

VULNERABILIDADE, POTENCIALIDADE DA SAÚDE MENTAL DE UNIVERSITÁRIOS DA ÁREA DA SAÚDE DE UMA INSTITUIÇÃO DA ZONA DA MATA MINEIRA

Guilherme Carvalho Pereira¹

Helielton Souza Olevate¹

Kelly Aparecida do Nascimento²

Ana Lígia de Souza Pereira³

Renata Aparecida Fontes⁴

Rafael Rodrigues Polakiewicz⁵

professor.rafao@gmail.com

ÁREA DO CONHECIMENTO: Ciências da Saúde

RESUMO

O presente estudo investiga a saúde mental de universitários da área da saúde em uma instituição da Zona da Mata Mineira. A pesquisa parte da definição da Organização Mundial da Saúde sobre a saúde como completo bem-estar físico, mental e social, e busca explorar as vulnerabilidades e potencialidades que afetam o equilíbrio psicológico dos estudantes. A transição para a vida acadêmica, as pressões acadêmicas, as condições socioeconômicas, a insegurança nas práticas clínicas e a adaptação social são fatores que afetam negativamente o bem-estar mental. Altos índices de estresse, ansiedade e depressão têm sido relatados em diversas regiões do Brasil, evidenciando a abrangência do problema atualmente. Este estudo tem como objetivo analisar a saúde mental dos acadêmicos da área de saúde de uma instituição da Zona da Mata Mineira. Trata-se de um estudo transversal, caracterizado por sua abordagem quantitativa, na qual o pesquisador não exerce interferência direta sobre os indivíduos ou variáveis investigadas. A pesquisa destaca a necessidade de políticas institucionais de apoio e promoção à saúde mental, com programas que favoreçam a qualidade de vida e o desenvolvimento acadêmico. Analisar essas dinâmicas é fundamental para a criação de estratégias de enfrentamento da vulnerabilidade psíquica dos estudantes durante sua trajetória acadêmica.

PALAVRAS-CHAVE: saúde mental; universitários; ensino superior; ansiedade; promoção de saúde

¹ Enfermeiro pelo Centro Universitário Vértice – Univértix

² Educadora Física- Psicopedagoga- Mestre em Meio Ambiente e Sustentabilidade - Pró-reitora de Pesquisa e Extensão do Centro Universitário Vértice – Univértix - Matipó

³ Mestre em Gestão Integrada do Território, Coordenadora e Professora do curso de Enfermagem do Centro Universitário Vértice – Univértix – Matipó.

⁴ Farmacêutica Bioquímica Analista Clínica - Mestre em Ciências farmacêuticas -- Professora do Centro Universitário Vértice -- Univértix - Matipó

⁵ Doutor em Ciências do Cuidado e Saúde pela Universidade Federal Fluminense (UFF). Professor do curso de Enfermagem do Centro Universitário Vértice – Univértix - Matipó

1 INTRODUÇÃO

A Organização Mundial da Saúde (OMS) define saúde como "um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não apenas a ausência de doença ou enfermidade". Por isso, a saúde mental é essencial para o bem-estar geral dos indivíduos e da sociedade. Contudo, no cotidiano agitado de um universitário, manter o autocontrole entre esses aspectos pode ser um desafio (Silva *et al.*, 2021).

A transição para a vida acadêmica envolve mudanças físicas e psicossociais significativas, o que pode contribuir para o surgimento ou agravamento de transtornos mentais. O sofrimento psicológico durante a graduação, por sua vez, é influenciado por diversos fatores, como pressões acadêmicas, condições socioeconômicas, predisposições psicológicas, hábitos de vida e qualidade das relações interpessoais (Oliveira *et al.*, 2024).

No Brasil, os estudos sobre saúde mental de universitários concentram-se, sobretudo, em universitários de cursos da área da saúde. A complexidade do cuidado em saúde pode gerar sofrimento psíquico, especialmente entre aqueles que iniciam atividades práticas, devido à insegurança e à proximidade com a dor e a morte. Nos cursos da área da saúde, a exposição a fatores estressantes ocorre desde a adaptação inicial, passando pela insegurança diante da complexidade do cuidado ao longo da formação, até a preocupação com a inserção no mercado de trabalho e as exigências profissionais no final do curso (Gaiotto *et al.*, 2021).

As consequências desse sofrimento psíquico são relevantes, incluindo queda no desempenho acadêmico, esgotamento físico e emocional, dificuldades nos relacionamentos interpessoais e, em casos extremos, risco de suicídio (Lameira *et al.*, 2024). Por outro lado, pesquisas sobre a qualidade de vida (QV) dos estudantes universitários, embora recentes, apontam que os altos níveis de estresse, ansiedade e depressão não se restringem apenas à área da saúde, sendo uma realidade em diversos cursos (Alves *et al.*, 2024).

Pesquisas realizadas em universidades brasileiras reforçam a gravidade do problema. Foi identificado que 78,1% dos universitários da Universidade Federal do Triângulo Mineiro relataram estresse, 70,4% apresentaram sintomas de ansiedade e 59,2% demonstraram sinais de depressão. De forma semelhante, ao analisar

universitários da Universidade Federal do Pará, observaram dificuldades relacionadas a questões interpessoais, vulnerabilidade econômica e adaptação à vida universitária, fatores que contribuem para o sofrimento mental. Desse modo, observa-se que é um problema que ocorre, apesar de forma diferente, em todo o país. Portanto, é possível identificar o alto índice de estresse e ansiedade por parte dos universitários, em variadas regiões do país (Mattos; Rodrigues, 2025).

