |
| Em relacionamento            | 115          | 87,1  | 57           | 75,0  |
| Solteiro                     | 17           | 12,9  | 19           | 25,0  |
| <b>Total</b>                 | 132          | 100,0 | 76           | 100,0 |
| <b>Autonomia nos estudos</b> |              |       |              |       |
| Não                          | 70           | 53,0  | 33           | 42,4  |
| Sim                          | 62           | 47,0  | 43           | 56,6  |
| <b>Total</b>                 | 132          | 100,0 | 76           | 100,0 |

| Variável                                                     | 1ª Avaliação |       | 2ª Avaliação |       |
|--------------------------------------------------------------|--------------|-------|--------------|-------|
|                                                              | Nº           | %     | Nº           | %     |
| <b>Carga horária diária de estudos e convívio familiar</b>   |              |       |              |       |
| Não                                                          | 29           | 22,0  | 13           | 17,1  |
| Sim                                                          | 103          | 78,0  | 63           | 82,9  |
| <b>Total</b>                                                 | 132          | 100,0 | 76           | 100,0 |
| <b>Satisfação com os estudos</b>                             |              |       |              |       |
| Até 4 Salários Mínimos                                       | 47           | 35,6  | 15           | 19,7  |
| Mais de 4 Salários Mínimos                                   | 85           | 64,4  | 61           | 80,3  |
| <b>Total</b>                                                 | 132          | 100,0 | 76           | 100,0 |
| <b>Confortável no ambiente universitário</b>                 |              |       |              |       |
| Não                                                          | 73           | 55,3  | 35           | 46,1  |
| Sim                                                          | 59           | 44,7  | 41           | 53,9  |
| <b>Total</b>                                                 | 132          | 100,0 | 76           | 100,0 |
| <b>Respeito pelos seus colegas no ambiente universitário</b> |              |       |              |       |
| Não                                                          | 108          | 81,8  | 62           | 81,6  |
| Sim                                                          | 24           | 18,2  | 14           | 18,4  |
| <b>Total</b>                                                 | 132          | 100,0 | 76           | 100,0 |
| <b>Respeito pelos seus professores no ambiente acadêmico</b> |              |       |              |       |
| Não                                                          | 116          | 87,9  | 66           | 86,8  |
| Sim                                                          | 16           | 12,1  | 10           | 13,2  |
| <b>Total</b>                                                 | 132          | 100,0 | 76           | 100,0 |
| <b>Satisfação com a vida estudantil</b>                      |              |       |              |       |
| Alta Intensidade                                             | 62           | 47,0  | 25           | 32,9  |
| Baixa Intensidade                                            | 70           | 53,0  | 51           | 67,1  |
| <b>Total</b>                                                 | 132          | 100,0 | 76           | 100,0 |
| <b>Amigos próximos</b>                                       |              |       |              |       |
| Alta Intensidade                                             | 131          | 99,2  | 75           | 98,7  |
| Baixa Intensidade                                            | 1            | 0,8   | 1            | 1,3   |
| <b>Total</b>                                                 | 132          | 100,0 | 76           | 100,0 |

Fonte: dados da pesquisa.

Ao analisar aspectos relacionados às condições de saúde e ao bem-estar físico (Tabela 3), observou-se que, na primeira etapa, a maioria dos estudantes apresentava um Índice de Massa Corporal (IMC) nos padrões de normalidade (51,5%). No entanto, na segunda etapa, constatou-se um aumento no percentual de estudantes com IMC fora dos limites considerados normais, atingindo 55,3%. Ao questionarmos os estudantes sobre a presença de patologias ou doenças em ambas as etapas, a maioria relatou não possuir condições de saúde diagnosticadas. No entanto, observou-se um percentual, embora de baixa intensidade, de estudantes que afirmaram que a sua saúde tem sido prejudicada pelos estudos, com 82,6% na primeira etapa e 80,3% na segunda. Em relação à automutilação, 94,7% dos respondentes afirmaram nunca ter tentado, contudo, preocupa que 5,3% já relataram ter realizado tal prática. Mesmo que numericamente reduzida, essa proporção é clinicamente relevante, considerando que a automutilação é reconhecida como um importante indicador de sofrimento psíquico e fator de risco para futuras ideias suicidas, demandando atenção institucional e estratégias preventivas (Schwartz, 2004).

Ao analisarmos os aspectos relacionados ao estilo de vida, referente aos hábitos alimentares, constatou-se que, em ambas as avaliações, os estudantes apresentaram um elevado percentual de consumo, tanto de alimentos saudáveis quanto de não saudáveis, com a maioria relatando a ingestão pelo menos uma vez (Tabela 3). Uma parcela considerável dos estudantes dorme menos de 6 horas por noite, com 57,6% na primeira avaliação e 63,2% na segunda. Além disso, verificou-se uma baixa adesão à prática de atividades físicas, reportada por 56,8% na primeira etapa e por 53,9% na segunda (Tabela 3). Ao analisarmos os aspectos relacionados aos comportamentos de risco, constatou-se que, em ambas as etapas, os estudantes relataram não recorrer a cigarros, cigarros eletrônicos, narguilé ou consumir bebidas alcoólicas. No entanto, em relação às práticas sexuais, observou-se que a maioria dos estudantes reportou ter tido ao menos um ou mais parceiros sexuais no último ano, com 86,4% na primeira etapa e 100% na segunda (Tabela 3).

