

Saúde mental no ensino superior: revisão de literatura

Vivian Daniele de Lima
Ailana Garcia Meira Costa
Maria Luiza Ienaco de Vasconcelos
Lelio Moura Lourenço

RESUMO

A saúde mental de universitários é uma temática crescente na literatura científica, principalmente devido ao aumento da prevalência de transtornos psicológicos. Com o intuito de aprofundar aspectos como vulnerabilidade, fatores de risco e de proteção e consequências para a saúde dos estudantes, foi realizada uma revisão sistemática de literatura das publicações do período entre 2009 a 2019. Elegeram-se as seguintes bases de dados: PsycInfo, Dialnet, Scielo Brasil, PePSic e a Web of Science e foram analisados 161 artigos. Contatou-se que Brasil, Estados Unidos e Espanha foram os países com maior número de publicações. A metodologia adotada pela maioria das pesquisas foi a quantitativa, destacando-se delineamentos descritivos, experimentais, correlacionais e transversais. A maioria das publicações tiveram como público-alvo estudantes das áreas de saúde e verificou-se uma necessidade de validação de instrumentos específicos para o contexto acadêmico. Estudos futuros podem ampliar as discussões acerca do suicídio acadêmico e também discutir possibilidades de prevenção, propostas de intervenção e a saúde mental em estudantes de mestrado e doutorado.

Palavras-chave: revisão sistemática de literatura; universitários; depressão; ansiedade; estresse

ABSTRACT

Mental health in higher education: literature review

When mental health of university students is a growing theme in the scientific literature, mainly due to the increased prevalence of psychological disorders. To deepen aspects such as vulnerability, risk and protection factors and consequences for the health of students, we carried out a systematic review of publications from 2009-2019. The chosen databases were: PsycInfo, Dialnet, Scielo Brasil, PePSic, and Web of Science. We analyzed 161 articles. The countries with the largest number of publications were Brazil, United States and Spain. The methodology adopted by most surveys was quantitative, with descriptive, experimental, correlational and cross-sectional designs standing out. Health care students were the ones with the highest frequency of publication and there was a need to validate instruments used for the academic context. Future studies can expand the discussions about academic suicide and also discuss possibilities for prevention, intervention proposals and the mental health in master and doctoral students.

Keywords: : systematic review; university students; depression; anxiety; stress.

A conquista de uma vaga na universidade coincide com um período que envolve uma série de mudanças e adaptações, uma vez que é um período em que o jovem está formando sua identidade, realizando escolhas pessoais e profissionais, sendo por isso permeado por expectativas, dúvidas e inseguranças. Instituições de Ensino Superior, ainda que recentemente, têm demonstrado preocupação com os aspectos psicológicos envolvidos neste momento por seus alunos, já que tem sido evidenciado na literatura um crescimento do número de dificuldades

Sobre os autores

V. D. d. L.
<https://orcid.org/0000-0001-6051-3308>
Universidade Federal de Juiz de Fora
Juiz de Fora, Minas Gerais
vivianlimah@gmail.com
A. G. M. C.
<https://orcid.org/0000-0001-7751-6396>
Universidade Federal de Juiz de Fora
Juiz de Fora, Minas Gerais
ailanagmcosta@gmail.com
M. L. I. de V.
<https://orcid.org/000-0002-5407-4852>
Universidade Federal de Juiz de Fora
Juiz de Fora, Minas Gerais
marialuiza_ienaco@hotmail.com
L. M. L.
<https://orcid.org/0000-0003-3664-7335>
Universidade Federal de Juiz de Fora
Juiz de Fora, Minas Gerais
leliomlourenco@gmail.com

Direitos Autorais

Este é um artigo de acesso aberto e pode ser reproduzido livremente, distribuído, transmitido ou modificado, por qualquer pessoa desde que usado sem fins comerciais. O trabalho é disponibilizado sob a licença Creative Commons CC-BY-NC.



de adaptação, desenvolvimento de transtornos mentais e sofrimento psicológico (Silveira et al., 2011).

O volume de temas de estudo, a complexidade das matérias, a mudança de rotina, a ausência de suporte social, a alta expectativa pessoal e parental, a necessidade de organização do tempo, a dificuldade em estabelecer novas relações interpessoais, além de residir em localidade distante da família e adaptações à cidade, à moradia e à separação dos familiares são fatores potencialmente estressantes e alvo de diversas investigações que os relacionam com a saúde mental dos universitários (Bonifácio et al.; Padovani et al., 2014).

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS; World Health Organization – WHO), a saúde mental é um estado de bem-estar em que o indivíduo percebe suas próprias habilidades, consegue lidar com as tensões normais da vida, pode trabalhar produtiva e proveitosamente e é capaz de fazer uma contribuição para a sua comunidade (WHO, 2004). As discussões acerca da saúde mental no meio acadêmico concentram-se principalmente em estudos de prevalência de transtornos de ansiedade e depressão, além de discutirem os impactos do sofrimento mental sobre o bem-estar e a qualidade de vida dos discentes, tais como: diminuição da autoestima, isolamento, perturbação do sono, dificuldades de concentração e memorização, faltas, repetência, abandono do curso, aumento de comportamentos autolesivos, uso de álcool e outras drogas e até mesmo tentativas de suicídio (Silveira et al., 2011; Venturini & Goulart, 2016).

Estudos nacionais e internacionais recentes identificaram que mais de 40% da amostra pesquisada de universitários apresentam sintomas relacionados à depressão, à ansiedade e ao burnout (Lameu et al., 2016; Viana et al., 2014). Além disso, a prevalência para sintomas de ansiedade e depressão para a população universitária pode ser superior à encontrada na população geral (Ibrahim et al., 2013). Segundo Padovani et al. (2014), a alta prevalência de sintomas nos estudantes, além de ser considerada alarmante, implica em uma série de prejuízos, não somente na saúde, mas também nos âmbitos familiar, institucional e com pares.