A relevância deste estudo está fundamentada na crescente preocupação com a saúde mental dos universitários, especialmente daqueles da área da saúde, que estão expostos a fatores estressantes desde o início da formação. Alterações na condição de saúde mental, podem estar relacionada ao ambiente acadêmico e a questões clínicas anteriores, condição econômica do estudante e outros determinantes de saúde. A articulação dos dados e as discussões sobre a perspectivas teóricas e conceituais, torna-se um instrumento para reduzir os indicadores do bem-estar psicológico, apontando os fatores de risco, bem como indícios de estresse e ansiedade entre estudantes universitários possuem no ambiente acadêmico (Oliveira; Vêras, 2023).

Diante deste cenário desafiador, da formação acadêmica, especialmente na área da saúde, quais são as principais vulnerabilidades e potencialidades que influenciam a saúde mental dos universitários? Este estudo tem como objetivo analisar a saúde mental dos acadêmicos da área de saúde de uma instituição da Zona da Mata Mineira

2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

A saúde mental, elemento fundamental da qualidade de vida, é amplamente debatida no meio acadêmico e político. A Organização Mundial da Saúde (OMS), referência nessa discussão, a define como um "estado de bem-estar em que o indivíduo reconhece suas capacidades, enfrenta desafios cotidianos, trabalha produtivamente e contribui para sua comunidade", indo além da simples ausência de doenças. Essa perspectiva alinha-se ao conceito amplo de saúde da OMS "completo bem-estar físico, mental e social", mas enfrenta críticas por idealizar um padrão de

saúde que pode negligenciar a diversidade de realidades e subjetividades humanas (Alcântara; Vieira; Alves, 2022).

Os transtornos mentais (TMs) representam um desafio significativo para a saúde pública global. Dados recentes revelam que aproximadamente 4,4% da população mundial convive com depressão, enquanto 3,6% sofrem de ansiedade, números que seguem em ascensão. No contexto brasileiro, a situação é ainda mais preocupante: o país ocupa o quarto lugar em crescimento anual de suicídios na América Latina e o segundo em números absolutos, destacando a urgência de políticas eficazes de prevenção e cuidado. Além do sofrimento individual, esses agravos impactam profundamente a qualidade de vida e a saúde coletiva, gerando consequências sociais, econômicas e familiares (Araújo; Torrenté, 2023).

No contexto do ensino superior, estudos sobre mental destacam três categorias interligadas de fatores de risco e proteção. A primeira envolve características individuais como personalidade, humor e habilidades cognitivas, que moldam como o estudante enfrenta desafios. A segunda abrange aspectos contextuais - ambientais, culturais e relacionais que influenciam o cotidiano acadêmico. Por fim, fatores específicos da vida universitária incluem adaptação à graduação, desenvolvimento acadêmico, satisfação com o curso e relação com a instituição. Essa classificação multidimensional destaca a complexidade dos determinantes da saúde mental estudantil, apontando para a necessidade de abordagens integradas de cuidado (Barros; Peixoto, 2022).

A vivência universitária frequentemente gera sentimentos negativos diante das múltiplas demandas que os estudantes precisam gerenciar. Além dos desafios cotidianos como organização da rotina e finanças pessoais, somam-se às exigências dos estágios, incluindo longas jornadas, supervisão e preparo de atividades práticas. Um dos principais obstáculos é a dificuldade em separar vida pessoal e profissional, levando a um acúmulo de estresse. As expectativas em relação à evolução dos pacientes e a imaturidade emocional típica da fase agravam esse cenário, resultando em sobrecarga emocional que afeta tanto o bem-estar do estudante quanto a qualidade do cuidado prestado (Silva *et al.*, 2020).

A realidade do ensino superior no Brasil apresenta um fenômeno significativo de mobilidade estudantil, onde muitos universitários enfrentam deslocamentos diários extensos entre suas residências e as instituições de ensino. Em casos mais extremos, essa dinâmica chega a envolver viagens interestaduais, evidenciando os sacrifícios pessoais que permeiam a trajetória acadêmica no país. Essa realidade é influenciada por diversos fatores práticos e econômicos, incluindo a viabilidade financeira, a relação custo-benefício e a acessibilidade das opções disponíveis. (Silva; Campos, 2023).

Diante do exposto, torna-se evidente a urgência em ampliar as investigações sobre a saúde mental dos acadêmicos da área da saúde, em sintonia com o debate global sobre o tema. A natureza complexa de sua formação - que articula desafios acadêmicos, vivências clínicas intensas e demandas pessoais - configura um contexto singularmente desafiador, no qual os sintomas de ansiedade e depressão encontram terreno fértil para seu desenvolvimento. Pesquisas nessa direção não apenas elucidarão os fatores sociodemográficos, acadêmicos e de saúde associados a esses agravos, mas principalmente fornecerão subsídios para a criação de políticas institucionais efetivas de promoção à saúde mental. Tais iniciativas são essenciais não apenas para o bem-estar imediato desses estudantes, mas também para a qualidade da assistência que, como futuros profissionais, prestarão à população (Silveira *et al.*, 2022).

