

ALÉM DO ENSINO: PERSPECTIVA ACERCA DA SAÚDE MENTAL DE UNIVERSITÁRIOS

Arthur Vinícius Abreu Silva¹

Eduarda Ferreira Giardini¹

Cinthia Mara de Oliveira Lobato Schuengue²

cmolschuengue@gmail.com

ÁREA DO CONHECIMENTO: Ciências da Saúde

RESUMO

A depressão e a ansiedade estão entre os principais transtornos que afetam a vida universitária. Essas condições podem ser desencadeadas por diversos fatores, como estresse, sobrecarga emocional e dificuldades acadêmicas e sociais. O presente trabalho tem como objetivo analisar a produção científica acerca de quais são os tipos de doenças associadas a sobrecarga da vida universitária, buscando compreender os fatores relacionados ao seu surgimento e identificar estratégias que possam contribuir para a redução dos casos entre estudantes universitários. Para isso, foi realizada uma revisão integrativa da literatura, metodologia que permite uma análise ampla e abrangente sobre o tema. Ao realizar a revisão, concluiu-se que, segundo a maioria dos autores analisados, um dos principais fatores relacionados ao adoecimento mental dos universitários é a elevada carga horária à qual os estudantes são submetidos, além dos estigmas associados à saúde mental. Esses fatores fazem com que muitos alunos se sintam constrangidos e não procurem ajuda profissional, mesmo quando necessitam de acompanhamento especializado. Concluiu-se também que uma abordagem institucional voltada para a promoção da saúde mental, aliada a uma estrutura de apoio psicológico mais ampla e acessível, poderia contribuir para a redução do número de estudantes acometidos por transtornos mentais.

PALAVRAS-CHAVE: depressão; ansiedade; universitários; sobrecarga.

1 INTRODUÇÃO

A Organização Mundial da Saúde (OMS), em 1946, definiu saúde como um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não apenas como a ausência de doença ou enfermidade. Assim, observa-se que a saúde mental é um dos fatores fundamentais para o bem-estar da população (Ministério da Saúde, 2022).

¹ Acadêmicos do curso de Enfermagem do Centro Universitário Vértice- Univértix.

² Enfermeira. Doutora em Educação. Professora do curso de Enfermagem do Centro Universitário Vértice- Univértix.

No entanto, a frequente sobrecarga e a pressão social sobre os universitários trazem desequilíbrio emocional e quadros de ansiedade desde os primeiros semestres da graduação. Muitos estudantes sofrem pressão para tirar boas notas e ainda lidam com a incerteza sobre o futuro, o que dificulta a manutenção de um equilíbrio entre a vida estudantil e a pessoal (Cortez *et al.*, 2017).

Ao ingressar em uma universidade, ocorrem diversas mudanças na vida do estudante. Ele passa por vários processos de adaptação à nova rotina, ao ambiente, aos novos colegas, às metodologias e às normas exigidas pela instituição. Entretanto, esse processo pode gerar desconforto, conflitos e crises de ansiedade. Muitos estudantes demoram para se adaptar e, às vezes, não conseguem, o que pode resultar em desistência logo no início da vida acadêmica (Andrade *et al.*, 2023).

Além disso, a vida acadêmica exige muito mais do que apenas frequentar aulas e realizar provas. Para se tornar um bom profissional, é necessário que os estudantes participem de cursos de extensão, monitoria, estágios e outras atividades extracurriculares. Diante disso, muitos acabam deixando de lado áreas importantes da vida, como família, amigos e lazer, voltando grande parte da atenção para a vida acadêmica na tentativa de conquistar destaque profissional no futuro (Silva *et al.*, 2021)

Como consequência, quando conseguem um tempo para dedicar a si mesmos, muitos estudantes já se encontram cansados e emocionalmente esgotados, deixando o lazer em segundo plano durante o período universitário e aumentando ainda mais a sobrecarga mental. Assim, a saúde mental dos universitários tem se tornado um tema cada vez mais discutido, já que a dificuldade em conciliar a vida acadêmica, pessoal e profissional pode contribuir para o desenvolvimento de problemas psicológicos (Silveira *et al.*, 2021).