**Tabela 3** – Saúde física e estilo de vida dos estudantes dos três primeiros semestres dos cursos de Enfermagem, Educação Física e Medicina entrevistados entre 2023 e 2024.

| Variável                               | 1ª Avaliação |       | 2ª Avaliação |       |
|----------------------------------------|--------------|-------|--------------|-------|
|                                        | Nº           | %     | Nº           | %     |
| <b>IMC</b>                             |              |       |              |       |
| Fora do peso                           | 64           | 48,5  | 42           | 55,3  |
| Normal                                 | 68           | 51,5  | 34           | 44,7  |
| <b>Total</b>                           | 132          | 100,0 | 76           | 100,0 |
| <b>Patologia que lhe acompanha</b>     |              |       |              |       |
| Não                                    | 81           | 61,4  | 54           | 71,1  |
| Sim                                    | 51           | 38,6  | 22           | 28,9  |
| <b>Total</b>                           | 132          | 100,0 | 76           | 100,0 |
| <b>Saúde prejudicada pelos Estudos</b> |              |       |              |       |
| Baixa Intensidade                      | 109          | 82,6  | 61           | 80,3  |
| Alta Intensidade                       | 23           | 17,4  | 15           | 19,7  |
| <b>Total</b>                           | 132          | 100,0 | 76           | 100,0 |
| <b>Automutilação</b>                   |              |       |              |       |
| Não                                    | 125          | 94,7  | 73           | 96,1  |
| Sim                                    | 7            | 5,3   | 3            | 3,9   |
| <b>Total</b>                           | 132          | 100,0 | 76           | 100,0 |
| <b>Horas de Sono</b>                   |              |       |              |       |
| Acima de 6 horas                       | 56           | 42,4  | 28           | 36,8  |
| Abaixo de 6 horas                      | 76           | 57,6  | 48           | 63,2  |
| <b>Total</b>                           | 132          | 100,0 | 76           | 100,0 |
| <b>Prática de Atividade Física</b>     |              |       |              |       |
| Sim                                    | 57           | 43,2  | 35           | 46,1  |
| Não                                    | 75           | 56,8  | 41           | 53,9  |
| <b>Total</b>                           | 132          | 100,0 | 76           | 100,0 |
| <b>Consumo de Refrigerante</b>         |              |       |              |       |
| Ao menos uma vez                       | 113          | 85,6  | 65           | 85,5  |
| Nunca                                  | 19           | 14,4  | 11           | 14,5  |
| <b>Total</b>                           | 132          | 100,0 | 76           | 100,0 |
| <b>Consumo de Salgadinho</b>           |              |       |              |       |
| Ao menos uma vez                       | 118          | 89,4  | 67           | 88,2  |
| Nunca                                  | 14           | 10,6  | 9            | 11,8  |
| <b>Total</b>                           | 132          | 100,0 | 76           | 100,0 |
| <b>Consumo de Salsicha</b>             |              |       |              |       |
| Ao menos uma vez                       | 119          | 90,2  | 71           | 93,4  |
| Nunca                                  | 13           | 9,8   | 5            | 6,6   |
| <b>Total</b>                           | 132          | 100,0 | 76           | 100,0 |
| <b>Consumo de Miojo</b>                |              |       |              |       |
| Ao menos uma vez                       | 76           | 57,6  | 43           | 56,6  |
| Nunca                                  | 56           | 42,4  | 33           | 43,4  |
| <b>Total</b>                           | 132          | 100,0 | 76           | 100,0 |
| <b>Consumo de Frutas</b>               |              |       |              |       |
| Ao menos uma vez                       | 127          | 96,2  | 72           | 94,7  |
| Nunca                                  | 5            | 3,8   | 4            | 5,3   |
| <b>Total</b>                           | 132          | 100,0 | 76           | 100,0 |
| <b>Consumo de Verduras</b>             |              |       |              |       |
| Ao menos uma vez                       | 126          | 95,5  | 73           | 96,1  |
| Nunca                                  | 6            | 4,5   | 3            | 3,9   |
| <b>Total</b>                           | 132          | 100,0 | 76           | 100,0 |
| <b>Consumo de Carne</b>                |              |       |              |       |
| Ao menos uma vez                       | 131          | 99,2  | 76           | 100,0 |
| Nunca                                  | 1            | 0,8   | 0            | 0,0   |
| <b>Total</b>                           | 132          | 100,0 | 76           | 100,0 |
| <b>Consumo de Arroz e feijão</b>       |              |       |              |       |
| Ao menos uma vez                       | 131          | 99,2  | 76           | 100,0 |
| Nunca                                  | 1            | 0,8   | 0            | 0,0   |
| <b>Total</b>                           | 132          | 100,0 | 76           | 100,0 |
| <b>Uso de Cigarro</b>                  |              |       |              |       |
| Não                                    | 122          | 92,4  | 69           | 90,8  |
| Sim                                    | 10           | 7,6   | 7            | 9,2   |
| <b>Total</b>                           | 132          | 100,0 | 76           | 100,0 |

| Variável                         | 1ª Avaliação |       | 2ª Avaliação |       |
|----------------------------------|--------------|-------|--------------|-------|
|                                  | Nº           | %     | Nº           | %     |
| <b>Uso de Cigarro Eletrônico</b> |              |       |              |       |
| Não                              | 121          | 91,7  | 67           | 88,2  |
| Sim                              | 11           | 8,3   | 9            | 11,8  |
| <b>Total</b>                     | 132          | 100,0 | 76           | 100,0 |
| <b>Uso de narguilé</b>           |              |       |              |       |
| Não                              | 124          | 93,9  | 73           | 96,1  |
| Sim                              | 8            | 6,1   | 3            | 3,9   |
| <b>Total</b>                     | 132          | 100,0 | 76           | 100,0 |
| <b>Consumo beber Alcool</b>      |              |       |              |       |
| Não                              | 73           | 55,3  | 47           | 61,8  |
| Sim                              | 59           | 44,7  | 29           | 38,2  |
| <b>Total</b>                     | 132          | 100,0 | 76           | 100,0 |
| <b>Parceiros Sexuais</b>         |              |       |              |       |
| Nenhum                           | 18           | 13,6  | 0            | 0,0   |
| Um ou mais                       | 114          | 86,4  | 76           | 100,0 |
| <b>Total</b>                     | 132          | 100,0 | 76           | 100,0 |

Fonte: dados da pesquisa.