3 METODOLOGIA

Trata-se de um estudo transversal, caracterizado por sua abordagem quantitativa, na qual o pesquisador não exerce interferência direta sobre os indivíduos ou variáveis investigadas. Nesta metodologia, a atuação do investigador restringe-se à análise sistemática das variáveis em estudo, sem manipulação experimental das condições observadas (Sampaio, 2022).

Esta pesquisa foi submetida à apreciação do Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) da UNIVÉRTIX, por meio da Plataforma Brasil, e aprovada conforme CAAE

88796025.5.0000.9407. A coleta de dados teve início em agosto de 2025 e foi concluída no final setembro do mesmo ano.

O estudo respeitou as diretrizes estabelecidas na Resolução nº 466 de 12 de dezembro de 2012, do Conselho Nacional de Saúde (Brasil, 2012) e a Resolução nº 510, de 7 de abril de 2016 (Brasil, 2016), bem como as orientações da Carta Circular nº 1/2021 da Comissão Nacional de Ética em Pesquisa (CONEP).

O presente estudo foi realizado em uma instituição de ensino superior situada na Zona da Mata Mineira. O município onde se localiza essa instituição possui uma população de aproximadamente 18.552 habitantes, conforme dados do Censo Demográfico de 2022 do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). A instituição de ensino superior em questão oferece 21 cursos de graduação em diversas áreas do conhecimento, onde possui um corpo discente superior a dois mil alunos.

A pesquisa abrangeu os oito cursos da área da saúde oferecidos pela instituição: Biomedicina, Educação Física, Enfermagem, Farmácia, Medicina, Nutrição, Odontologia e Psicologia. Embora a Psicologia seja tradicionalmente classificada nas Ciências Humanas, sua inserção na área da saúde justifica-se pela sua atuação direta na promoção, prevenção e recuperação da saúde mental e emocional, aspectos fundamentais para o bem-estar integral do indivíduo.

Participaram do estudo estudantes regularmente matriculados nos cursos de graduação da instituição, no ano letivo de 2025. Foram incluídos estudantes com idade igual ou superior a 18 anos, de ambos os sexos, matriculados nos cursos selecionados, que frequentem regularmente a universidade, disponham de tempo para participar da pesquisa e concordem em participar da pesquisa mediante confirmação do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

A seleção dos participantes foi estratificada por período acadêmico, contemplando estudantes do 2º, 6º e 10º períodos. Essa abordagem visa captar diferentes estágios da trajetória acadêmica, desde o início da formação até a proximidade da conclusão do curso. Ressalta-se que os cursos de Biomedicina e Nutrição não possuem alunos matriculados no 10º período, e o curso de Farmácia não conta com discentes no 6º período.

A coleta de dados foi realizada por meio de um instrumento estruturado, disponibilizado na plataforma *Google Forms*, acessível pelo link: <https://forms.gle/qdNC2FLGYUVtM4ou8>. Os participantes foram convidados presencialmente, durante visitas às salas de aula realizadas pelos pesquisadores. Nessa ocasião, foi feita uma breve explicação sobre os objetivos da pesquisa e as instruções para o preenchimento do questionário. O link para acesso ao questionário foi enviado aos estudantes pelo coordenador dos respectivos cursos, por meio do aplicativo *WhatsApp*. O questionário foi construído com base em referenciais teóricos e modelos de avaliação já utilizados em estudos da área, contendo 39 perguntas de múltipla escolha e o TCLE contendo 1 pergunta obrigatória e o tempo estimado para preenchimento é de aproximadamente 15 minutos.

A participação na pesquisa foi voluntária e condicionada à manifestação expressa de consentimento por parte dos participantes. O TCLE foi apresentado na primeira página do questionário online, elaborado na plataforma *Google Forms*. Antes de iniciar o preenchimento do instrumento, os participantes tiveram acesso ao conteúdo do TCLE, no qual estão descritos: os possíveis riscos e benefícios da participação, a garantia de anonimato e confidencialidade das informações fornecidas, e a liberdade de recusar ou desistir da participação a qualquer momento, sem quaisquer prejuízos. A continuidade para as próximas etapas do questionário só foi possível mediante a aceitação expressa do participante, realizada por meio da marcação da opção “Li e aceito participar da pesquisa” ao final do termo. Caso o participante opte por não aceitar, o acesso às perguntas foi automaticamente encerrado.

Foram utilizados dois instrumentos: o Questionário Sociodemográfico (ANEXO A) e o Questionário de Qualidade de Vida, elaborado por (Oliveira, 2020). (ANEXO B). Sendo um instrumento que possibilita verificar 5 dimensões associadas a saúde mental: Ansiedade, Depressão, Perda do Controle Emocional, Afeto Positivo Geral e Laços Emocionais. A resposta a cada item é dada numa escala ordinal de quatro posições. A pontuação total resulta da soma dos valores brutos dos itens que compõem cada escala/dimensão referida acima. Valores mais elevados correspondem a melhor Saúde Mental.

A aplicação de questionários em ambiente virtual pode envolver alguns riscos aos participantes, tais como desconforto, medo, vergonha, estresse, quebra de sigilo, cansaço e aborrecimento. Para minimizar esses riscos, foram adotadas as seguintes providências e cautelas: foi garantido o sigilo absoluto em relação às respostas fornecidas, as quais foram tratadas como confidenciais e utilizadas exclusivamente para fins científicos. Além disso, não houve identificação nominal dos participantes, tanto no formulário quanto no banco de dados, assegurando, assim, o completo anonimato dos respondentes.