Mais especificamente no Brasil, um levantamento sobre saúde mental no ensino superior é frequentemente realizado em parceria com a Associação Nacional dos Dirigentes das Instituições Federais de Ensino Superior (Andifes) e do Fórum Nacional de Pró-reitores de Assuntos Comunitários e Estudantis (Fonaprace). No que se refere à saúde emocional dos universitários, foi possível notar que a porcentagem de universitários que apresentam algum sofrimento emocional cresceu significativamente ao longo dos últimos relatórios publicados: em 2003, 36,9% da mostra dos estudantes de universidades federais afirmaram sofrer alguma dificuldade emocional (Fonaprace, 2004). Já no relatório de 2010, houve um aumento

considerável, visto que o percentual de universitários que se queixaram de sofrimento psíquico foi de 47,7% (Fonaprace, 2011). No relatório publicado em 2016, as frequências relacionadas a dificuldades emocionais foram superiores a 70% da amostra pesquisada, em todas as regiões do país (Fonaprace, 2016). É importante pontuar que, segundo Cerchiari et al. (2005b), iniciativas de reflexões acerca da saúde mental dos estudantes universitários, no intuito de oferecer-lhes assistência psicológica, iniciaram no Brasil de forma incipiente apenas a partir de 1994, ao passo que essas preocupações já existiam na Europa e nos Estados Unidos há mais de seis décadas.

A região Sudeste apresentou a maior incidência de universitários com dificuldades emocionais (82,05%), seguida das regiões Sul (81,61%) e Centro-Oeste (80,5%). Contudo, verificou-se que no Nordeste e no Norte as frequências também são altas, 79,38% e 72,33% respectivamente. Em âmbito nacional, 58,36% do total de universitários pontuaram a ansiedade como principal dificuldade emocional vivida, além de insônia ou alterações significativas de sono (32,57%), da sensação de desamparo, desespero e desesperança (22,55%), e sentimento de solidão (21,29%; Fonaprace, 2016).

Dessa maneira, considerando o contexto em que os universitários estão inseridos, suas características pessoais e capacidades de lidar com as novas demandas, somando-se também fatores considerados estressores ou de risco, alguns universitários podem ser propensos a apresentarem questões emocionais que necessitarão de orientação e/ou aconselhamento psicológico (Cerchiari et al., 2005a). A presença de transtornos mentais não diagnosticados nem tratados poderá ter implicações significativas no sucesso acadêmico e nos relacionamentos sociais. Contudo, cabe salientar que o prognóstico melhora com uma identificação e intervenção precoces (Silveira et al., 2011).

Uma questão a ser considerada é como os diversos fatores (pessoais, familiares, sociais, econômicos, políticos, institucionais) interagem e influenciam nos processos de saúde-doença dos universitários. Dessa maneira, este artigo realizou uma revisão de literatura a fim de, com o referencial da Psicologia da Saúde (Straub, 2014), buscar compreender as variáveis que influenciam o sofrimento dos universitários, quais são os principais fatores de risco e proteção, além de discorrer sobre o impacto que a ansiedade, o estresse e a depressão exercem na saúde mental dos universitários.

MÉTODO

A metodologia adotada foi a revisão sistemática de literatura. Segundo Senra e Lourenço (2016), essas revisões permitem consolidar um grande volume de informações, além de ser um recurso ante o crescimento acelerado da informação científica. Elas auxiliam ao apontar para lacunas na literatura

e indicações de questões e problemáticas que necessitam de estudos futuros.

Para a realização da busca de artigos foram adotadas as recomendações do protocolo PRISMA (Galvão et al., 2015). As bases de dados utilizadas foram: PsycInfo, por ser considerada referência nas publicações em Psicologia e na área de saúde; Dialnet, por ser uma base de dados internacional de produção em língua espanhola especializada em ciências humanas e sociais; Scielo Brasil, por ser uma base de dados na qual são publicados muitos estudos nacionais; o portal de Periódicos Eletrônicos de Psicologia (PePSIC), que é uma fonte da Biblioteca Virtual em Saúde especializada em publicações de psicologia e saúde da América Latina; e a Web of Science por ser uma base de dados multidisciplinar.

Os seguintes marcadores foram utilizados: “ansiedade”, “depressão”, “estresse”, “universitários”, “saúde mental”, “ansiedad”, “estrés”, “depresión”, “estudiantes universitarios”, “salud mental”, “anxiety”, “depression”, “stress”, “college students” e “mental health”. Ainda, as seguintes combinações de descritores foram utilizadas: “ansiedade” AND “universitários”, “depressão” AND “universitários”, “estresse” AND “universitários”, “saúde mental” AND “universitários”, “ansiedad” AND “estudiantes universitarios”, “estrés” AND “estudiantes universitarios”, “depresión” AND “estudiantes universitarios”, “salud mental” AND “estudiantes universitarios”, “anxiety” AND “college students”, “depression” AND “college students”, “stress” AND “college students” e “mental health” AND “college students”.

A busca dos artigos foi realizada entre os meses de abril a dezembro de 2019. Para a escolha dos artigos, duas pesquisadoras realizam buscas em separado e, no caso de dúvidas, uma terceira sanou as incongruências encontradas nas listagens. Como critérios de inclusão, foram selecionados artigos com texto completo disponível nas bases de dados eletrônicas supracitadas, publicados no período de 2009 a 2019 nos idiomas português, espanhol e inglês, que estavam relacionados à temática, e que continham as palavras-chaves no título ou resumo.

A Figura 1 apresenta o fluxograma da busca realizada nas bases de dados. A primeira fase de buscas retornou 2.345 artigos na Web of Science, 1.041 artigos na base PsycInfo, 4.160 artigos na PePSIC, 721 artigos na Scielo e 1.669 artigos na Dialnet. Na segunda fase, esses artigos foram analisados pelo título e resumo, segundo critérios de exclusão. Como critérios de exclusão, foram removidas dissertações, teses e capítulos de livro, além de artigos que não tinham acesso completo disponível ou publicados em outras línguas há mais de dez anos. Em seguida, foi feita a leitura detalhada dos resumos dos artigos. Estudos teóricos, além de artigos que não tratavam do sofrimento mental em graduandos e trabalhos duplicados foram posteriormente excluídos, totalizando na contagem final

161 artigos.