Ao analisarmos os resultados do questionário SQR-20 na Tabela 4, na seção de Sintomas Somáticos, verificou-se que os estudantes relataram a presença de cefaleia (dores de cabeça) em ambos os semestres avaliados. Além disso, no segundo semestre, 53,9% dos estudantes reportaram sofrer de insônia (dificuldade para dormir). Os estudantes apresentaram um elevado percentual de nervosismo, tensão ou preocupação em ambas as etapas, com 82,6% na primeira e 77,6% na segunda. No que diz respeito às variáveis de choro e tristeza, ambos os grupos de estudantes negaram a sua ocorrência. Contudo, em relação à facilidade para se assustar, observou-se que, no primeiro semestre, a maioria dos estudantes (58,3%) relatou não apresentar esse comportamento, enquanto no segundo semestre a maioria (52,6%) afirmou que se assusta com facilidade.

Ao analisarmos a saúde mental dos estudantes, constatamos que, em ambas as etapas, eles não relataram dificuldades para realizar tarefas cotidianas, nem perceberam as suas atividades ou trabalhos como penosos ou causadores de sofrimento. No entanto, foi identificado que possuem dificuldade em tomar decisões e se sentem cansados com maior frequência e facilidade. Ao analisarmos a seção de pensamentos depressivos do questionário SQR-20 (Tabela 4), constatou-se que a maioria dos estudantes respondeu negativamente a todas as questões, indicando ausência desses sintomas. No entanto, merece atenção ao fato de que uma parcela, ainda que pequena, essa porcentagem é relevante, pois estudos indicam que mesmo níveis baixos de sintomas depressivos em populações universitárias já representam um marcador de risco para sofrimento psíquico. A sensação de incapacidade para desempenhar papéis úteis na vida, a perda de interesse pelas atividades, pensamentos de inutilidade e ideação suicida indicam que, apesar de minoritários, esses sintomas ainda representam um risco de adoecimento mental entre os estudantes.

**Tabela 4** – Saúde Mental (SQR-20) dos estudantes dos três primeiros semestres dos cursos de Enfermagem, Educação Física e Medicina entrevistados entre 2023 e 2024.

| Variável           | 1ª Avaliação |       | 2ª Avaliação |       |
|--------------------|--------------|-------|--------------|-------|
|                    | Nº           | %     | Nº           | %     |
| <b>Cefaléia</b>    |              |       |              |       |
| Não                | 64           | 48,5  | 37           | 48,7  |
| Sim                | 68           | 51,5  | 39           | 51,3  |
| <b>Total</b>       | 132          | 100,0 | 76           | 100,0 |
| <b>Inapetência</b> |              |       |              |       |
| Não                | 86           | 65,2  | 47           | 61,8  |
| Sim                | 16           | 34,8  | 9            | 11,8  |
| <b>Total</b>       | 132          | 100,0 | 76           | 100,0 |

| Variável                                 | 1ª Avaliação |       | 2ª Avaliação |       |
|------------------------------------------|--------------|-------|--------------|-------|
|                                          | Nº           | %     | Nº           | %     |
| <b>Insônia</b>                           |              |       |              |       |
| Não                                      | 67           | 50,8  | 35           | 46,1  |
| Sim                                      | 65           | 49,2  | 41           | 53,9  |
| <b>Total</b>                             | 132          | 100,0 | 76           | 100,0 |
| <b>Sensação desagradável no estômago</b> |              |       |              |       |
| Não                                      | 81           | 61,4  | 48           | 63,2  |
| Sim                                      | 51           | 38,6  | 28           | 36,8  |
| <b>Total</b>                             | 132          | 100,0 | 76           | 100,0 |
| <b>Tremores nas mãos</b>                 |              |       |              |       |
| Não                                      | 88           | 66,7  | 48           | 63,2  |
| Sim                                      | 44           | 33,6  | 28           | 36,8  |
| <b>Total</b>                             | 132          | 100,0 | 76           | 100,0 |
| <b>Nervosismo, tensão ou preocupação</b> |              |       |              |       |
| Não                                      | 23           | 17,4  | 17           | 22,4  |
| Sim                                      | 109          | 82,6  | 59           | 77,6  |
| <b>Total</b>                             | 132          | 100,0 | 76           | 100,0 |
| <b>Tristeza</b>                          |              |       |              |       |
| Não                                      | 73           | 55,3  | 41           | 53,9  |
| Sim                                      | 59           | 44,7  | 35           | 46,1  |
| <b>Total</b>                             | 132          | 100,0 | 76           | 100,0 |
| <b>Choro</b>                             |              |       |              |       |
| Não                                      | 99           | 75,0  | 58           | 76,3  |
| Sim                                      | 33           | 25,0  | 18           | 23,7  |
| <b>Total</b>                             | 132          | 100,0 | 76           | 100,0 |
| <b>Assusta-se com facilidade</b>         |              |       |              |       |
| Não                                      | 77           | 58,3  | 36           | 47,4  |
| Sim                                      | 55           | 41,7  | 40           | 52,6  |
| <b>Total</b>                             | 132          | 100,0 | 76           | 100,0 |
| <b>Cansaço diário</b>                    |              |       |              |       |
| Não                                      | 61           | 46,2  | 27           | 35,5  |
| Sim                                      | 71           | 53,8  | 49           | 64,5  |
| <b>Total</b>                             | 132          | 100,0 | 76           | 100,0 |
| <b>Dificuldades - Tarefas Diárias</b>    |              |       |              |       |
| Não                                      | 93           | 70,5  | 39           | 51,3  |
| Sim                                      | 39           | 29,5  | 37           | 48,7  |
| <b>Total</b>                             | 132          | 100,0 | 76           | 100,0 |
| <b>Dificuldades - Tomada de Decisões</b> |              |       |              |       |
| Não                                      | 62           | 47,0  | 31           | 40,8  |
| Sim                                      | 70           | 53,0  | 45           | 59,2  |
| <b>Total</b>                             | 132          | 100,0 | 76           | 100,0 |
| <b>Inútil, sem préstimo</b>              |              |       |              |       |
| Não                                      | 104          | 78,8  | 67           | 88,2  |
| Sim                                      | 28           | 21,2  | 9            | 11,8  |
| <b>Total</b>                             | 132          | 100,0 | 76           | 100,0 |
| <b>Desinteresse pelas coisas</b>         |              |       |              |       |
| Não                                      | 82           | 62,1  | 39           | 51,3  |
| Sim                                      | 50           | 37,9  | 37           | 48,7  |
| <b>Total</b>                             | 132          | 100,0 | 76           | 100,0 |
| <b>Pensamento Suicida</b>                |              |       |              |       |
| Não                                      | 123          | 93,2  | 68           | 89,5  |
| Sim                                      | 9            | 6,8   | 8            | 10,5  |
| <b>Total</b>                             | 132          | 100,0 | 76           | 100,0 |

Fonte: dados da pesquisa.