Após a finalização da coleta de dados, os dados foram transferidos para um dispositivo de armazenamento local, sob custódia exclusiva dos pesquisadores responsáveis. Após essa transferência, todos os registros presentes em plataformas virtuais e ambientes compartilhados foi permanentemente excluído.

Os dados foram organizados e analisados no software *Microsoft Excel*. Os resultados foram apresentados por meio de tabelas e gráficos, com médias e desvios padrão. Para a análise das associações entre variáveis sociodemográficas-acadêmicas e indicadores de saúde mental, foi utilizado a Análise de Variância (ANOVA), abreviação de *Analysis of Variance*, é uma técnica estatística que permite comparar as médias de três ou mais grupos, determinando se há diferenças significativas entre elas. Ao invés de comparar as médias individualmente, a ANOVA analisa a variância dentro e entre os grupos para avaliar se a variação observada entre as médias é maior do que a variância dentro dos grupos. O programa utilizado para a realização do teste foi o *Jamovi*, um software estatístico gratuito e de código aberto que possibilita comparar as médias individualmente.

Entre os benefícios esperados, esta pesquisa pode contribuir significativamente para o aprofundamento do conhecimento sobre a saúde mental, favorecendo, futuramente, o desenvolvimento de estratégias mais eficazes de promoção, prevenção e cuidado nessa área. A participação voluntária dos sujeitos será essencial para a produção de dados que pode subsidiar ações institucionais e políticas públicas mais sensíveis às demandas psicossociais da população. Destaca-se, contudo, que os benefícios previstos são de natureza coletiva e indireta, e que a participação ocorre

de forma inteiramente voluntária, sem qualquer prejuízo em caso de recusa ou desistência.

Os dados serão disponibilizados aos participantes por meio de cartilha educativa, a ser distribuída em suas respectivas salas de aula, de acordo com os períodos e cursos aos quais estão vinculados na pesquisa. O relatório final será encaminhado para o Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) da UNIVÉRTIX através da Plataforma Brasil.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Este estudo teve a participação de 240 universitários da área da saúde de uma instituição da Zona da Mata Mineira, distribuídos entre oito cursos de graduação. A maior proporção de participantes foi do curso de Odontologia (29,2%), seguido por Enfermagem (20,4%), Medicina (16,7%), Educação Física (7,5%), Nutrição (7,9%), Farmácia (6,7%), Psicologia (6,7%) e Biomedicina (5,0%). No que se refere ao período acadêmico, observou-se predominância de estudantes do 2º período (46,3%), seguidos por discentes do 10º período (28,7%) e do 6º período (25,0%).

Quanto à distribuição por sexo, a amostra apresentou maior participação do sexo feminino (72,9%), em relação ao masculino (27,1%). Segundo Oliveira; Ceballos (2022) o setor da saúde, em escala global, possui uma forte vocação para o cuidado e o compromisso com o bem-estar humano, aspectos que historicamente se relacionam à presença feminina. Essa característica se reflete também nos cursos de graduação da área, onde há uma expressiva predominância de mulheres.

Em relação à raça/cor (57,9%) dos participantes identificaram-se como brancos, (30%) como pardos, (11,3%) como pretos e (0,8%) como amarelos. Segundo Castro (2022), observa-se que os cursos da área da saúde apresentam uma expressiva predominância de estudantes autodeclarados brancos. Essa tendência reflete um padrão histórico de acesso e permanência no ensino superior, especialmente em cursos tradicionalmente valorizados social e economicamente.

Na Tabela 1 é possível observar a média geral (DP) das dimensões analisadas na saúde mental dos universitários da área da saúde.

Tabela 1- Média geral (DP) das dimensões analisadas dos cursos da área da saúde

Dimensão	Média da Pontuação	Desvio Padrão	Min.	Max.
Afeto Positivo	3,03	0,31	1	4
Laços emocionais	3,21	0,26	1	4
Perca do controle emocional	2,84	0,18	1	4
Ansiedade	2,5	0,29	1	4
Depressão	2,73	0,23	1	4

Fonte- Dados da pesquisa.

Conforme os dados apresentados (Tabela 1), observa-se a baixa média em relação a ansiedade, dessa forma reflete uma maior vulnerabilidade nos acadêmicos dos cursos da área da saúde. Segundo Cruz *et al.* (2020), a ansiedade está associada ao ritmo acelerado da vida moderna, às pressões sociais, econômicas e tecnológicas, bem como às mudanças nos estilos de vida. No contexto da formação em acadêmica, esses fatores se somam à sobrecarga de estudos, à responsabilidade inerente ao cuidado com o outro e à constante busca por excelência.

Da mesma forma, a perda do controle emocional e depressão também apresentou médias baixas. Segundo Matos; Von Borowski (2019) a perda do controle emocional está ligada ao cotidiano acadêmico, cobranças e contato constante com situações de dor e sofrimento, torna-se desafiador lidar com emoções fortes e, por vezes, negativas. Essa instabilidade emocional não apenas afeta o bem-estar, mas também enfraquece a motivação e o vínculo com a própria jornada acadêmica, o que pode ocasionar o desgaste emocional e favorecer o surgimento de sintomas depressivos (Galvão; Pinto; Uchida, 2023).