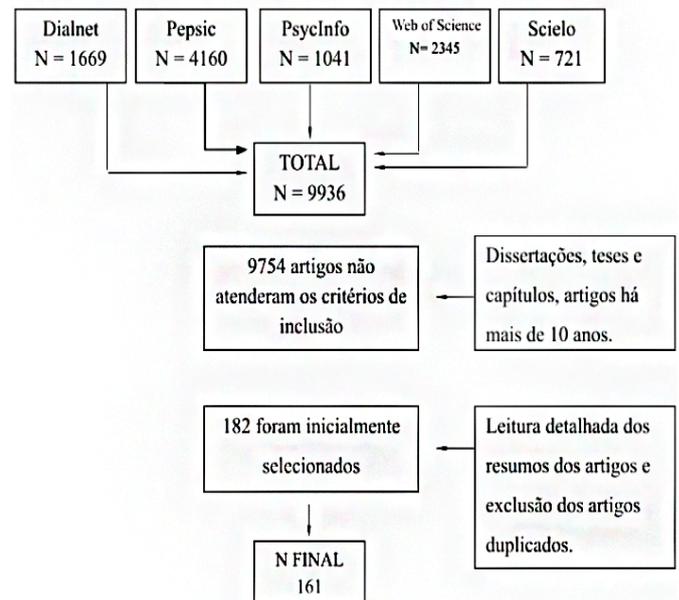


Figura 1. Fluxograma das fases da revisão de literatura

Posteriormente, foi realizada a leitura completa e análise desses 161 artigos, sendo 38 artigos publicados em português, 70 artigos em inglês e 53 em espanhol. Para a análise dos artigos revisados, foram elaboradas cinco categorias qualitativas de análise: país de publicação, objetivo dos estudos, periódicos, metodologia utilizada nos estudos e ano da publicação.

RESULTADOS

Para definir a nacionalidade dos artigos, considerou-se o país onde o estudo foi realizado. O país que concentrou um maior número de publicações foi o Brasil, com 48 (29,9%) artigos, seguido dos Estados Unidos com 26 (16%), Espanha com 19 (11,80%), Colômbia com 12 (7,5%), México com seis (3,7%), Argentina com cinco (3,1%). Os demais países (Chile, Peru, Coreia, China, Austrália, Portugal, Cuba, Porto Rico, Venezuela, Malásia, França, Sri Lanka, Equador, Costa Rica, Noruega, Emirados Árabes Unidos, Alemanha, Finlândia, Polônia, Egito, Japão, Gana, Irlanda, Kosovo, Irã, Chipre, África do Sul e Arábia Saudita) publicaram juntos um total de 45 (28%) artigos.

Em se tratando dos objetivos dos estudos, verificou-se que quase metade das pesquisas foram destinadas a identificar a prevalência de sofrimento mental (estresse, ansiedade e a depressão) na população universitária (42,88%). Fatores de risco e proteção (8,08%), estratégias de enfrentamento (8,08%)

e qualidade de vida (3,73%) também possuíram uma frequência alta. Destaca-se ainda o mindfulness (6,83%) como possibilidade de intervenção mais publicada no que se refere à amostra de universitários. Constatou-se uma baixa frequência de artigos relacionando depressão e ideação suicida, discussão presente em apenas dois estudos (1,24%), e o restante (3,72%) teve como principal temática a descrição de intervenções. É válido ressaltar que, embora os achados tenham sido, de alguma forma, condicionados às palavras chave, o cenário universitário é tradicionalmente conhecido por nutrir fatores negativos na saúde mental de seus integrantes.

Tabela 01. Objetivos dos Estudos

Objetivos dos Estudos	N	Frequência
Estresse Acadêmico e Fatores Associados	18	11,18
Depressão	14	8,70
Fatores de Risco e de Proteção	13	8,08
Estresse e Estratégias de Enfrentamento (Coping)	13	8,08
Mindfulness	11	6,83
Prevalência de Ansiedade e Depressão	8	4,97
Ansiedade Frente a Exames	7	4,35
Prevalência e fatores associados à Ansiedade	6	3,73
Qualidade de Vida em Universitários	6	3,73
Prevalência de Ansiedade, Estresse e Depressão	6	3,73
Assistência Estudantil e Serviços de Saúde Mental	6	3,73
Prevalência e fatores associados ao Burnout	5	3,11
Prevalência de Estresse e Depressão	5	3,11
Fatores de Vulnerabilidade	5	3,11
Inteligência Emocional	4	2,48
Habilidades Sociais	4	2,48
Percepção de Suporte Familiar	4	2,48
Intervenção voltada para o Estresse Acadêmico	4	2,48

Intervenção voltada para a Depressão	4	2,48
Prevenção de Saúde Mental	4	2,48
Fatores de Adaptação ao Meio Acadêmico	3	1,86
Fatores relacionados à busca de ajuda ou tratamento	3	1,86
Outros	8	4,96
Total	161	100

Relativamente aos periódicos onde os estudos foram publicados, destacam-se: Revista Brasileira de Educação Médica com 6 (3,73%) artigos, Universitas Psychologica e Journal of Counseling Psychology com 5 (3,10%) artigos, Psicologia: Teoria e Pesquisa, Revista Brasileira de Terapias Cognitivas, Electronic Journal of Research in Educational Psychology, Journal of Affective Disorders e Frontiers in Psychology com 4 (2,48%) artigos cada uma. As outras revistas publicaram de um a três artigos cada uma, totalizando 130 (80,77%) publicações. A Revista Brasileira de Educação Médica, que apresentou o maior número de publicações, pertence à Associação Brasileira de Educação Médica (ABEM) e publica trabalhos cujas temáticas são consideradas relevantes às áreas de educação médica. A Universitas Psychologica, por sua vez, é vinculada à Faculdade de Psicologia da Pontifícia Universidad Javeriana de Bogotá, Colômbia. De caráter generalista, a revista publica trabalhos de diversos enfoques dentro da Psicologia. A Journal of Counseling Psychology é uma destacada revista sobre counseling e registrada pela American Psychological Association (APA), que teve seu primeiro volume publicado em 1954. Vale ainda ressaltar as revistas Psicologia: Teoria e Pesquisa e Revista Brasileira de Terapias Cognitivas, que foram os periódicos nacionais específicos da Psicologia que se sobressaíram nas publicações.

No que se refere à metodologia adotada nas pesquisas, observou-se que a maioria foi quantitativa (90,1%), seguida pela qualitativa (7%), e quanti-quali (2,9%). Já com relação aos delineamentos, não foram todos os estudos que especificaram, contudo foi possível observar que: 26 estudos utilizaram o delineamento transversal (16,1%) e cinco utilizaram o delineamento longitudinal (3,1%). Além disso, observou-se que 17 estudos foram classificados como correlacionais (10,5%), 14 estudos foram classificados como experimentais (8,7%), 12 estudos descritivos (7,4%), oito estudos quase-experimentais (4,9%), oito estudos exploratórios (4,9%), cinco estudos observacionais (3,1%), quatro estudos epidemiológicos (2,9%),

¹ Heteronormatividade é um conceito amplamente utilizado nos estudos de gênero e se refere a uma norma social onde a heterossexualidade é vista como natural, enquanto todas as outras orientações sexuais seriam entendidas enquanto um desvio da norma, "do normal" (Butler, 2015).

quatro estudos comparativos (2,9%), um de corte (0,6%), um transcultural (0,6%) e os demais (34,3%) não deram maiores especificações do delineamento utilizado.

