

# Impactos da vida acadêmica na saúde mental de universitários: uma revisão narrativa.

Nelson Francisco Rodrigues da Silva Junior\*

Ana Paula Franco Pacheco\*\*

## RESUMO.:

**INTRODUÇÃO:** O estudo em questão procurou compreender o conceito de transtornos mentais e a partir disso descrever a influência do ambiente acadêmico no desenvolvimento dos transtornos mentais, apresentando dados convincentes que acabam comprovando a relação entre a rotina acadêmica e a ocorrência de sofrimento psíquico em universitários. **OBJETIVO:** identificar se existe relação entre a rotina de estudos e os transtornos de saúde mental em universitários. **OBJETIVOS ESPECÍFICOS:** Identificar os transtornos de saúde mental que os universitários podem apresentar e alguns dos principais fatores de risco para o desenvolvimento deles. **METODOLOGIA:** trata-se de uma revisão narrativa, realizada entre os anos de 2023 e 2024, a partir de uma seleção minuciosa de diferentes artigos disponíveis nas seguintes bases de dados: SCIELO, Pubmed, EBSCOHOST e o GOOGLE ACADÊMICO que é uma literatura cinzenta. Foram escolhidos 50 artigos, publicados entre os anos 2018 e 2024, e incluídos estudos de todos os cursos e de universidades públicas e privadas no Brasil e excluídos os que não obedecem aos padrões pré-estabelecidos. **RESULTADOS:** Durante e após a realização do estudo constatou-se altas taxas de estudantes do sexo masculino e feminino, com algum dos tipos de transtornos mentais e que as universitárias são as mais afetadas com esse problema. Visto que, além de terem que enfrentar a discriminação de gênero também encontram um cenário repleto de preconceitos, disputas, cobranças e exigências para que elas não ocupem posições de grande responsabilidade e poder. **DISCUSSÃO:** É possível perceber que os estudos a respeito da saúde mental de universitários vêm crescendo por toda parte e que foram criadas diferentes estratégias e maneiras de se enfrentar a problemática. No entanto, ainda existem diversos desafios a serem enfrentados para que se consiga um ambiente universitário agradável e saudável para os estudantes. **CONSIDERAÇÕES FINAIS:** O que se espera com esse estudo é ajudar a identificar os possíveis problemas, os fatores de risco e as intervenções para que seja possível tornar o ambiente acadêmico saudável, acolhedor e um local em que as pessoas consigam progredir e se tornar excelentes profissionais.

**Palavras chaves:** Saúde dos estudantes; Transtornos mentais; Saúde mental; Universitários;

## INTRODUÇÃO

Os transtornos mentais são considerados alterações que podem, em síntese, acabar afetando diretamente a parte emocional e física das pessoas. Logo, pode-se dizer que esses transtornos são um conjunto de condições e disfunções cerebrais que prejudicam o

1. Discente de Enfermagem pelo Centro Universitário Ceuma - Unieuro, Brasília, DF. Email: nelson53389@gmail.com

2. Docente de Enfermagem nível Doutorado do Centro Universitário Ceuma – Unieuro, Brasília, DF. Email: ana.pacheco@unieuro.edu.br

comportamento, a concentração, a memória, o raciocínio e o humor de um determinado sujeito (Penha; Oliveira; Mendes, 2020).

É considerado como um local relativamente comum para o desenvolvimento desses transtornos, o ambiente universitário. Já que entre os mais de 120 mil universitários entrevistados, no estudo encontrado, foi constatada uma taxa de prevalência entre os graduandos de aproximadamente 30% a 50% de sofrimento psíquico, que é basicamente uma perturbação emocional, com um número significativo de estudantes apresentando episódios de depressão e a grande maioria quadros de ansiedade, desânimo, alterações do sono e outros sintomas psiquiátricos (Gaiotto; Soares, 2022).

Nesse contexto, os transtornos mentais estão associados a diversas variáveis, nas quais estão diretamente ligadas a sobrecarga, a pressão social, o estresse acadêmico, a insatisfação com o curso escolhido dentre outros, ou seja, existem muitos problemas que podem prejudicar os universitários, tanto socialmente, quanto academicamente (Gomes; Junior; Cardoso; Silva, 2020).