Em contrapartida, afeto positivo e laços emocionais apresentaram médias mais altas em relação as outras dimensões. A convivência diária com colegas, professores e demais membros do ambiente universitário favorece a criação de laços emocionais saudáveis, promove o sentimento de pertencimento e contribui para o fortalecimento da autoconfiança e da motivação pessoal. Pessoas que mantêm relações interpessoais positivas tendem a desenvolver maior disposição para o aprendizado, acreditar em seu potencial e buscar o autoconhecimento e a realização de seus sonhos (Silva *et al.*, 2021).

A Tabela 2 apresenta as médias das dimensões, distribuídas conforme os cursos da área da saúde.

Tabela 2- Média das dimensões conforme os cursos da área da saúde.

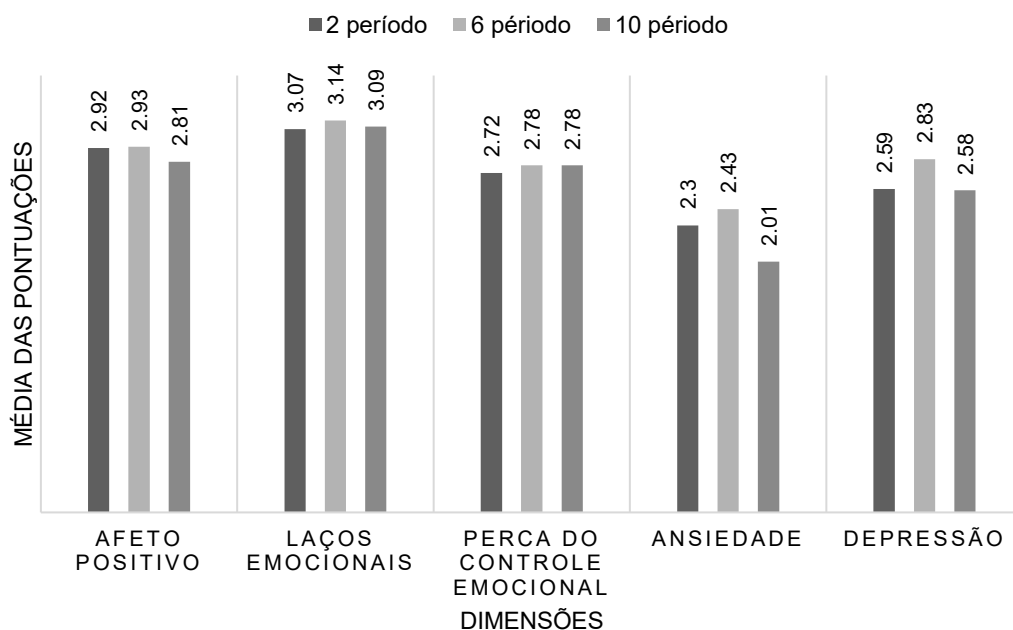
Cursos	Afeto Positivo	Laços emocionais	Perca do controle emocional	Ansiedade	Depressão
Biomedicina	3,55	3,55	3,09	3,03	3,39
Ed.Física	2,79	3,06	2,82	2,51	2,83
Enfermagem	2,85	3,04	2,73	2,36	2,85
Farmácia	3,50	3,54	3,10	2,83	3,09
Medicina	2,85	2,87	2,65	2,25	2,65
Nutrição	2,94	3,33	2,86	2,40	2,88
Odontologia	2,78	3,01	2,65	2,17	2,74
Psicologia	2,96	3,31	2,78	2,43	2,88

Fonte- Dados da pesquisa

De acordo com os dados apresentados (Tabela 2), observa-se que o curso de Odontologia obteve a menor média nas dimensões (Afeto Positivo, Perda do Controle Emocional e Ansiedade), além de apresentar a segunda menor média nas dimensões (Laços Emocionais e Depressão). Esses resultados indicam que os estudantes de Odontologia demonstram maior vulnerabilidade em relação à saúde mental quando comparados aos demais cursos da área da saúde.

Segundo Rodrigues (2024) o curso de graduação em Odontologia é reconhecido pelos desafios significativos que impõe à saúde mental dos estudantes, uma vez que, desde os períodos iniciais, especialmente no período pré-clínico, os alunos são expostos a uma intensa carga teórica e prática voltada à compreensão dos fundamentos da profissão e ao desenvolvimento das habilidades técnicas e clínicas indispensáveis ao exercício odontológico. Essa combinação de altas demandas cognitivas e emocionais tende a impactar o equilíbrio psicológico, refletindo em aspectos como autoconfiança, motivação e capacidade de regulação emocional ao longo da formação acadêmica.

Por outro lado, o curso de Biomedicina apresentou a maior média nas dimensões avaliadas em comparação aos demais cursos da área da saúde, indicando um nível mais favorável de saúde mental (Tabela 2). Esse resultado pode estar associado ao perfil das atividades acadêmicas do curso, que geralmente envolvem menor contato direto com pacientes e maior atuação em ambientes laboratoriais. Essas características podem contribuir para a redução da exposição a fatores emocionais estressores, comuns em cursos com prática clínica, favorecendo, assim, o equilíbrio psicológico e o bem-estar dos alunos ao longo da formação acadêmica. (Fófano *et al.*, 2023).