Por isso, este trabalho é importante para compreender o índice de estudantes que sofrem com problemas como depressão, ansiedade, burnout e outros transtornos que afetam a saúde mental e o desempenho acadêmico. Em muitos casos, esses problemas acabam acarretando desistências, atraso acadêmico ou reprovação, diminuindo o número de estudantes que conseguem concluir a graduação.

Dessa forma, torna-se importante ampliar as discussões acerca dos impactos da rotina universitária sobre a saúde mental dos estudantes, considerando que as exigências acadêmicas, associadas às pressões sociais e profissionais, podem comprometer o equilíbrio emocional e a qualidade de vida dos universitários. Nesse contexto, o presente estudo busca contribuir para a compreensão dos principais fatores relacionados ao adoecimento psicológico no ensino superior, destacando a necessidade de estratégias institucionais voltadas à promoção da saúde mental, ao acolhimento estudantil e à prevenção de transtornos como ansiedade, depressão e burnout no ambiente acadêmico.

O objetivo desse artigo é analisar a produção científica acerca de quais são os tipos de doenças associadas a sobrecarga da vida universitária.

2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

2.1 ETIOLOGIA

De acordo com a OMS, "a saúde deve ser vista como um estado integral de bem-estar físico, mental e social, não se limitando apenas à ausência de enfermidades". Entretanto, importante considerar tanto o bem-estar mental quanto o social. Contudo, fica claro que a concepção de saúde total apresentada pela OMS assemelha-se a uma utopia inatingível, uma vez que o completo bem-estar é difícil de ser atingido ao se levar em conta todas as condições sociais e ambientais que afetam o ser humano (Silveira *et al.*, 2022).

Ainda que estejam intimamente ligados ao conceito de bem-estar, a saúde mental e as experiências sociais da pessoa têm fundamental relevância para a qualidade de vida. É reconhecido que as doenças orgânicas podem ocorrer por diversas razões e, por esse motivo, as perturbações mentais e físicas podem se manifestar. Assim, os distúrbios mentais aparecem relacionados a vários fatores sociais, genéticos, psicológicos e do meio ambiente. Portanto, a saúde mental está conectada à qualidade das interações, tanto individuais quanto coletivas, do ser humano (Santos, 2022).

2.2 PRINCIPAIS TRANSTORNOS

Um distúrbio mental é um grupo de comportamentos e pensamentos que têm relevância clínica, frequentemente ligados a um desconforto ou a uma limitação funcional. Nesse contexto, é importante ressaltar que uma condição mental representa uma modificação nos processos de pensamento e nas emoções que resulta em dificuldades no raciocínio, na conduta, na percepção da realidade e na adaptação às circunstâncias da vida (Gomes *et al.*, 2020).

Entre os estudantes de ensino superior, a incidência de ansiedade é bastante visível, refletindo a rotina acadêmica em diversas tarefas realizadas na sua faculdade, como exames, apresentações, trabalhos e estágios. Este estado de ansiedade pode levar à desmotivação em relação aos estudos e a um desempenho insatisfatório nessas atividades educacionais. Assim, a ansiedade é um sinal psicológico que faz com que os alunos se sintam sem controle (Júnior *et al.* 2025).

Entre os vários grupos sociais, os alunos do ensino superior se destacam como os mais suscetíveis a desenvolver distúrbios de ansiedade e depressão. Os índices entre os estudantes das disciplinas de saúde, por exemplo, são mais elevados do que os da população em geral. Isso gera apreensão em relação a esses alunos, pois, frequentemente, eles não reconhecem suas próprias condições de saúde mental, especialmente as psicológicas. Nos cursos dessa área, a familiaridade com o sofrimento, a morte e o início da prática clínica representam fatores de estresse potenciais (Oliveira *et al.*, 2025).