A Tabela 5, parte A, apresenta os resultados que indicaram que apenas duas variáveis demonstraram associação estatisticamente significativa com a prevalência de sintomas de transtornos mentais:

- Renda Familiar: Observou-se uma associação significativa ( $\chi^2 = 7,266$ ;  $p = 0,026$ ), sugerindo que estudantes provenientes de diferentes níveis de renda familiar podem apresentar diferenças na prevalência de sintomas de transtornos mentais. Esse resultado está alinhado com a literatura de Rocha *et al.* (2023) que aponta a renda como um fator determinante para o acesso a recursos de

saúde mental e para o enfrentamento de estressores financeiros, que podem impactar o bem-estar psicológico.

- **Possui Filhos:** Também foi identificada uma associação significativa ( $\chi^2 = 6,248$ ;  $p = 0,044$ ), indicando que estudantes com filhos podem apresentar uma maior prevalência de sintomas de transtornos mentais em comparação com aqueles sem filhos. Esse achado pode refletir as demandas adicionais de tempo e energia associadas à parentalidade, que podem influenciar o equilíbrio entre vida acadêmica e pessoal.

As demais variáveis analisadas, como sexo, idade, cor, estado civil, residência com a família, residência no município da faculdade e atividade ocupacional, não apresentaram associação estatisticamente significativa com a prevalência de sintomas de transtornos mentais ( $p > 0,05$ ). Isso sugere que, no contexto desta amostra, essas características demográficas não são preditores significativos da saúde mental dos estudantes.

A parte B examinou como aspectos do ambiente acadêmico e das relações interpessoais influenciam o bem-estar emocional dos estudantes. Para isso, a análise investigou a influência da relação com professores e colegas no bem-estar emocional dos estudantes, por meio de correlações entre diferentes variáveis. Os resultados destacaram correlações significativas que sugerem uma forte interrelação entre o ambiente acadêmico e o bem-estar emocional (Tabela 5):

- **Respeito dos Professores:** O respeito percebido por parte dos professores correlacionou-se positivamente com um ambiente de estudo confortável ( $r = 0,247$ ;  $p < 0,01$ ), satisfação com a qualidade de vida ( $r = 0,291$ ;  $p < 0,01$ ) e autonomia nos estudos ( $r = 0,200$ ;  $p < 0,01$ ). Esses achados reforçam a importância do papel dos professores na criação de um ambiente acadêmico que promova o bem-estar emocional dos estudantes.
- **Respeito dos Colegas:** O respeito percebido por parte dos colegas também apresentou correlações positivas significativas com um ambiente de estudo confortável ( $r = 0,292$ ;  $p < 0,01$ ), satisfação com a qualidade de vida ( $r = 0,199$ ;  $p < 0,01$ ) e autonomia nos estudos ( $r = 0,145$ ;  $p < 0,05$ ). Isso sugere que as relações positivas entre pares contribuem para um ambiente acadêmico mais saudável e para a sensação de bem-estar geral.
- **Saúde Prejudicada pelo Estudo:** A percepção de que a saúde é prejudicada pelo estudo apresentou correlações positivas significativas com um ambiente confortável ( $r = 0,143$ ;  $p < 0,05$ ) e autonomia nos estudos ( $r = 0,195$ ;  $p < 0,01$ ). Esses resultados indicam que estudantes que sentem que a sua saúde é afetada pelo estudo tendem a perceber o ambiente acadêmico como menos confortável e têm menos autonomia nas suas atividades acadêmicas.
- **Satisfação com o Estudo:** A satisfação com o estudo correlacionou-se positivamente com um ambiente confortável ( $r = 0,290$ ;  $p < 0,01$ ) e satisfação com a qualidade de vida ( $r = 0,364$ ;  $p < 0,01$ ). Esses achados sugerem que estudantes que estão satisfeitos com as suas experiências acadêmicas também tendem a relatar maior satisfação com a sua qualidade de vida geral.
- **Ambiente Confortável:** Um ambiente de estudo confortável apresentou correlações positivas significativas com satisfação com a qualidade de vida ( $r = 0,406$ ;  $p < 0,01$ ) e autonomia nos estudos ( $r = 0,356$ ;  $p < 0,01$ ). Isso reforça a ideia de que um ambiente acadêmico positivo e acolhedor está associado a um maior bem-estar emocional e à sensação de controle sobre as atividades acadêmicas.
- **Autonomia nos Estudos:** A autonomia nos estudos também se correlacionou positivamente com a satisfação com a qualidade de vida ( $r = 0,213$ ;  $p < 0,01$ ), indicando que estudantes que se sentem

mais autônomos nas suas atividades acadêmicas tendem a relatar maior satisfação com a sua vida em geral.