Com relação ao ano das publicações, percebe-se um aumento considerável no intervalo compreendido entre 2013 a 2018. Especificamente, é possível analisar que nesse período foram publicados 105 artigos acadêmicos, o que corresponde a 65,22% do total das publicações. O ano de maior destaque foi 2015, com 22 publicações, seguido pelos anos de 2016 e 2017 com 19 publicações cada. Já os anos de 2014 e 2011 apresentaram a terceira frequência mais elevada: 18 publicações cada. É possível notar que, embora o número da produção acadêmica entre 2009 a 2019 se dê de uma forma irregular, a investigação científica envolvendo a temática da saúde mental no meio acadêmico se torna cada vez mais expressiva, com destaque para os últimos seis anos.

Tabela 02. Ano das Publicações

Ano	N	Frequência
2009	9	5,59
2010	8	4,97
2011	18	11,18
2012	12	7,45
2013	15	9,34
2014	18	11,18
2015	22	13,65
2016	19	11,80
2017	19	11,80
2018	12	7,45
2019	9	5,59
Total	161	100

Dos 38 artigos em português analisados, 35 foram estudos publicados no Brasil e três foram estudos publicados em Portugal. Quanto à região de publicação do país, o que se observa é que a maioria dos estudos (18) se concentrou na região Sudeste, correspondendo a 52% do total das publicações nacionais. Desse quantitativo, o estado de São Paulo é responsável por doze dos trabalhos; Minas Gerais, por cinco dos trabalhos e o Rio de Janeiro, por um. A segunda região com maior frequência de produção foi a região Sul, sendo seis trabalhos publicados (18%): quatro no Rio Grande do Sul e dois no Paraná. A região Nordeste foi responsável por 15% da publicação: Recife, com dois trabalhos e Ceará, Sergipe e Aracaju com respectivamente um trabalho cada. Na região Norte há apenas três trabalhos publicados (dois no Amazonas e um em Rondônia, o que

corresponde a 9%). O Centro-Oeste foi a região com o menor número encontrado: apenas dois (6%).

Dentre todos os artigos analisados, 29 trabalhos realizaram programas de intervenção. Quanto aos países desses trabalhos, 10 foram dos Estados Unidos (34,5%), quatro do Brasil (13,8%), três da Colômbia (10,3%), três da Coreia (10,3%), dois da Argentina (6,9%), dois da Espanha (6,9%), um da Alemanha (3,4%), um da Austrália (3,4%), um do Chile (3,4%), um da Irlanda (3,4%) e um do Porto Rico (3,4%). Vale frisar que uma das bases de dados pesquisadas foi especificamente brasileira (SciELO Brasil), o que pode justificar o fato de o Brasil ter sido o segundo país com maior número de artigos apresentando intervenções, considerando que também foi o país com o maior número de publicações (29,9%) nesta revisão. Referências Bibliográficas

DISCUSSÃO DOS RESULTADOS POR TEMA ABORDADO NOS ARTIGOS

ANSIEDADE

A maior parte dos estudos revisados indica que o sexo feminino apresenta níveis de ansiedade mais elevados que o masculino, tanto na população geral, quanto na população universitária (Arredondo et al., 2015; Santillán et al., 2016). Observou-se uma tendência em investigar sintomas ansiosos em graduandos dos cursos da área da saúde, com maior destaque para Medicina. Os estudantes em períodos iniciais da graduação mostraram-se mais vulneráveis ao transtorno, principalmente devido à intensa demanda de adaptação aos novos contextos. Dentro do grupo dos alunos recém-chegados à universidade, destacam-se aqueles que precisaram sair da casa de seus familiares, os quais apresentaram um nível ainda maior de vulnerabilidade (Vizzotto et al., 2017).

Além do período de adaptação à universidade, outros fatores foram considerados como de risco ao desenvolvimento de quadros ansiosos em acadêmicos. Arias et al. (2015) elencaram alguns dos principais fatores de risco: insatisfação com o curso, dificuldades nas relações interpessoais no ambiente acadêmico, questões afetivas, familiares e econômicas, a necessidade de desempenhar uma atividade laboral concomitantemente à atividade acadêmica e um baixo apoio social.

Além dos conhecidos impactos na saúde psicológica, a ansiedade acarreta uma série de prejuízos na saúde física do indivíduo, como taquicardia, alterações no sono, dor de cabeça, tonturas, dores musculares, sudorese, propensão ao consumo de tabaco, caféina e fármacos. Outrossim, a literatura mostrou que a ansiedade pode interferir no autoconceito acadêmico dos estudantes, prejudicar a atenção seletiva, o bom funcionamento da memória, e, conseqüentemente, afetar a compre-

ensão e o raciocínio (Casari et al., 2014). Desse modo, percebe-se que a ansiedade pode não somente ser ocasionada pela vida acadêmica, como pode acarretar prejuízos diretos nessa esfera, gerando um padrão retroativo.

O trabalho de Casari et al. (2014) realizou uma investigação das estratégias de enfrentamento utilizadas pelos universitários para lidar com a ansiedade dos períodos de provas. Os autores tomam como base a teoria de que, diante dos exames, os universitários comparam o nível de conhecimento que possuem com o conhecimento necessário para a realização da prova e, quando este supera aquele, eleva-se o nível de preocupação do aluno, que tende a buscar recursos extras para aumentar o seu conhecimento. Nem sempre os estudantes que apresentam maior ansiedade frente aos exames apresentam menor rendimento nas avaliações, visto que eles podem implementar estratégias eficazes para um bom desempenho. A investigação apontou que as estratégias de enfrentamento mais utilizadas pelos estudantes no período de provas são as baseadas em evitação, descarga emocional e busca de gratificações alternativas.

Possíveis intervenções para a redução da ansiedade envolvem desenvolvimento de pensamento crítico, habilidades de vida e estratégias de soluções de problemas (Arredondo et al., 2015), vivência da espiritualidade (Chaves et al., 2015) e mindfulness (Silva & Infanzón, 2015). Embora o mindfulness tenha sido mencionado em muitos dos artigos que trouxeram propostas de intervenção, algumas pesquisas (Gallego et al., 2016; Toro et al., 2017) avaliaram seus efeitos e não encontraram correlações significativas entre a prática de mindfulness e a redução dos níveis de ansiedade.