É comum que alunos façam uso de remédios para compensar a falta de estabilidade mental, cuidados com a saúde psicológica ou até mesmo para encontrar um escape. É importante notar que a prática da automedicação tem crescido entre os jovens globalmente, impulsionada pela facilidade de obtenção e pela percepção errônea de que os medicamentos são totalmente seguros. Assim, a busca por soluções para questões cotidianas ou para aliviar sintomas de ansiedade ou depressão pode levar os estudantes a usarem psicotrópicos, com ou sem prescrição (Souza *et al.*, 2022).

2.3 FATORES DE RISCO

A ideação suicida, foco do atual trabalho e uma forma de autolesão, é definida pelo conceito de que uma ação realizada pela própria pessoa pode levar à morte. A presença de ideação suicida em jovens é uma realidade global, podendo estar associada a diagnósticos de problemas mentais e a influências do ambiente, como antecedentes de suicídio na família, vivência de agressões, desavenças familiares e certas características individuais, incluindo o consumo de substâncias como álcool e drogas (Machado *et al.*, 2020).

É importante ressaltar que uma parte significativa dos jovens está matriculada em instituições de ensino superior, onde enfrentam diversos fatores de risco associados à ideação suicida. Estudantes universitários podem experimentar uma série de dificuldades devido às grandes alterações que vêm com a transição do ensino médio para a universidade, como a gestão do tempo, a busca por independência e a separação da família, além de outras pressões que podem resultar em níveis elevados de ansiedade e depressão, os quais tendem a afetar negativamente o desempenho escolar. Ademais, a necessidade de se integrar a um grupo social e a tendência à impulsividade podem levar ao consumo excessivo de álcool e substâncias ilícitas, impulsionados pelo desejo de aceitação entre os colegas. Assim, a inadequação a essas novas circunstâncias, o sentimento de isolamento e a depressão podem estar ligados ao elevado índice de pensamentos suicidas entre esses jovens (Gomes *et al.*, 2020).

2.4 PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL

O cuidado com a saúde mental é fundamental para o bem-estar tanto das pessoas quanto das comunidades. Assim, iniciativas que visam promover a saúde mental dos alunos são empregadas como uma abordagem que pode reduzir os efeitos gerados pelo novo ambiente, ajudando a garantir que o estudante mantenha sua saúde mental intacta (Cortez *et al.*, 2017).

Assim, evidencia-se a relevância da realização de ações voltadas à prevenção e à promoção do bem-estar mental desses alunos desde o período universitário,

abordando aspectos do dia a dia que ocasionam estresse, apresentando cenários que refletem a vida no campus e oferecendo soluções que possam reduzir as situações estressantes (Andrade *et al.*, 2023).

3 METODOLOGIA

Este artigo trata-se de uma revisão integrativa, segundo Souza et al. (2010), a revisão integrativa é uma ferramenta importante no campo da saúde, pois ela sintetiza o conhecimento e auxilia para que haja uma melhor comparação entre diferentes artigos, porque permite a análise de pesquisas experimentais e não-experimentais, resultando em uma melhor compreensão dos fenômenos analisados.

O objetivo desse artigo é analisar quais são os tipos de doenças associadas a sobrecarga da vida universitária. Para realização da pesquisa bibliográfica foram utilizadas as bases de dados do Scientific Electronic Library Online (SCIELO), LILACS (Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde) e Google Acadêmico. Os descritores utilizados foram "saúde mental", "estudantes universitários", "ansiedade" e "sobrecarga universitária", combinados por meio do operador booleano AND, utilizando estratégias de busca, a fim de sintetizar as informações e facilitar a identificação de estudos compatíveis com o tema proposto. Assim como apresentado no Quadro 1.

Quadro 1 – Bases de dados e estratégias de busca utilizadas.

Bases de Dados	Descritores e operadores booleanos
Google Acadêmico	"saúde mental" AND "estudantes universitários" AND "ansiedade"
SciELO	"saúde mental" AND "sobrecarga universitária"
LILACS	"saúde mental" AND "estudantes universitários"

Fonte: Elaborado pelos autores.