**Tabela 5** – Associação das variáveis independentes de perfil dos estudantes dos três primeiros semestres dos cursos de Enfermagem, Educação Física e Medicina entrevistados entre 2023 e 2024 e a correlação entre as variáveis presentes.

| Parte A – Associações (Qui-quadrado) |                           |    |                  |
|--------------------------------------|---------------------------|----|------------------|
| Variável Independente                | Qui-quadrado ( $\chi^2$ ) | gl | Valor de $p$ (*) |
| Sexo                                 | 2,905                     | 2  | 0,234            |
| Idade                                | 2,486                     | 2  | 0,288            |
| Cor                                  | 2,941                     | 2  | 0,230            |
| Estado Civil                         | 1,309                     | 2  | 0,520            |
| Renda Familiar                       | 7,266                     | 2  | <b>0,026*</b>    |
| Reside com a Família                 | 1,491                     | 2  | 0,475            |
| Reside no município da Faculdade     | 2,631                     | 2  | 0,268            |
| Possui Filhos                        | 6,248                     | 2  | <b>0,044*</b>    |
| Possui atividade Ocupacional         | 1,162                     | 2  | 0,599            |

Nota: \* valores de  $p < 0,05$  indicam associação estatisticamente significativa.

#### Parte B – Correlações ( $r$ de Pearson)

|                                    | Respeito dos Professores | Respeito dos Colegas | Saúde prejudicada pelo Estudo | Satisfeito com o Estudo | Ambiente Confortável | Satisfeito com a Qualidade de Vida |
|------------------------------------|--------------------------|----------------------|-------------------------------|-------------------------|----------------------|------------------------------------|
| Respeito dos Colegas               | <b>0,498**</b>           |                      |                               |                         |                      |                                    |
| Saúde prejudicada pelo Estudo      | 0,009                    | 0,66                 |                               |                         |                      |                                    |
| Satisfeito com o Estudo            | 0,119                    | 0,118                | <b>0,145*</b>                 |                         |                      |                                    |
| Ambiente Confortável               | <b>0,247**</b>           | <b>0,292**</b>       | <b>0,143*</b>                 | <b>0,290**</b>          |                      |                                    |
| Satisfeito com a Qualidade de Vida | <b>0,291**</b>           | <b>0,199**</b>       | 0,123                         | <b>0,364**</b>          | <b>0,406**</b>       |                                    |
| Autonomia nos Estudos              | <b>0,200**</b>           | <b>0,145*</b>        | <b>0,195**</b>                | <b>0,322**</b>          | <b>0,356**</b>       | <b>0,213**</b>                     |

\*\* A correlação é significativa no nível  $p < 0,01$  (2 extremidades).

\* A correlação é significativa no nível  $p < 0,05$  (2 extremidades).

Os resultados desta análise sugerem que características demográficas, como renda familiar e presença de filhos, podem influenciar a prevalência de sintomas de transtornos mentais entre estudantes universitários. Além disso, as relações acadêmicas, especialmente o respeito dos professores e colegas, desempenham um papel crucial no bem-estar emocional dos alunos. Um ambiente acadêmico que promova o respeito, a autonomia e a satisfação com o estudo está associado a uma melhor qualidade de vida e saúde mental.

## DISCUSSÃO

As análises realizadas revelam um cenário complexo e multifacetado sobre a saúde mental, bem-estar físico e acadêmico dos estudantes. Embora a maioria tenha demonstrado resultados positivos em vários aspectos, como a ausência de comportamentos de risco e a realização satisfatória de atividades cotidianas, os dados também indicam áreas de preocupação. Fatores como cansaço frequente, dificuldades em tomar decisões e a presença, ainda que minoritária, de pensamentos depressivos, sugerem a necessidade de intervenções preventivas voltadas para a promoção da saúde mental.

A perda amostral de 56 participantes ao longo do período de estudo ocorreu principalmente em função de evasão, dificuldade de acesso contínuo e indisponibilidade de tempo para participação na segunda avaliação. Ressalta-se que tais perdas são esperadas em estudos longitudinais e foram

consideradas nas análises realizadas. Essa diferença no número de participantes reflete os desafios inerentes à manutenção do engajamento em estudos sequenciais e online, especialmente quando há intervalos prolongados entre as etapas de avaliação (Aquino *et al.*, 2013; Castro *et al.*, 2022). A redução pode estar associada a fatores como falta de interesse contínuo, mudanças na disponibilidade dos participantes ou outros fatores externos que impactaram a sua permanência no estudo.

Os resultados apresentaram uma alta prevalência de sintomas de ansiedade, insônia e cansaço entre os estudantes universitários, além de uma pequena taxa, porém preocupante, de automutilação e ideação suicida. Esses achados são semelhantes a pesquisas já descritas na literatura, que evidenciam a vulnerabilidade psicossocial do público universitário frente às demandas acadêmicas e às mudanças de rotina características dessa fase (Rodrigues *et al.*, 2022; Shimada *et al.*, 2024). Quando tratamos da associação entre a renda familiar e a presença de sintomas de transtornos mentais, os resultados corroboram com estudos que apontam o contexto socioeconômico como determinante importante da saúde mental. Assim, a correlação encontrada parece estar mais relacionada às desigualdades socioeconômicas de forma ampla do que a fatores estritamente vinculados ao contexto universitário, indicando que estudantes com menor renda podem vivenciar menor estresse financeiro, insegurança alimentar e limitação de acesso a recursos de saúde, fatores que ampliam a vulnerabilidade psicológica (Lopes *et al.*, 2022; WHO, 2020).

Embora a maioria dos estudantes da amostra não possua filhos, observou-se que aqueles que acumulam responsabilidades parentais apresentaram maiores índices de sintomas psíquicos quando comparados aos demais. Apesar de representar um grupo numericamente reduzido, esse resultado chama atenção por sugerir que a sobrecarga entre demandas familiares e acadêmicas pode potencializar situações de estresse, fadiga e baixa qualidade de vida. Achados semelhantes foram descritos em um estudo realizado em Salvador, no qual estudantes universitários com responsabilidades familiares apresentaram maior prevalência de TMC quando comparados a seus pares sem filhos (Oliveira, 2022). Por outro lado, verificou-se que o respeito de professores e colegas apresentou correlação positiva com variáveis como satisfação acadêmica, autonomia nos estudos e qualidade de vida. Esse achado reforça a literatura que destaca a integração social e acadêmica como fator protetor frente a sintomas psíquicos. Ambientes acadêmicos colaborativos e respeitosos reduzem sentimentos de isolamento, favorecem o pertencimento e fortalecem a resiliência dos estudantes (Garreto, 2025; Prudencio; Soeiro, 2025).