DEPRESSÃO

Os fatores que favorecem os sintomas depressivos nos universitários são diversos dentro do espectro de comportamentos e eventos negativos. De acordo com Yu et al. (2015), 11.8% dos estudantes apresentam depressão moderada por fatores que envolvem a relação familiar. Adicionalmente, estudos como Zhai et al. (2016) e Yu et al. (2015) apontam que a baixa escolaridade dos pais e situação socioeconômica insatisfatória da família aumentam o nível de depressão nos alunos universitários. Para aqueles alunos que saem da casa dos pais a fim de estudar em outra cidade ou país, as preocupações financeiras, assim como a própria distância (Zhai et al., 2016), são fatores que aumentam a sintomatologia depressiva. Segundo o estudo de Okumuşoğlu (2018), alunos que vão estudar em outro país perdem suas conexões sociais e nem sempre conseguem formar novas conexões, favorecendo sentimentos como a solidão e desamparo.

Além disso, o baixo desempenho acadêmico, insatisfação com o curso, falta de habilidades sociais, ansiedade genera-

lizada, ansiedade de desempenho e estresse são fatores fortemente relacionados com a depressão em alunos do ensino superior (Cybulski & Mansani, 2017; Fawzy & Hamed, 2017). Ter histórico de depressão pode, inclusive, ser um fator para o desenvolvimento de ansiedade e estresse patológico (O'Hara et al., 2014). Consequentemente, o histórico de depressão pode influenciar negativamente na qualidade de vida dos alunos (Serinolli et al., 2015).

No estudo feito por Santa e Cantilino (2016), além da depressão, os estudantes de medicina também sofrem com índices de suicídio maiores do que os demais cursos de graduação. Os fatores de risco mais citados são os transtornos psiquiátricos, abuso de substâncias, condições de trabalho extremas e pressão psicológica. Transtornos psiquiátricos (como a depressão) que são intensificados pela pressão e estresse que o curso causa nos estudantes de medicina, chegam a atingir 50% desses estudantes. Consequentemente, ao combinar fatores negativos da vida pessoal e acadêmica, a ideação suicida aumenta significativamente (Santa & Cantilino, 2016).

Por fim, as intervenções realizadas em alunos universitários foram significativamente eficazes na diminuição dos sintomas de depressão. Algumas intervenções foram realizadas para diminuir não só a depressão, mas também a ansiedade e estresse. Essas intervenções foram feitas de forma virtual (Berry & York 2011; O'Hara et al., 2014) e por meio de encontros grupais, que envolveram técnicas de relaxamento, mindfulness e elementos da Terapia Cognitivo-Comportamental (Arredondo et al., 2015; Kim et al., 2010).

ESTRESSE

Com relação aos principais fatores estressantes dos universitários, têm-se uma ampla discussão na literatura, principalmente acerca da ausência de suporte social, da alta expectativa parental, do currículo e cronograma acadêmico, da falta de relacionamento entre professores e alunos, da adaptação às contingências de ensino e aprendizagem e da necessidade de organização do tempo (Fawzy & Hamed, 2017).

Na entrada na universidade, o universitário está em um momento de transição do ensino médio para o superior e consequentemente precisará se adaptar às demandas e exigências desta nova instituição: a mudança de rotina, o volume de temas de estudo, a complexidade das matérias, a frequência de avaliações, a pressão e competição para manter bons resultados e a sobrecarga de conteúdos. É igualmente relevante pontuar que, com as políticas de acesso à universidade, muitos universitários se deslocam de seu domicílio e irão necessitar de adaptações à nova cidade, como moradia, separação dos familiares e estabelecimento de novas relações interpessoais (Fawzy & Hamed, 2017).

Diante dos dados apresentados, diversas implicações para

a saúde física e mental podem ser vivenciadas: dores de cabeça, insônia, incapacidade de relaxar, dificuldade de atenção e concentração e má qualidade do sono. Além disso, a literatura também aponta que os universitários podem desenvolver estratégias mal adaptativas de enfrentamento do estresse, tais como uso de medicamentos e o uso de álcool e outras drogas (Deasy et al., 2014; Fawzy & Hamed, 2017).

Jensen et al. (2016) realizaram um estudo na Austrália e identificaram que o consumo de substâncias farmacêuticas e estimulantes era realizado pelos universitários com o intuito de lidar com a rotina e a sobrecarga de tarefas, uma vez que essas substâncias contribuem para o aprimoramento cognitivo, para o estado de alerta, foco e memória. Os autores do estudo argumentam que esta era uma estratégia de enfrentamento inadequada, pois poderia gerar prejuízos para a saúde.

Fatores de proteção foram pouco debatidos nos artigos científicos. Foi possível destacar que características pessoais e a própria percepção do universitário acerca do meio acadêmico também poderiam influenciar na sua saúde. A literatura ainda aponta que a autoestima, o manejo das emoções, as crenças de autoeficácia, a resiliência e hábitos de vida saudáveis contribuem para lidar com o estresse.

A pesquisa realizada por Sarrionandia et al. (2018) identificou que a habilidade de identificar e gerenciar as próprias emoções teve um impacto preditivo sobre a capacidade de lidar com tarefas universitárias. Os participantes com níveis mais altos de inteligência emocional estavam inclinados a ser mais resilientes. Nesse estudo, universitários que apresentaram elevados índices de inteligência emocional e resiliência também apresentaram menor estresse percebido.

Semelhantemente, um estudo desenvolvido por Cabanach et al. (2017) com 504 estudantes espanhóis concluiu que os estudantes com um perfil de alta regulação emocional percebiam em menor grau o ambiente como ameaçador. Dessa forma, estudantes com altas pontuações em controle e aceitação de seus estados emocionais percebiam as circunstâncias acadêmicas de uma forma mais adaptativa e experimentaram respostas mais baixas de estresse.

Ademais, hábitos saudáveis de vida foram apontados como relevantes para a redução do estresse estudantil, tais como uma boa alimentação e uma boa qualidade de sono (Namalyongo et al., 2013). É relevante destacar que a rede de apoio do universitário auxilia a lidar com os estressores, pois funciona não somente como suporte, mas o auxilia na resolução de problemas. Além do suporte social, uma boa qualidade nos relacionamentos familiares e a oferta de serviços de assistência psicossociais no ambiente universitário podem ser consideradas fatores protetivos para a saúde mental dos universitários (Padovani et al., 2014).