O estudante que acaba sendo exposto a um ambiente de cobranças, pressões e passa por frustrações e não é acompanhado de perto, pode desenvolver um transtorno dependendo de alguns fatores prévios. No entanto, podem existir estudantes que consigam lidar com esse processo de uma maneira menos traumática. (Figueira et al., 2020).

O ambiente universitário é um momento de transição importante na vida das pessoas e é acompanhado de novas exigências, demandas e necessidades, então é extremamente importante que os estudantes consigam se adaptar a essa nova etapa. Nesse sentido, se os universitários não conseguirem lidar muito bem com essas situações é preciso identificar e atuar na raiz do problema para evitar consequências mais difíceis de serem tratadas (Perini; Delanogare; Souza, 2019).

Esse estudo buscou, de acordo com o que foi exposto, responder a seguinte questão norteadora: Qual é a relação entre a rotina de estudos e os transtornos de saúde mental em universitários?

Portanto, o objetivo geral foi identificar se existe relação entre a rotina de estudos e os transtornos de saúde mental em estudantes universitários, uma vez que, se torna cada vez mais importantes estudos que versem sobre o tema em questão e que contribuam para a

identificação de alguns dos transtornos de saúde mental que os universitários podem apresentar e os principais fatores de risco para o desenvolvimento deles.

## **METODOLOGIA**

Trata-se de um estudo de revisão narrativa, baseado em artigos científicos, que não precisou esgotar completamente as fontes disponíveis e que apresentou a opinião dos autores a respeito do tema. Nota-se, que não foi necessário utilizar estratégias elaboradas de busca para o prosseguimento do estudo, pois o assunto é bem atual e está presente em artigos de diversas bases de dados (Rother, 2007).

Em princípio, para a elaboração do estudo foram escolhidos na base de dados 50 artigos referentes ao tema e, posteriormente, ocorreu uma seleção minuciosa de 25 artigos, nos quais abordaram o tema de uma maneira bem ampla e extensa.

Dos 50 (100%) artigos escolhidos, 25 (50%) foram excluídos por não estarem dentro dos critérios estabelecidos, 25 (50%) foram selecionados por apresentarem dados concretos e precisos que comprovem a relação existente entre o ambiente universitário e o desenvolvimento de transtornos mentais.

Os critérios de inclusão utilizados na seleção foram: artigos publicados nos últimos 6 anos que abordem sobre o tema e tenham como população estudantes universitários, nos idiomas português, inglês e espanhol. E os de exclusão foram: artigos que utilizam somente um curso como parâmetro e artigos que excluem a temática de acordo com os objetivos.

A busca foi realizada por meio das bases de dados: SCIELO, Pubmed, EBSCOHOST e o GOOGLE ACADÊMICO. Essa última base de dados é considerada, por sua vez, uma literatura cinzenta, ou seja, acaba sendo um tipo de publicação de natureza não oficial e, conseqüentemente, não obedece aos padrões convencionais de publicações oficiais. O período de pesquisa ocorreu de fevereiro a junho de 2024.

Tabela 1: descritores utilizados na busca de artigos.

<b>Descritores</b>		
Português	Inglês	Espanhol
Saúde dos estudantes	Student health	Salud del estudiante
Estudantes	Students	Estudiantes
Universidade	University	Universidad
Transtornos mentais	Mental disorders	Transtornos mentales
Saúde mental	Mental health	Salud mental

Fonte: próprios autores

### **Como ocorreu o processo de seleção dos artigos?**

Os artigos foram selecionados de acordo com o tema e a partir da avaliação do título, em seguida do resumo, e por fim a leitura completa na íntegra. Ressalta-se que ocorreram diálogos entre os integrantes do trabalho para o aprofundamento do tema, a escolha das informações que deveriam compor o artigo e para o esclarecimento das dúvidas.