A análise do estilo de vida revelou que grande parte dos estudantes dormia menos de seis horas por noite e apresentava baixa adesão à prática de atividade física. Esse tipo de comportamento tem sido associado ao aumento do risco de TMC, sobretudo ansiedade e depressão. Estudos sistemáticos apontam que o sono insuficiente e o sedentarismo contribuem para a manutenção de quadros de sofrimento psíquico e piora da qualidade de vida entre universitários (Lopes *et al.*, 2022). Por outro lado, a prática regular de atividade física é apontada como fator protetor da saúde mental, ao contribuir para o manejo do estresse, melhora do sono e regulação do humor (Silva, 2024).

Ainda que a maioria dos estudantes não tenha relatado consumo frequente de substâncias psicoativas, a presença de pensamentos depressivos e ideação suicida em parte, mesmo que pequena, da amostra merece destaque. Esses indicadores são reconhecidos na literatura como sinais de alerta clínico, uma vez que precedem comportamentos autolesivos e podem evoluir para tentativas futuras quando não identificados e acompanhados adequadamente. O risco associado não depende da prevalência numérica, mas da gravidade potencial do desfecho, o que torna essencial a atenção institucional a esses achados. Em estudo com universitários brasileiros, prevalências semelhantes foram relatadas, reforçando a necessidade de políticas institucionais de apoio psicológico, acolhimento e prevenção do suicídio (Oliveira, 2022; Shimada *et al.*, 2024). Experiências como o Centro de Apoio Educacional e Psicológico da Universidade de São Paulo têm demonstrado eficácia no suporte acadêmico e emocional, servindo como referência para outras instituições (Murakami *et al.*, 2018; Rodrigues *et al.*, 2020).

Os resultados confirmam que a saúde mental universitária é influenciada por múltiplos fatores, incluindo características individuais e condições de vida, mas também aspectos diretamente relacionados ao contexto acadêmico. No âmbito universitário, destacam-se como fatores de impacto: a sobrecarga associada à carga horária de estudos, a elevada proporção de estudantes que relataram saúde prejudicada pelos estudos e o cansaço diário. Esses elementos indicam que a própria organização das demandas acadêmicas constitui um fator relevante de desgaste psicológico. Além disso, a análise de correlações evidencia que variáveis próprias do ambiente universitário funcionam tanto como fatores de risco quanto de proteção. Relações de respeito entre professores e estudantes apresentaram correlações positivas com autonomia nos estudos, satisfação acadêmica e sensação de conforto no ambiente universitário, sugerindo que vínculos interpessoais saudáveis contribuem para melhor qualidade de vida acadêmica. Embora não tenham surgido dados indicando um ambiente explicitamente excludente, os resultados mostram que quanto maior for o respeito e a integração acadêmica, maiores foram os níveis de satisfação e bem-estar, o que reforça a relevância dessas relações como fatores protetores.

Desta forma, através dos achados, torna-se evidente que as instituições de ensino superior devem cada vez mais, ampliar estratégias de promoção de saúde mental, tais como o fortalecimento de programas de apoio psicopedagógico; a implementação de iniciativas voltadas a gestão do tempo e organização dos estudos; a revisão da distribuição e carga de atividades acadêmicas; a ampliação de espaços de acolhimento emocional; além de ações institucionais que promovam relações respeitadas e colaborativas entre docente e estudantes. Por isso, políticas que visem reduzir a sobrecarga, melhorar a comunicação docente/discente e fomentar ambientes acadêmicos saudáveis têm potencial direto de reduzir riscos e fortalecer fatores de proteção à saúde mental dos estudantes

## CONCLUSÃO

O presente estudo evidenciou que a saúde mental de estudantes universitários é influenciada de maneira significativa, embora multifatorial, por aspectos socioeconômicos, relacionais e comportamentais, revelando uma alta prevalência quando se trata de ansiedade, insônia e fadiga. Embora minoritários, a presença de automutilação e da ideação suicida reforçam a vulnerabilidade psicossocial vivenciada no período acadêmico inicial, em especial quando associamos a condições como baixa renda familiar e responsabilidades dos pais com filhos.

Os resultados apontaram ainda que as relações interpessoais — marcadas pelo respeito de professores e colegas — constituem-se como importantes fatores de proteção, capazes de favorecer a autonomia estudantil, a satisfação acadêmica e a qualidade de vida. Por outro lado, a baixa adesão a hábitos saudáveis, como a prática de atividade física e a manutenção de sono adequado, configurou-se como um agravante para o sofrimento psíquico, em consonância com a literatura nacional e internacional. Esses dados têm implicações diretas para a formulação de políticas institucionais de apoio estudantil. Torna-se imprescindível que as universidades implementem programas de prevenção e promoção da saúde mental que articulem intervenções psicológicas acessíveis, incentivo a práticas de autocuidado e estratégias de fortalecimento da integração social e acadêmica. Experiências sólidas, como os centros de apoio psicológico em universidades brasileiras, reforçam a importância de modelos institucionais de acolhimento e acompanhamento permanente.

Esses achados têm implicações práticas para instituições de ensino superior, sugerindo a necessidade de intervenções que promovam um ambiente acadêmico mais inclusivo e de suporte, especialmente para estudantes com menores recursos financeiros. Isso porque, a renda familiar apresentou associação estaticamente significativa com sintomas psíquicos, assim como aqueles que possuem responsabilidades familiares, como filhos, grupo que também demonstrou maior vulnerabilidade emocional nos resultados da pesquisa. Além disso, políticas que incentivem o respeito mútuo entre professores e alunos, assim como a autonomia nos estudos, podem contribuir para o bem-estar emocional e o sucesso acadêmico dos estudantes. Como, por exemplo, a criação do Centro de Apoio Educacional

e Psicológico, o qual é um programa criado em 1990 na Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto, com o objetivo de auxiliar os estudantes na sua formação acadêmica e profissional, além de promover a saúde mental e o bem-estar dos estudantes (Cianflone; Figueiredo; Colares, 2002).