Diante dos resultados apresentados, verificou-se que é

imprescindível criar espaços de escuta, que promovam a conscientização e a educação acerca da saúde, bem como intervenções que auxiliem os universitários a ampliarem o manejo e estratégias de enfrentamento. Estudos de intervenção apontaram que o mindfulness pode ser efetivo na redução dos níveis de estresse (Carpena & Menezes, 2018). Ademais, o desenvolvimento da regulação emocional a longo prazo também contribui na mitigação dos efeitos psicológicos e fisiológicos negativos do estresse (Ramasubramanian, 2017). Além disso, programas voltados para a saúde mental dos universitários também potencializam competências pessoais e aumentam o bem-estar e a qualidade de vida (Vieira & Schermann, 2015).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

É importante considerar algumas limitações do presente trabalho: a revisão não abrangeu dissertações e teses. Além disso, foram pesquisados somente artigos com texto completo disponível, excluindo, portanto, importantes estudos publicados com acesso restrito que poderiam ser pertinentes ao estudo. Com relação às sugestões de pesquisas futuras, novos estudos podem discutir de maneira mais aprofundada, por exemplo, o adoecimento mental na pós-graduação, o suicídio em universitários e as possibilidades de prevenção. Ademais, é importante formular instrumentos que possam ser específicos para a população universitária a fim de refletir a realidade brasileira.

Do ponto de vista da Psicologia da Saúde, é fundamental que o modelo biomédico (psicopatologizante e pautado por uma perspectiva individualista e de concepções tradicionais e clínicas) seja substituído por uma concepção ampliada de saúde. Nesse sentido, os resultados da revisão apontaram que o processo de saúde-doença no Ensino Superior é influenciado por uma série de variáveis: pessoais, familiares, econômicas, institucionais (relacionados ao contexto acadêmico), sociais e culturais – o que reflete a multidimensionalidade da temática.

Dessarte, percebe-se essencial o papel das instituições de ensino superior, uma vez que estas não só devem garantir o acesso à educação superior, mas também oferecer meios para que os estudantes permaneçam nela. Uma das principais maneiras de se concretizar a permanência é por meio da efetivação das políticas públicas, nas quais os serviços de assistência estudantil se destacam por auxiliar na adaptação dos universitários, além de auxiliar no desenvolvimento de habilidades socioemocionais.

Os profissionais que estão na frente desse trabalho podem, com sua prática, promover ações de saúde e contribuir não apenas reduzindo sintomas, mas também promovendo ações de prevenção e promoção da saúde mental. Todavia, o trabalho destes profissionais no campo de atuação na saúde

mental no ensino superior ainda é pouco divulgado no Brasil. Considerando a proporção entre o total de publicações e publicações com propostas de intervenção, o Brasil apresentou um número relativamente pequeno de intervenções.

Analisando o cenário internacional, verificam-se iniciativas bem-sucedidas de programas visando a promoção de saúde mental no ensino superior (Buchanan, 2013; Hintz et al., 2015; Kim et al., 2010; McCall et al., 2018; Nguyen-Feng et al., 2017). Esses trabalhos internacionais, cujas experiências foram profícuas, objetivaram desde a prevenção até a redução da sintomatologia de ansiedade, depressão e estresse em estudantes universitários. Um ponto de destaque é que muitas dessas propostas apostaram em intervenções online, e apresentaram resultados satisfatórios, o que pode apontar novos caminhos e estratégias. Nesse sentido, cabe aqui a sugestão e o incentivo a que profissionais e pesquisadores brasileiros empenhem esforços para inspirar-se em tais iniciativas, propondo trabalhos similares no contexto nacional. Estudos futuros, portanto, são relevantes para compreender o papel e as práticas que os profissionais podem desempenhar nesse cenário.

Ademais, os profissionais inseridos nas instituições de Ensino Superior, precisam desenvolver, para além do tratamento, um papel de reflexão crítica e política. Com relação à reflexão crítica, há a possibilidade de questionarem variáveis macros – tais como a cultura e a organização institucional e variáveis externas a ela, referentes à sociedade atual, que contribuem para que as universidades reproduzam a mesma lógica que faz as pessoas adoecerem atualmente. Nesse sentido, destacam-se a lógica do produtivismo acadêmico, a competitividade entre discentes, o discurso do desgaste, do ritmo de vida acelerado e da falta de tempo, por exemplo. Do ponto de vista político, considerando o cenário atual de expansão das universidades, a atuação dos profissionais amplia-se, por permitir desenvolver práticas que contribuem para o enfrentamento de desigualdades, preconceitos e discriminações, para a superação de adversidades, para a mobilização dos universitários, para a defesa de direitos e para a efetiva concretização de direitos.

Por fim, considera-se imprescindível, para se desenvolver a saúde mental na universidade, envolver diferentes atores, não somente universitários, mas também reitores, gestores, coordenadores e docentes. O diálogo com diferentes atores, setores institucionais e com a rede de atenção psicossocial, contribuirá para o desenvolvimento de uma visão e uma compreensão mais ampla do ser humano e de suas demandas, o que ressalta a relevância do papel de uma escuta qualificada para compreender as particularidades e complexidades das demandas apresentadas no meio acadêmico e amplia a possibilidade de desenvolver um atendimento articulado, interdisciplinar e integral à saúde.

AGRADECIMENTOS

Os autores agradecem a bolsa de mestrado fornecida pela CAPES.

CONTRIBUIÇÃO DE CADA AUTOR

Certificamos que todos os autores participaram suficientemente do trabalho para tornar pública sua responsabilidade pelo conteúdo. A contribuição de cada autor pode ser atribuída como se segue: V.D.L., A. G. M. C., M. L. I. V. e L. M. L. contribuíram para a conceitualização, investigação e visualização do artigo; V.D.L. e L. M. L. fizeram a redação inicial do artigo (rascunho) e V.D.L., A. G. M. C., M. L. I. V. e L. M. L. são os responsáveis pela redação final (revisão e edição), L. M. L. contribuiu para a administração e supervisão do projeto.

DECLARAÇÃO DE FINANCIAMENTO

A pesquisa relatada no manuscrito foi financiada parcialmente pela bolsa de mestrado da primeira autora (CAPES).