O período escolhido foi de 10 anos (2015 – 2025), pois com essa data, pode-se contemplar estudos recentes sobre saúde mental de universitários e possibilitar uma visão atualizada do tema.

Além disso, foram selecionados critérios como idioma e disponibilidade de conteúdo, segundo apresentado no Quadro 2.

Quadro 2 - Critérios para seleção de artigos

Critérios para inclusão	Critérios para exclusão
Estar em português.	Artigos duplicados.
Ter sido publicado entre os anos de 2015 - 2025.	Ter sido publicado fora do período de 2015 – 2025.
Ter o texto completo e publicado nas bases de dados mencionadas.	Não ter o texto na íntegra.
Artigos relacionados a saúde mental de universitários.	Artigos que não abordem sobre saúde mental de estudantes do ensino superior.

Fonte: Elaborado pelos autores.

Após a aplicação dos critérios para definir quais seriam os artigos selecionados, foram realizadas a leitura do título, resumo e texto completo. Os dados foram extraídos de acordo com a temática do artigo e organizados e distribuídos de acordo com os seguintes tópicos: principais transtornos associados à vida universitária, fatores de risco para adoecimento psicológico e estratégias de promoção da saúde mental. Durante a pesquisa sobre o tema, foram encontradas 3.995 publicações, que foram selecionados de acordo com os critérios apresentados no Quadro 3.

Quadro 3 - Seleção de artigos para a síntese

Critérios	Nº de artigos selecionados
Estar em português.	3248
Ter sido publicado entre os anos de 2015-2025.	2853
Após a leitura do título e resumo.	36
Após a exclusão por duplicidade.	35
Após a leitura dos artigos na íntegra.	9
Estudos incluídos na síntese final.	9

Fonte: Elaborado pelos autores

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Após a leitura dos 9 (nove) artigos selecionados para a elaboração do trabalho, agrupamos esses artigos em 3 (três) tópicos relevantes para o estudo, desta forma, tornou-se possível a discussão do assunto conforme se desdobrará a seguir.

4.1 PRINCIPAIS TRANSTORNOS ASSOCIADOS À VIDA UNIVERSITÁRIA

Segundo Souza *et al.* (2022), a ansiedade é um dos principais sintomas que atinge os universitários, além disso, eles destacaram que um terço dos estudantes analisados sofrem de ansiedade severa. Além da ansiedade, os estudantes também apresentam sintomas de depressão, porém em menor prevalência (Silveira *et al.* 2022). Oliveria (2021), também destacou a insônia como um fator que contribui para a piora da saúde mental dos universitários.

Segundo Aquino *et al.* (2022), os acadêmicos de enfermagem, medicina, fisioterapia, nutrição, terapia ocupacional, educação física, biomedicina e odontologia são os mais afetados quando o assunto são transtornos mentais. Além disso, os autores destacaram que a maioria das pessoas que sofrem com esses problemas são mulheres. Da mesma forma, Souza *et al.* (2022) ressaltou que as mulheres apresentaram maior probabilidade de desenvolver sintomas de ansiedade generalizada. Entre os principais motivos, destacam-se fatores genéticos, influência hormonal, vulnerabilidade a estressores ambientais e aspectos sociais.

4.2 FATORES DE RISCO PARA ADOECIMENTO PSICOLÓGICO

Estudantes que enfrentaram desafios tanto na escola quanto na interação social durante o ensino fundamental e médio apresentaram índices mais elevados de transtornos mentais comuns (TMC) ao longo dos cursos superiores. Nesse contexto, pesquisas globais indicam que alunos com uma rede de apoio social fragilizada têm maior propensão a desenvolver transtornos mentais. Em conformidade, a integração do estudante na experiência clínica por meio dos estágios e o receio de atuar na profissão sem a assistência do educador foram identificados como fatores capazes de provocar sintomas de depressão. Além disso, a ausência de expectativas em relação à carreira após a graduação e a preocupação com o futuro também foram apontadas como importantes fontes de estresse. É importante ressaltar que a formação na área da saúde exige o aprimoramento de competências, habilidades e posturas que permitam ao futuro profissional solucionar questões de saúde da população em geral (Gomes *et al.*, 2020).