Do ponto de vista científico, o estudo contribui para o campo ao integrar fatores socioeconômicos, relacionais e comportamentais na análise da saúde mental universitária em um contexto específico. Diferentemente de pesquisas que abordam jovens de forma ampla, este estudo destaca a especificidade do ambiente acadêmico, evidenciando como variáveis distintas, como organização das rotinas de estudo, conforto no ambiente universitário (44,7% e 53,9% de baixa intensidade) e satisfação com a vida estudantil (53% e 67,1%), modulam o sofrimento psíquico ao longo do semestre. Dessa forma, oferece subsídios para novas investigações longitudinais que explorem os mecanismos de risco e proteção ao longo do percurso acadêmico.

Conclui-se, portanto, que a saúde mental universitária não pode ser compreendida de maneira isolada, mas como resultado da interação entre condições estruturais e relacionais. As evidências da pesquisa mostram que aspectos como a organização das demandas curriculares, a qualidade das relações interpessoais, o conforto institucional e o apoio pedagógico exercem influência direta sobre o bem-estar dos estudantes. Ao assumir o compromisso com a construção de ambientes acadêmicos inclusivos, respeitosos e promotores de bem-estar, as instituições de ensino superior não apenas favorecem o desempenho acadêmico, mas também contribuem para a formação integral de profissionais mais saudáveis e resilientes.

## AGRADECIMENTOS

Agradecemos à Universidade do Estado de Mato Grosso (UNEMAT) pelo apoio institucional à realização desta pesquisa e aos estudantes participantes, cuja colaboração foi fundamental para o desenvolvimento do estudo. Estendemos nossos agradecimentos aos docentes e colegas que contribuíram direta ou indiretamente para a execução deste trabalho. Este estudo contou com apoio da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior – Brasil (CAPES), código de financiamento 001.

## REFERÊNCIAS

- AQUINO, E. M. L. *et al.* Recrutamento de participantes no Estudo Longitudinal de Saúde do Adulto. *Revista de Saúde Pública*, v. 47, n. 2, p. 10-18, 2013. DOI: <https://doi.org/10.1590/S0034-8910.2013047003953>.
- BARROS, R. N.; PEIXOTO, A. L. A. Integração ao ensino superior e saúde mental: um estudo em uma universidade pública federal brasileira. *Avaliação: Revista da Avaliação da Educação Superior*, v. 27, n. 3, p. 609-631, 2022. DOI: <https://doi.org/10.1590/S1414-40772022000300012>.
- CASTRO, A. F. de *et al.* Baixa adesão como entrave em coletas de dados online para avaliação da qualidade de vida de estudantes de medicina. *Revista Brasileira de Qualidade de Vida*, v. 15, n. 15677, 2022. DOI: <http://dx.doi.org/10.3895/rbqv.v15n0.15677>.
- CIANFLONE, Ana Raquel L.; FIGUEIREDO, José Fernando C.; COLARES, Maria de Fátima A. O Centro de Apoio Educacional e Psicológico (CAEP) da Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto (USP): história e perspectivas. *Medicina (Ribeirão Preto)*, Ribeirão Preto, v. 35, p. 392-396, jul./set. 2002.
- FREITAS, P. H. B. de *et al.* Síntomas de depresión, ansiedad y estrés en estudiantes del área de la salud e impacto en la calidad de vida. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, v. 31, p. e3884, 2023. DOI: <https://doi.org/10.1590/1518-8345.6315.3884>.
- GARRETO, E. W. M. Síntomas de depressão em estudantes de enfermagem: uma análise a partir do ambiente acadêmico e comportamentos sociais e de saúde, 2025. Disponível em: <http://hdl.handle.net/123456789/8990>. Acesso em: 30 ago. 2025.
- GOMES, C. F. M. *et al.* Transtornos mentais comuns em estudantes universitários: abordagem epidemiológica sobre vulnerabilidades. *SMAD - Revista Eletrônica Saúde Mental Álcool e Drogas*, v. 16, n. 1, p. 1-8, 2020. DOI: <https://doi.org/10.11606//issn.1806-6976.smad.2020.157317>.
- GOMES, L. S. S.; AGUIAR, K. G. M. de; SILVA, R. S. Transtornos Mentais Comuns em Universitários com Jornada de Trabalho. *Humanidades & Inovação*, v. 10, n. 14, p. 268-275, 2023. Disponível em: <https://revista.unitins.br/index.php/humanidadesinovacao/article/view/8563>. Acesso em: 6 mar. 2025.
- GONÇALVES, D. M.; STEIN, A. T.; KAPCZINSKI, F. Avaliação de desempenho do Self-Reporting Questionnaire como instrumento de rastreamento psiquiátrico: um estudo comparativo com o Structured Clinical Interview for DSM-IV-TR. *Cadernos de Saúde Pública*, v. 24, p. 380-390, 2008. DOI: <https://doi.org/10.1590/S0102-311X2008000200017>.