Na Figura 1 é possível observar as médias das dimensões, distribuídas conforme os períodos analisados (2º, 6º e 10º).

Figura 1- Média das dimensões por período de todos os cursos da área da saúde.

Fonte – Dados da pesquisa

Os dados evidenciam diferenças sutis, entre os períodos dos cursos da área da saúde. Podemos observar que universitários do 6º período apresenta melhor condição de saúde mental em comparação ao 2º e 10º períodos. Isso sugere que,

apesar da variação ser pequena, os estudantes do 6º período demonstram um leve benefício em bem-estar em relação aos outros períodos analisados.

No entanto, o ingresso no ensino superior costuma ser um momento de grandes mudanças e desafios. Segundo Bombarda *et al.* (2024), é comum que os estudantes enfrentem dificuldades para se adaptar a novos espaços, lidar com as exigências acadêmicas, construir vínculos sociais e administrar o distanciamento da família. Assim, a trajetória universitária, especialmente nos primeiros períodos, exige do estudante não apenas esforço intelectual, mas também um processo de amadurecimento pessoal e emocional.

Quando o universitário está próximo de concluir o seu curso, ele enfrenta outro tipo de desafio: a transição entre o ambiente universitário e o mercado de trabalho. Nesse momento, surgem questões como a incerteza em relação ao futuro profissional e a preocupação com a inserção no campo de atuação. A responsabilidade de consolidar o aprendizado adquirido, somada à pressão por conquistar estabilidade e reconhecimento, pode afetar sua saúde mental. Por isso, o final da graduação também se configura como um período delicado, em que o estudante precisa equilibrar expectativas pessoais e profissionais, encerrando um ciclo importante de sua formação e se preparando para novas responsabilidades (Bernardelli *et al.*, 2022).

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O estudo analisou as principais vulnerabilidades e potencialidades que influenciam a saúde mental dos universitários da área da saúde em uma instituição da Zona da Mata Mineira. A partir da análise dos dados obtidos, constatou-se que a vivência acadêmica nesse campo é marcada por múltiplos fatores que interferem diretamente no equilíbrio emocional dos estudantes.

Entre as vulnerabilidades identificadas, destacaram-se a alta frequência de sintomas de ansiedade, perda do controle emocional e depressão, especialmente entre os estudantes de Odontologia e Medicina. Esses achados podem estar associados à sobrecarga acadêmica, ao contato precoce com situações de sofrimento e à exigência de desempenho elevado, que contribuem para o surgimento de sofrimento psíquico. Além disso, as dificuldades de adaptação ao ambiente

universitário, as pressões socioeconômicas e as incertezas quanto ao futuro profissional intensificam o desgaste emocional ao longo da formação.

Portanto este estudo não se limita às análises aqui apresentadas, mas constitui um ponto de partida para futuras pesquisas sobre a saúde mental de universitários. Espera-se que os resultados possam subsidiar reflexões e incentivar ações institucionais voltadas à promoção do bem-estar, à prevenção do sofrimento psíquico e ao fortalecimento de práticas formativas que valorizem o equilíbrio emocional e a formação humanizada dos futuros profissionais da área da saúde.

REFERÊNCIAS

ALCÂNTARA, V. P.; VIEIRA, C. A. L.; ALVES, S. V. Perspectivas acerca do conceito de saúde mental: análise das produções científicas brasileiras. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 27, n. 1, p. 351-360, 2022. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/Q3q7tgFtypyLXf9c9tRHMNr/?format=pdf&lang=pt>.

Acesso em: 5 abr. 2025.

ALVES, B. O.; BORGES, S. P.; SOUZA, M. G.; CAVALCANTI, M. A.; CUNHA, A. S.. Estresse, ansiedade e depressão e associação com qualidade de vida, sexo e uso de psicofármacos em estudantes universitários: estudo transversal. **Revista Psicologia e Saúde**, São Paulo, v. 16, jan./dez. 2024, e16342495. Disponível em: <https://pepsic.bvsalud.org/pdf/rpsaude/v16/2177-093X-rpsaude-16-e16342495.pdf>.

Acesso em: 26 fev. 2025.

ARAÚJO, T. M.; TORRENTÉ, M. O. N.. Saúde mental no Brasil: desafios para a construção de políticas de cuidado e monitoramento de determinantes. **Epidemiologia e Serviços de Saúde**, Brasília, DF, v. 32, n. 1, e2023098, 2023. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ress/a/sHG86NSQNYMdLY5CxdBc3gN/>.

Acesso em: 5 abr. 2025.

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**, Campinas, v. 27, n. 3, p. 609–629, set./dez. 2022. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/aval/a/dfcGTywRV3srdNG7NVTvG4K/>. Acesso em: 5 abr. 2025.

BERNARDELLI, L. V.; PEREIRA, C.; BRENE, P. R. A.; CASTORINI, L. D. C. A ansiedade no meio universitário e sua relação com as habilidades sociais. **Avaliação: Revista da Avaliação da Educação Superior**, Campinas, v. 27, n. 1, p. 49–67, mar. 2022. DOI: <https://doi.org/10.1590/s1414-40772022000100004>. Acesso em: 16 out. 2025.