Outrossim, pessoas com dificuldades de socialização e dificuldades emocionais tendem a sofrer mais com questões relacionadas ao estresse, à ansiedade e à depressão. Além disso, a exaustão emocional causada por cobranças excessivas, carga horária intensa, conflitos entre colegas de curso, falta de uma rede de apoio e baixa quantidade e qualidade de sono são alguns dos principais fatores relacionados ao surgimento de depressão e ansiedade nos universitários. Ademais, a contínua vivência de acadêmicos da área da saúde, principalmente de enfermagem e medicina, com situações envolvendo doença, morte e sofrimento de pacientes e familiares constitui um gatilho que pode desencadear transtornos mentais e aumentar a necessidade de acompanhamento psiquiátrico (Oliveira *et al.*, 2024). De maneira análoga, Júnior *et al.* (2025) afirma que: “Alunos que acreditam em sua própria capacidade de aprender e resolver desafios demonstram níveis menores de ansiedade e desempenho superior, mesmo em contextos de alta pressão”.

4.3 ESTRATÉGIAS DE PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL

A dificuldade em lidar com os desafios enfrentados por determinados alunos faz com que eles procurem ajuda profissional. No entanto, essa busca deve ser incentivada pelas instituições de ensino superior, assegurando uma educação mais apropriada e, acima de tudo, mais humanizada para esses futuros profissionais. Ademais, o desenvolvimento de competências voltadas ao incentivo de métodos de comunicação, mediação de conflitos, reestruturação do pensamento, técnicas de relaxamento e atenção plena pode ser visto como uma importante estratégia para a promoção e prevenção de problemas relacionados à saúde mental (Souza; Carvalho, 2010).

O preconceito contra pessoas que sofrem de transtornos mentais ainda é muito presente no Brasil. Além disso, muitos têm medo de não serem ouvidos e de que sua situação seja vista como sinal de fraqueza. Por isso, é importante que haja uma redução dos estigmas associados à saúde mental, para que os estudantes sejam diagnosticados e tratados com a seriedade e o respeito que merecem (Machado *et al.*, 2020).

Sob a perspectiva institucional, a análise dos resultados revela a necessidade de reavaliar as abordagens educacionais e as diretrizes de saúde mental nas instituições de ensino superior e da educação básica. A falta de suporte psicológico, combinada com uma preocupação excessiva com o desempenho acadêmico, intensifica o sofrimento emocional entre os estudantes. Dessa forma, é essencial que as instituições adotem iniciativas preventivas e programas de apoio psicopedagógico, com foco na identificação precoce dos sinais de sofrimento e na elaboração de estratégias de enfrentamento. A colaboração entre psicólogos, educadores e gestores pode contribuir para a construção de um ambiente de aprendizagem mais saudável, favorecendo o equilíbrio entre o desenvolvimento emocional e cognitivo dos estudantes (Júnior *et al.*, 2025).

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

As doenças mentais continuam sendo um importante fator que impacta a rotina universitária, comprometendo a qualidade de vida e o desempenho acadêmico dos estudantes. Nesse contexto, os resultados deste estudo destacam a saúde mental dos universitários como um relevante problema de saúde pública no Brasil, evidenciando a necessidade de fortalecer as políticas de prevenção e promoção da saúde mental. Além disso, a implementação de estratégias integradas, envolvendo a atenção primária e especializada, é essencial para reduzir fatores associados à ansiedade, ao estresse e à depressão, contribuindo para a melhoria do desempenho acadêmico e da qualidade de vida dos estudantes.

Os estudos também indicaram que, além de fatores emocionais, como solidão, exaustão e estresse, a depressão está relacionada a fatores físicos, como a carga horária intensa e a baixa quantidade e qualidade do sono, que influenciam diretamente o desenvolvimento de quadros de depressão e ansiedade. Além disso, os estigmas relacionados à saúde mental constituem um dos fatores que contribuem para o aumento da ocorrência de transtornos mentais entre estudantes universitários.