DECLARAÇÃO DE CONFLITOS DE INTERESSE

Os autores declaram que não há conflitos de interesse no manuscrito submetido

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Arias, J. A. C., Restrepo, D. P. Ocampo, S. R., Martínez, J. G., & Reyes, A. (2015). Prevalencia de ansiedad en estudiantes universitarios. *Diversitas: Perspectivas en Psicología*, 11(1), 79-89.
- Arredondo, N. H. L., Estrada, J. C. J., Arroyave, M. C. C., Morales, D. P. R., Rojas, Z. B., & Londoño, D. C. (2015). Prevención de la depresión y la ansiedad en estudiantes universitarios. *Revista Psicología e Saúde*, 7(1), 47-55.
- Berry, D. M., & York, K. (2011). Depression and religiosity and/or spirituality in college: A longitudinal survey of students in the USA. *Nursing & Health Sciences*, 13(1), 76-83. <https://doi.org/10.1111/j.1442-2018.2011.00584.x>
- Bonifácio, S. D. P., Silva, R. C. B. D., Montesano, F. T., & Padovani, R. D. C. (2011). Investigação e manejo de eventos estressores entre estudantes de Psicologia. *Revista Brasileira de Terapias Cognitivas*, 7(1), 15-20.
- Buchanan J. L. (2013). Translating research into practice: targeting negative thinking as a modifiable risk factor for depression prevention in the college student population. *Archives of psychiatric nursing*, 27(3), 130–136. <https://doi.org/10.1016/j.apnu.2013.02.002>

- Cabanach, R. G., Souto-Gestal, A., & Cervantes, R. F. (2017). Perfiles de regulación emocional y estrés académico en estudiantes de fisioterapia. *European Journal of Education and Psychology*, 10(2), 57-67.
- Carpene, M. X., & Menezes, C. B. (2018). Efeito da meditação focada no estresse e mindfulness disposicional em universitários. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 34, 1-12. <http://dx.doi.org/10.1590/0102.3772e3441>
- Casari, L. M., Anglada, J., & Daher, C. (2014). Estrategias de afrontamiento y ansiedad ante exámenes en estudiantes universitarios. *Revista de Psicología (PUCP)*, 32(2), 243-269.
- Cerchiari, E. A. N., Caetano, D., & Faccenda, O. (2005a). Prevalência de transtornos mentais menores em estudantes universitários. *Estudos de Psicologia (Natal)*, 10(3), 413-420. <http://dx.doi.org/10.1590/S1413-294X2005000300010>
- Cerchiari, E. A. N., Caetano, D., & Faccenda, O. (2005b). Utilização do serviço de saúde mental em uma universidade pública. *Psicologia: Ciência e Profissão*, 25(2), 252-265. <https://doi.org/10.1590/S1414-98932005000200008>
- Chaves, E. C. L., Lunes, D. H., Moura, C. C., Carvalho, L. C., Silva, A. M., & Carvalho, E. C. (2015). Ansiedad y espiritualidad en estudiantes universitarios: un estudio transversal. *Revista Brasileira de Enfermagem*, 68(3), 504-509. <http://dx.doi.org/10.1590/0034-7167.2015680318i>
- Cybulski, C. A., & Mansani, F. P. (2017). Análise da Depressão, dos Fatores de Risco para Sintomas Depressivos e do Uso de Antidepressivos entre Acadêmicos do Curso de Medicina da Universidade Estadual de Ponta Grossa. *Revista Brasileira de Educação Médica*, 41(1), 92-101. <http://dx.doi.org/10.1590/1981-52712015v41n1rb20160034>
- Deasy, C., Coughlan, B., Pironom, J., Jourdan, D., & Mannix-McNamara, P. (2014). Psychological Distress and Coping amongst Higher Education Students: A Mixed Method Enquiry. *PloS One*, 9(12), 1-23. <http://dx.doi.org/10.1371/journal.pone.0115193>
- Fawzy, M., & Hamed, S. A. (2017). Prevalence of psychological stress, depression and anxiety among medical students in Egypt. *Psychiatry research*, 255, 186-194.
- Fórum Nacional de Pró-Reitores de Assuntos Comunitários e Estudantis. (2004). Perfil socioeconômico e cultural dos estudantes de graduação das instituições federais de ensino superior. Fonaprace.
- Fórum Nacional de Pró-Reitores de Assuntos Comunitários e Estudantis. (2011). Perfil socioeconômico e cultural dos estudantes de graduação das instituições federais de ensino superior. Fonaprace.
- Fórum Nacional de Pró-Reitores de Assuntos Comunitários e Estudantis. (2016). Perfil socioeconômico e cultural dos estudantes de graduação das instituições federais de ensino superior. Fonaprace.
- Gallego, J., Aguillar-Parra, J. M., Cangas, A. J., Rosado, A., & Länger, A. I. (2016). Efecto de intervenciones mente/cuerpo sobre los niveles de ansiedad, estrés y depresión en futuros docentes de educación primaria: Un estudio controlado. *Revista de Psicodidáctica*, 21(1), 87-101. <http://dx.doi.org/10.1387/RevPsicodidact.13256>
- Galvão, T. F., Pansani, T. D. S. A., & Harrad, D. (2015). Principais itens para relatar Revisões sistemáticas e Meta-análises: A recomendação PRISMA. *Epidemiologia e Serviços de Saúde*, 24, 335-342.
- Hintz, S., Frazier, P. A., & Meredith, L. (2015). Evaluating an online stress management intervention for college students. *Journal of counseling psychology*, 62(2), 137-147. <https://doi.org/10.1037/cou0000014>
- Ibrahim, A. K., Kelly, S. J., Adams, C. E., & Glazebrook, C. (2013). A systematic review of studies of depression prevalence in university students. *Journal of psychiatric research*, 47(3), 391-400. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jpsychires.2012.11.015>
- Jensen, C., Forlini, C., Partridge, B., & Hall, W. (2016). Australian university students' coping strategies and use of pharmaceutical stimulants as cognitive enhancers. *Frontiers in psychology*, 7, 1-9. <http://dx.doi.org/10.3389/fpsyg.2016.00277>
- Kim, G. H., Kim, K., & Park, H. (2010). Outcomes of a Program to Reduce Depression. *Western Journal of Nursing Research*, 33(4), 560-576. <http://dx.doi.org/10.1177/0193945910386249>
- Lameu, J. D. N., Salazar, T. L., & Souza, W. F. D. (2016). Prevalência de sintomas de stress entre graduandos de uma universidade pública. *Psicologia da Educação*, (42), 13-22. <http://dx.doi.org/10.5935/2175-3520.20150021>
- McCall, H. C., Richardson, C. G., Helgadottir, F. D., & Chen, F. S. (2018). Evaluating a Web-Based Social Anxiety Intervention Among University Students: Randomized Controlled Trial. *Journal of medical Internet research*, 20(3), e91. <https://doi.org/10.2196/jmir.8630>
- Namalyongo, A. S., Achón, Z. I. N., & Ábalo, R. G. (2013). Factores de riesgo y vulnerabilidad al estrés en estudiantes universitarios. *Psicogente*, 16(29), 143-154.
- Nguyen-Feng, V. N., Greer, C. S., & Frazier, P. (2017). Using online interventions to deliver college student mental health resources: Evidence from randomized clinical trials. *Psychological services*, 14(4), 481-489. <https://doi.org/10.1037/ser0000154>
- O'Hara, R. E., Armeli, S., Boynton, M. H., & Tennen, H. (2014). Emotional stress-reactivity and positive affect among college students: The role of depression history. *Emotion*, 14(1), 193-202. <http://dx.doi.org/10.1037/a0034217>
- Okumuşoğlu, S. (2018). Examination of depressive tendencies via negative automatic thoughts in university students. *Eurasia Journal of Mathematics, Science and Technology Education*, 14(1), 205-212. <http://dx.doi.org/10.12973/>