BOMBARDA, L. V.; BERETA, T. A. D. S.; KRYNSKI, J. J. D. P.; SANTOS, E. L. Saúde mental e subjetividade do estudante de Psicologia: um estudo comparativo entre ingressantes e concluintes de um curso de Psicologia. **Educere – Revista da Educação da UNIPAR**, Umuarama, v. 24, n. 2, p. 255–275, 2024. DOI: <https://doi.org/10.25110/educere.v24i2.2024-11079>. Acesso em: 16 out. 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. Comissão Nacional de Ética em Pesquisa. **Carta Circular nº 1/2021**, de 3 de março de 2021. Brasília, DF, 2021. Disponível em: <https://www.gov.br/conselho-nacional-de-saude/pt-br/aceso-a-informacao/sobre-o-conselho/camaras-tecnicas-e-comissoes/conep/legislacao/cartas-circulares/carta-circular-no-1-de-3-de-marco-de-2021.pdf/view>. Acesso em: 5 mar. 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. Conselho Nacional de Saúde. **Diretrizes e normas regulamentadoras sobre pesquisa envolvendo seres humanos**: Resolução nº 466, de 12 de dezembro de 2012. Brasília, DF, 2012. Disponível em: <https://www.gov.br/conselho-nacional-de-saude/pt-br/aceso-a-informacao/legislacao/resolucoes/2012/resolucao-no-466.pdf/view>. Acesso em: 24 fev. 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. Conselho Nacional de Saúde. **Diretrizes e normas regulamentadoras sobre pesquisa envolvendo seres humanos**: Resolução nº 510, de 7 de abril de 2016. Brasília, DF, 2016. Disponível em: <https://www.gov.br/conselho-nacional-de-saude/pt-br/aceso-a-informacao/atos-normativos/resolucoes/2016/resolucao-no-510.pdf/view>. Acesso em: 24 fev. 2025.

CASTRO, R. **Pele negra, jalecos brancos: racismo, cor(po) e (est)ética no trabalho de campo antropológico**. Revista de Antropologia, v. 65, n. 3, p. e022003, 2022. Disponível em: <https://www.scielo.br/ij/ra/a/DjyLbPnGcT7LqkXbCvvT7NM/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 31 out. 2025.

CRUZ, M. C. N. L.; GONÇALVES, F. T. D.; MELO, K. C.; SOARES, A. N.; SILVA, W. C.; SILVA, C. O.; MESQUITA, Z. A.; ARAÚJO, B. F.; COSTA, E. M.; NETO, A. H. N.; OLIVEIRA, M. C. S.; RODRIGUES, R. P. D.; CHAGAS, A. F. das; IBIAPINA, C. C. Ansiedade em universitários iniciantes de cursos da área da saúde / **Anxiety in university beginners of health courses. Brazilian Journal of Health Review**, Curitiba, v. 3, n. 5, p. 14644–14662, 2020. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/18335>. Acesso em: 3 nov. 2025.

FÓFANO, G. A.; FIALHO, A. L.; CALIMAN, B. P.; BRAGA, B. C.; VENÂNCIO, D. B.; LOPES, J. M. C.; SILVA, J. S. E.; ARAÚJO, L. R. Fatores associados à saúde mental dos estudantes da área da saúde: uma revisão integrativa de literatura. **Revista Científica UNIFAGOC – Saúde**, v. 8, n. 1, 2023. Disponível em: <https://revista.unifagoc.edu.br/saude/article/view/1048>. Acesso em: 2 nov. 2025.

GAIOTTO, E. M. G.; SILVA, M. T.; GALLO, L. G.; ANDRADE, K. R. C.; BARBOSA, G. P.; SCHIMIDT, A. Resposta a necessidades em saúde mental de estudantes universitários: uma revisão rápida. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v. 55, e3363, 2021. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/rsp/article/view/194750>. Acesso em: 28 fev. 2025.

GALVÃO, A. P. F.; PINTO, T. F.; UCHIDA, R. R. Depressão em estudantes universitários: fatores predisponentes na área da saúde. *J Manag Prim Health Care*, v. 15, e007, 2023. Disponível em: <https://www.jmphc.com.br/jmphc/article/view/1292/1147>. Acesso em: 2 nov. 2025.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. Matipó (MG) | Cidades e Estados. Disponível em: <https://www.ibge.gov.br/cidades-e-estados/mg/matipo.html>. Acesso em: 26 fev. 2025.

LAMEIRA, Y. C.; LIMA, M. R.; SILVA, M. A.; RIBEIRO, F. J.; COSTA, R. L.; SILVA, J. G. Além do estetoscópio: ansiedade e depressão no cotidiano de estudantes da área de saúde. **Revista Foco**, Rio de Janeiro, v. 17, n. 11, p. 01-16, 2024. Disponível em: <https://ojs.focopublicacoes.com.br/foco/article/view/6725/5028>. Acesso em: 26 fev. 2025.

MATOS, M. S.; VON BOROWSKI, S. B. Vivências emocionais e regulação emocional de psicólogos clínicos: um estudo qualitativo. *Estud. Interdiscipl. Psicol.*, Londrina, v. 10, n. 3, p. 160-180, dez. 2019. Disponível em: <https://pepsic.bvsalud.org/pdf/eip/v10n3/v10n3a10.pdf>. Acesso em: 3 nov. 2025.