Diante desse cenário, é importante que as Instituições de Ensino promovam palestras, campanhas educativas e outras ações voltadas à saúde mental, com o

objetivo de reduzir a ocorrência desses transtornos entre os estudantes. Também é fundamental que incentivem atividades extracurriculares e adotem estratégias para diminuir a sobrecarga acadêmica ou tornar as demandas universitárias menos exaustivas, favorecendo o bem-estar, a permanência e o sucesso acadêmico dos alunos.

REFERÊNCIAS

ANDRADE, B.P.; SOUZA, R.A.G.; SILVA, H.E.O.; SILVA, M.V.R.; COSTA, C.A.; SILVA, K.V.L.G. Promoção da saúde mental entre universitários: relato de experiência. **Revista Enfermagem Atual In Derme**, v. 97, n. 1, p. e023015-e023015, 2023. Disponível em:

<https://www.revistaenfermagematual.com.br/index.php/revista/article/view/1428>.

Acesso em: 05 de jun. 2026.

ALMEIDA, G.B.C; FEITOSA, R.C.A. *Saúde mental de estudantes universitários: o que dizem as instituições de ensino?* 2024. **Realize Editora**. Disponível em:

<https://share.google/7runC5FAwn6B0oLqp>. Acesso em: 12 de mai. 2026.

AQUINO, G.A.; SANTOS, G.C.; FORTE, A.R.C.C.; GUSMÃO, C.T.P.; VIEIRA, K.L.; PRATA, V.P.S.; TORQUATO, G.M.; TORRES, M.C.S.; OLIVEIRA, L.A.; PATROCÍNIO, M.L.V.; VASCONCELOS, S.M.M. Prevalência e fatores associados a transtornos mentais entre universitários da área da saúde: revisão de literatura. **Saúde em Redes**, v. 8, n. 1, p. 249-263, 2022. Disponível em:

<https://revista.redeunida.org.br/index.php/rede-unida/article/view/3192>. Acesso em:

12 maio 2026.

BRASIL. Ministério da Saúde. Título da página. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2022. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/eu-quero-me-exercitar/noticias/2021/o-que-significa-ter-saude>. Acesso em: 12 maio 2026.

BRASIL. Ministério da Saúde. Título da página. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2022. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/d/depressao>. Acesso em: 12 maio 2026.

CORTEZ, E.A.; BRAGA, A.L.S; OLIVEIRA, A.G.S.; RIBAS, B.F.; MATTOS, M.M.G.R.; MARINHO, T.G.; CAVALCANTI, T.V.C.; DUTRA, V.F.D. Promoção à saúde mental dos estudantes universitários. **Revista Pró-UniverSUS**, v. 8, n. 1, p. 1-7, 2017. Disponível em:

<https://editora.univassouras.edu.br/index.php/RPU/article/view/896/703>. Acesso em:

04 de jun. 2026.

GOMES, C.F.M.; JUNIOR, R.J.P.; CARDOSO, J.V.; SILVA, D.A. Transtornos mentais comuns em estudantes universitários: abordagem epidemiológica sobre vulnerabilidades. **SMAD, Revista Eletrônica Saúde Mental Álcool E Drogas (Edição Em Português)**, v. 16, n. 1, p. 1-8, 2020. Disponível em: https://revistas.usp.br/smad/pt_BR/article/view/166992. Acesso em: 04 de jun. 2026.

JÚNIOR, E.G.E.L. ;ILVA, G.W.L. A RELAÇÃO ENTRE ANSIEDADE E DESEMPENHO ACADÊMICO: REVISÃO SISTEMÁTICA DA LITERATURA. **Aurum Editora**, p. 458-474, 2025. Disponível em: <https://aurumpublicacoes.com/index.php/editora/article/view/580>. Acesso em: 04 de jun. 2026.