- ejmste/79633
- Padovani, R. D. C., Neufeld, C. B., Maltoni, J., Barbosa, L. N. F., Souza, W. F. D., Cavalcanti, H. A. F., & Lameu, J. D. N. (2014). Vulnerabilidade e bem-estar psicológicos do estudante universitário. *Revista Brasileira de Terapias Cognitivas*, 10(1), 02-10. <http://dx.doi.org/10.5935/1808-5687.20140002>
- Ramasubramanian, S. (2017). Mindfulness, stress coping and everyday resilience among emerging youth in a university setting: a mixed methods approach. *International Journal of adolescence and youth*, 22(3), 308-321. <http://dx.doi.org/10.1080/02673843.2016.1175361>
- Santa, N. D., & Cantilino, A. (2016). Suicídio entre Médicos e Estudantes de Medicina: Revisão de Literatura. *Revista Brasileira de Educação Médica*, 40(4), 772-780.
- Santillán, C., Hernández, M. R., Bravo, Y., Castro, A., & Romero, M. (2016). Prevalence of anxiety symptoms in a sample of college students at a faculty of health sciences in Mexico. *Revista Tesis Psicológica*, 11(2), 12-22.
- Sarrionandia, A., Ramos-Díaz, E., & Fernández-Lasarte, O. (2018). Resilience as a mediator of emotional intelligence and perceived stress: a cross-cultural study. *Frontiers in psychology*, 9, 1-11. <http://dx.doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02653>
- Senra, L. X., & Lourenço, L. M. (2016). Metodologias de pesquisa em ciências: Análises quantitativa e qualitativa. In: M. N. Baptista, & D. C. Campos. (Org.). *A importância da revisão sistemática na pesquisa científica* (pp. 176-190). LTC.
- Serinolli, M. I., Oliva, M. P. M., El-Mafarjeh, E. (2015). Antecedente de ansiedade, síndrome do pânico ou depressão e análise do impacto na qualidade de vida em estudantes de medicina. *Revista De Gestão Em Sistemas De Saúde*, 4(2), 113-126. <http://dx.doi.org/10.5585/rgss.v4i2.205>
- Silva, K. B., & Infanzón, Y. P. (2015). Estudio piloto de un modelo grupal de meditación de atención plena (mindfulness) de manejo de la ansiedad para estudiantes universitarios en Puerto Rico. *Revista Puertorriqueña de Psicología*, 26(1), 72-87.
- Silveira, C., Norton, A., Brandão, I., & Roma-Torres, A. (2011). Saúde mental em estudantes do ensino superior: experiência da consulta de psiquiatria do Centro Hospitalar São João. *Acta Medica Portuguesa*, 24(S2), 247-256.
- Straub, R. O. (2014). *Psicologia da saúde: uma abordagem biopsicossocial*. Artmed.
- Toro, A. M. C., Batanero, C. D., Rico, E. D., & Toral, M. V. (2017). Incorporación del mindfulness en el aula: un estudio piloto con estudiantes universitarios. *Universitas Psychologica*, 16(4), 01-13. <http://dx.doi.org/10.11144/Javeriana.upsy16-4.imae>
- Venturini, E., & Goulart, M. S. B. (2016). Universidade, solidão e saúde mental. *Interfaces-Revista de Extensão da UFMG*, 4(2), 94-136.
- Viana, G. M., Silva, T. G., Oliveira, C. T., Castro, M. F. R., Carreiro, D. L., Coutinho, L. T. M., Martins, A. M. E. B. L., & Coutinho, W. L. M. (2014). Relação entre síndrome de Burnout, ansiedade e qualidade de vida entre estudantes de ciências da saúde. *Revista da Universidade Vale do Rio Verde*, 12(1), 876-885. <http://dx.doi.org/10.5892/ruvrd.v12i1.1471>
- Vieira, L. N., & Schermann, L. B. (2015). Estresse e fatores associados em alunos de psicologia de uma universidade particular do sul do Brasil. *Aletheia*, (46), 120-130.
- Vizzotto, M. M., Jesus, S. N., & Martins, A. C. (2017). Saudades de casa: indicativos de depressão, ansiedade, qualidade de vida e adaptação de estudantes universitários. *Revista Psicologia e Saúde*, 9(1), 59-73. <http://dx.doi.org/10.20435/pssa.v9i1.469>
- World Health Organization. (2004). *Promoting mental health: concepts, emerging evidence, practice (Summary Report)*. World Health Organization.
- Yu, Y., Yang, X., Yang, Y., Chen, L., Qiu, X., Qiao, Z., & Bai, B. (2015). The role of family environment in depressive symptoms among university students: A large sample survey in China. *PLoS ONE*, 10(12), 1-13. <http://dx.doi.org/10.1371/journal.pone.0143612>
- Zhai, H., Chen, L., Yang, Y., Sun, H., Pan, H., He, J., Zhu, X., Sui, H., Wang, W., Qiu, X., Qiao, Z., Yang, X., Yang, J., Yu, Y., Ban, B., & He, C. (2016). Family and college environmental exposures mediate the relationship between parental education and depression among college students. *PloS one*, 11(3), 1-9. <http://dx.doi.org/10.1371/journal.pone.0151759>

Data de submissão: 31/08/2020
Primeira decisão editorial: 13/11/2020
Aceite: 06/10/2021