MATTOS, R. M.; RODRIGUES, A. M. Saúde mental de estudantes universitários: um estudo de caso das políticas de assistência estudantil da Universidade de Taubaté (2014-2024). **Mental**, Campinas, v. 16, n. 30, p. 11-22, abr. 2025. Disponível em: <https://pepsic.bvsalud.org/pdf/mental/v16n30/1679-4427-mental-16-30-0011.pdf>. Acesso em: 1 abr. 2025.

OLIVEIRA, J. C.; CEBALLOS, A. G. C. **The feminilization of the workforce in a health unit of the municipal network of Recife**. *Res. Soc. Dev.*, v. 11, n. 10, p. e219111032645, 2022. Disponível em: <https://rsdjournal.org/rsd/article/view/32645>. Acesso em: 31 out. 2025.

OLIVEIRA, J. C.; NEVES, V. R.; CÉSPEDES, J. G.; D'ALMEIDA, V.; OKUNO, M. F. P.; FIGUEIREDO, L. L.; CERQUEIRA, A. R. B.; ROSA, A. S. Fatores predisponentes para sintomas de ansiedade, depressão e insônia em estudantes universitários. **Revista Brasileira de Enfermagem**, Brasília, DF, v. 77, n. 6, e20230387, 2024. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/reben/a/PCbvstCcHYFMSHHTfjGm4N/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 25 fev. 2025.

OLIVEIRA, L. S. **Sofrimento psíquico e estratégias de enfrentamento entre estudantes de Psicologia da Universidade Federal do Ceará**. 2020. Dissertação (Mestrado em Psicologia) – Universidade Federal do Ceará, Fortaleza, 2020. Disponível em: https://repositorio.ufc.br/bitstream/riufc/53459/3/2020_dis_Isoliveira.pdf. Acesso em: 25 abr. 2025.

OLIVEIRA, R. A.; VÉRAS, R. M. Bem-estar psicológico de estudantes universitários de graduação: fatores de risco, fatores de proteção e estratégias de cuidado em saúde mental. **Aprender: Caderno de Filosofia e Psicologia da Educação**, Fortaleza, n. 30, p. 137–158, 29 dez. 2023. Disponível em: <https://www.researchgate.net/publication/376956588>. Acesso em: 6 mai. 2025.

RODRIGUES, Gabriela Sampaio. **A saúde mental na formação em odontologia: um estudo de revisão**. 2024. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Odontologia) — Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Faculdade de Odontologia, Porto Alegre, 2024. Disponível em: <https://lume.ufrgs.br/handle/10183/282434>. Acesso em: 2 nov. 2025.

SAMPAIO, T. B. **Metodologia da pesquisa**. Santa Maria: UFSM, CTE, UAB, 2022. Disponível em: https://repositorio.ufsm.br/bitstream/handle/1/26138/MD_Metodologia_da_Pesquisa.pdf?sequence=1. Acesso em: 26 mar. 2025.

SILVA, G. M. B.; CAMPOS, G. D. Dificuldades vivenciadas pelos universitários que se deslocam diariamente entre os municípios a fim de cursar o ensino superior: o caso dos universitários de Buritis, Minas Gerais. **Revista Universitas**, Ariquemes, v. 17, n. 33, p. 91–110, jul./dez. 2023. Disponível em: <https://revistauniversitas.inf.br/index.php/revistauniversitas/article/view/28/26>. Acesso em: 5 abr. 2025.

SILVA, M. E. A.; SANTOS, R. R.; MEDEIROS, R. V. J.; SOUZA, S. L. C.; SOUZA, D. F.; FERREIRA, D. P. V. Saúde mental dos estudantes universitários. **Revista Eletrônica Acervo Enfermagem**, Salvador, v. 10, n. 1, p. 100-110, 2021. Disponível em: <https://acervomais.com.br/index.php/enfermagem/article/view/6228/3966>. Acesso em: 26 fev. 2025.

SILVA, M. L.; DIAS, M. D.; CORRÊA, K. C.; RONDINA, R. C.; BASTOS, E. F.; ALMEIDA, C. C. de. Vulnerabilidades na saúde mental de universitários em período de estágio clínico. **Revista Saúde e Desenvolvimento Humano**, Canoas, v. 8, n. 3, p. 49–60, 2020. Disponível em: https://revistas.unilasalle.edu.br/index.php/saude_desenvolvimento/article/view/6727. Acesso em: 5 abr. 2025.

SILVA, R. A.; VENTURA, S. L. A.; SOARES, I. K.; TRUCCOLO, A. B. Influência de um ambiente afetivo positivo, em sala de aula, sobre o estado motivacional de

adolescentes do ensino médio. In: GEVEHR, D. L. (Org.). **Temas da diversidade: experiências e práticas de pesquisa – Volume 2**. Guarujá-SP: Editora Científica Digital, 2021. p. 106-118. Disponível em: <https://www.editoracientifica.com.br/books/chapter/210404102>. Acesso em: 01 nov. 2025.

SILVEIRA, G. E. L.; VIANA, L. G.; SENA, M. M.; ALENCAR, M. M. S. C.; SOARES, P. R. A. L.; AQUINO, P. S.; RIBEIRO, S. G. Sintomas de ansiedade e depressão no ambiente acadêmico: um estudo transversal. **Acta Paulista de Enfermagem**, São Paulo, v. 35, eAPE00976, 2022. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/appe/a/VSmF96SyxP8Gkmm7Z4jRggz/>. Acesso em: 5 abr. 2025.