- LOPES, F. M. *et al.* Transtornos mentais comuns em estudantes universitários: uma revisão sistemática da literatura. *Revista Psicologia em Pesquisa*, v. 16, n. 1, p. 1-23, 2022. DOI: <https://doi.org/10.34019/1982-1247.2022.v16.31105>.
- MENEGALDI-SILVA, C. *et al.* Saúde mental e recursos de enfrentamento em estudantes universitários brasileiros em tempos de pandemia. *Avaliação: Revista da Avaliação da Educação Superior*, v. 27, n. 3, p. 632-650, 2023. DOI: <https://doi.org/10.1590/S1414-40772022000300013>.
- MURAKAMI, K. *et al.* Atuações de um centro educacional e psicológico junto a estudantes universitários. *Revista Brasileira de Orientação Profissional*, v. 19, n. 1, p. 109-119, 2018. DOI: <https://doi.org/10.26707/1984-7270/2019v19n1p109>.
- OLIVEIRA, R. A. Saúde Mental de Estudantes Universitários: fatores associados aos transtornos mentais comuns durante a vivência acadêmica. 2022. 242 f. Mestrado - Universidade Federal da Bahia, Salvador-BA, 2022. Disponível em: <https://repositorio.ufba.br/handle/ri/35676>. Acesso em: 30 ago. 2025.
- PENHA, J. R. L.; OLIVEIRA, C. C.; MENDES, A. V. S. Saúde mental do estudante universitário: revisão integrativa/ University student mental health: integrative review/ Salud mental del estudiante universitario: revisión integrativa. *Journal Health NPEPS*, v. 5, n. 1, p. 369-395, 2020. Disponível em: <https://periodicos2.unemat.br/index.php/jhnpeps/article/view/3549>. Acesso em: 26 abr. 2023.
- PRUDENCIO, A. C. M.; SOEIRO, A. C. V. Saúde mental no ensino superior: o papel do acolhimento socioemocional na adaptação à vida acadêmica. *Revista Eletrônica Acervo Saúde*, v. 25, p. e19739, 2025. DOI: <https://doi.org/10.25248/reas.e19739.2025>.
- ROCHA, M. E. de S. B. *et al.* Impacto de Determinantes Sociais na Saúde Mental: Uma Análise de Saúde Coletiva. *Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences*, v. 5, n. 5, p. 5233-5252, 2023. DOI: <https://doi.org/10.36557/2674-8169.2023v5n5p5233-5252>.
- RODRIGUES, D. D. S. *et al.* Prevalência de transtornos mentais comuns e fatores associados em estudantes de uma universidade pública brasileira. *Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional*, v. 30, p. e3305, 2022. DOI: <https://doi.org/10.1590/2526-8910.ctoAO252833051>.
- RODRIGUES, M. de L. V. *et al.* Trinta anos da criação do Centro de Apoio Educacional e Psicológico da Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto - contexto histórico e realizações dos primeiros tempos. *Revista Medicina*, v. 53, n. 4, p. 472-478, 2020. DOI: <https://doi.org/10.11606/issn.2176-7262.v53i4p472-478>.
- SÁ, P.; COSTA, A. P.; MOREIRA, A. (org.). *Reflexões em torno de Metodologias de Investigação recolha de dados*. 1. ed. Portugal: Universidad Aveiro, 2021. v. 2 Disponível em: <https://doi.org/10.34624/ka02-fq42>. Acesso em: 25 fev. 2025.
- SAHÃO, F.; KIENEN, N. Adaptação e Saúde Mental do Estudante Universitário: Revisão Sistemática da Literatura. *Psicologia Escolar e Educacional*, v. 25, 2021.
- SANTOS, K. O. B. *et al.* Avaliação de um Instrumento de Mensuração de Morbidade Psíquica: Estudo de Validação do Self-Reporting Questionnaire (SRQ-20). *Revista Baiana de Saúde Pública*, v. 34, n. 3, p. 544-544, 2010. DOI: <https://doi.org/10.22278/2318-2660.2010.v34.n3.a54>.
- SCHWARTZ, V. Preventing Suicide and Promoting Mental Health Among College Students: The Jed Foundation. In: RIBA, M. B.; MENON, M. (org.). *College Psychiatry: Strategies to Improve Access to Mental Health*. Cham: Springer International Publishing, 2004. p. 135-140. Disponível em: [https://doi.org/10.1007/978-3-030-69468-5\\_10](https://doi.org/10.1007/978-3-030-69468-5_10).
- SHIMADA, S. S. *et al.* Prevalência de transtornos mentais comuns e fatores associados em estudantes universitários. *Revista Medicina*, v. 57, n. 4, p. e-204075, 2024. DOI: <https://doi.org/10.11606/issn.2176-7262.rmrp.2024.204075>.
- SILVA, C. R. de M. Níveis de ansiedade, depressão e estresse entre praticantes e não praticantes de exercício físico. 2024. Disponível em: <http://sistemas2.uespi.br/handle/tede/1492>. Acesso em: 30 ago. 2025.
- SOUSA, G. S. *et al.* Fatores associados à ideação suicida de universitários da área da saúde. *Revista Brasileira de Enfermagem*, v. 75, n. 3, p. e20200982, 2022. DOI: <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2020-0982>.
- SOUZA, J. P. A. E. *et al.* Sintomas de ansiedade generalizada entre estudantes de graduação: prevalência, fatores associados e possíveis consequências. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, v. 71, n. 3, p. 193-203, 2022. DOI: <https://doi.org/10.1590/0047-2085000000381>.
- SOUZA, K. R.; KERBAUY, M. T. M. Abordagem quanti-qualitativa: superação da dicotomia quantitativa-qualitativa na pesquisa em educação. *Educação e Filosofia*, v. 31, n. 61, p. 21-44, 2017. DOI: <https://doi.org/10.14393/REVEDFIL.issn.0102-6801.v31n61a2017-p21a44>.
- WHO, W. H. O. Guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: WHO: 2020. Disponível em: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>. Acesso em: 30 ago. 2025.

## CONTRIBUIÇÃO DOS AUTORES

A autora LKCF foi responsável pela concepção do estudo, levantamento bibliográfico, desenvolvimento da pesquisa, análise dos dados e redação do manuscrito. A orientadora PCOR contribuiu com a orientação científica, revisão crítica do conteúdo, supervisão metodológica e validação final do trabalho.

## CONFLITO DE INTERESSES

As autoras declaram que não possuem conflitos de interesse de ordem pessoal, profissional, financeira ou institucional que possam ter influenciado direta ou indiretamente na elaboração, condução ou apresentação deste trabalho.

Recebido em: 30/08/2025

Aprovado em: 15/01/2026