MACHADO, R.P.; ZAGO, K.S.A; RODRIGUES, C.M.; CALDERANI, E.S.; RAMOS, D.A.S.M.; GOMES, F.A. Fatores de risco para ideação suicida entre universitários atendidos por um serviço de assistência de saúde estudantil. **SMAD, Revista Eletrônica Saúde Mental Álcool e Drogas (Edição em Português)**, v. 16, n. 4, p. 23-31, 2020. Disponível em: https://revistas.usp.br/smad/pt_BR/article/view/169186. Acesso em: 04 de jun. 2026.

OLIVEIRA, E.M., DIAS, T.L., CARDOSO, C.R.P. Fatores relacionados ao sofrimento psíquico em estudantes universitários: uma revisão da literatura. **SaBios-Revista de Saúde e Biologia**, v. 20, n. 1, p. 1-12, 2025. Disponível em: <https://periodicos.grupointegrado.br/revista/index.php/sabios/article/view/3822>. Acesso em: 04 de jun. 2026.

OLIVEIRA, J.C.; NEVES, V.R.; CÉSPEDES, J.C.; 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**, v. 06, pág. e20230387, 2024. Disponível em: <https://www.scielo.br/reben/a/PCbvstCcHYFMSHHTfjfGm4N/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 04 de jun. 2026.

SANTOS, E.L. Saúde mental no contexto universitário: uma revisão narrativa com ênfase em estudantes de psicologia. **Revista Ciências da FAP**, n. 5, p. 1-18, 2022. Disponível em: <https://revistas.fadap.br/ciencias/article/view/11>. Acesso em: 04 de jun. 2026.

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/Electronic Journal Nursing Collection| ISSN**, v. 2674, p. 7189, 2021. Disponível em: [https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/79025654/3966-libre.pdf?1642510795=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DSaude mental dos estudantes universitari.pdf](https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/79025654/3966-libre.pdf?1642510795=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DSaude+mental+dos+estudantes+universitari.pdf)

<https://www.scielo.br/j/ape/a/VSmF96SyxP8Gkmm7Z4jRggz/?lang=pt>
 &Expires=1780252612&Signature=gVf6aloqplGOkNnx0~CzFe7ZHaP4g5yQWdeoE
 Bcdye6nFBwGvGcTd4GQZbDKxNo8XDeBebG-
 xG6P86lhTN3RgioCj4SB3uMgsWRQYEU3vxTnnBLc8PqtsrYxvsCUMOWKqusUxfZF
 hOHBG-bUuoxegtvhR8QYieBmq4ebuVnHCAIDmmg-n7UKMPIN4I7ldC4pMSrY4-
 6WUT7olq4z1hAuCo2oTX55e5zQl4aOL3lwHhnJrNvEYSoi4Ank88ibHMJnDxoUEuU
 RxAj~7fPPDNXe3e-YDpt6KMtCgxAc9I-
 ~EBiSIY40UTkkwFT08kZqIPwl3bcnKmiXGaSyRFXyTXHg &Key-Pair-
 Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA. Acesso em: 12 de mai. 2026.

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. (2022). Sintomas de ansiedade e depressão no ambiente acadêmico: um estudo transversal. **Acta Paulista de Enfermagem**, **35**, eAPE00976. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ape/a/VSmF96SyxP8Gkmm7Z4jRggz/?lang=pt>. Acesso em: 31 de mai. 2026.

SOUZA, J.P.A.; DEMENECH, L.M.; DUMITH, S.C.; SILVA, L.N. Sintomas de ansiedade generalizada entre estudantes de graduação: prevalência, fatores associados e possíveis consequências. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 71, p. 193-203, 2022. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/jbpsiq/a/phdLZspxdbSmbRtqGs5WtGh/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 04 de jun. 2026.

SOUZA, M.T.; M.D.S.; CARVALHO, R. "Revisão integrativa: o que é e como fazer." **Einstein (São Paulo)** 8 (2010): 102-106. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/eins/a/ZQTBkVJZqcWrTT34cXLjtBx/?lang=pt&%3A~%25>. Acesso em: 04 de jun. 2026.