### **RESULTADO**

De acordo com o levantamento da pesquisa, encontra-se uma alta prevalência de transtornos mentais em estudantes de universidades públicas e privadas. Sendo importante ressaltar que os principais tipos de transtornos encontrados são: depressão, ansiedade, transtorno obsessivo compulsivo, transtorno de humor, transtorno de déficit de atenção e hiperatividade entre outros (Oliveira et al., 2020; Bellinati & Campos, 2020; Grether et al., 2019).

Destaca-se que o sexo feminino é uma das principais populações susceptíveis para o desenvolvimento de transtornos mentais, pelo fato de o ambiente universitário ser um local que possui a presença de preconceito, discriminação de gênero, estresse, cobranças, disputas, exigências entre outras coisas. As universitárias acabam se deparando e enfrentando de certa forma um cenário em que ocorre uma exigência para que elas permaneçam dentro de um padrão e não ocupem posições de poder e de grande responsabilidade (Oliveira et al., 2020).

Diante dessa perspectiva, todo esse contexto leva as universitárias a um sofrimento psíquico e, conseqüentemente, ao desenvolvimento de algum tipo de transtorno mental. Por outro lado, estudantes do sexo masculino mesmo tendo uma susceptibilidade menor para a ocorrência de um transtorno mental não podem ser descartados do estudo, pois também se encontram em um ambiente repleto de situações adversas (Vieira et al., 2019).

Assim, quando ocorre a junção dos fatores de risco e as circunstâncias de um ambiente universitário a probabilidade da ocorrência de algum transtorno mental quase que triplica, ou seja, tanto universitários do sexo masculino quanto do sexo feminino estão susceptíveis ao risco do surgimento de alterações na saúde mental e quando existe a combinação da hereditariedade, traumas, nutrição e o fato da excessiva carga de trabalhos, o abuso de drogas, as provas, o estudo, as preocupações e expectativas as chances só aumentam para que isso ocorra (Carleto et al., 2018).

Nesse contexto, a transição do ensino médio para o superior é uma etapa importante na vida dos estudantes, porém as mudanças que ocorrem no ambiente, nas relações sociais, na rotina e em diversos outros fatores podem acabar ocasionando o desenvolvimento de um quadro de estresse, depressão e ansiedade. Diante dessa perspectiva, as mudanças, mesmo que sejam relativamente pequenas, levam ao adoecimento desses universitários, quando não são bem conduzidas. (Gomes et al, 2020).

Os estudantes que possuem uma condição social e econômica melhor conseguem lidar com a pressão de uma universidade de uma forma melhor, pois além de não precisar trabalhar para pagar a mensalidade, também conseguem ter um tempo maior para estudar, se dedicar e focar nas atividades curriculares do curso escolhido. Uma vez que, eles não precisam dividir o tempo entre os estudos e o trabalho e não lidam diretamente com a preocupação de ter que fazer o pagamento da mensalidade do curso (Martins, 2018).

Com isso, além dos universitários precisarem desse tempo livre para se dedicar as atividades curriculares, extracurriculares, provas e trabalhos também é importante a disponibilidade de um tempo livre para o lazer. Isto é, possuir algumas horas disponíveis para ouvir uma música, ir ao cinema, ir em festas ou em qualquer outra forma de descanso acaba sendo uma das principais formas de prevenção dos transtornos mentais (Barros e Peixoto, 2023).

Durante a rotina de um ambiente universitário, mesmo que seja importante o esforço, a dedicação, a cobrança, o estudo, as provas e os trabalhos, é necessário que se tenha uma atenção e um cuidado voltado para a saúde mental, visto que o desenvolvimento de um transtorno mental impacta diretamente o progresso e o avanço acadêmico de um estudante (Costa et al, 2023).

Nesse sentido, para que não chegue a um quadro tão grave como o de um transtorno mental devem ser oferecidos aos estudantes cursos de desenvolvimento interpessoal, programas, dinâmicas, diversas formas de lazer e de interação, nos quais fornecerão apoio psicológico e terapêutico. Além disso, essas ações contribuirão para o enfrentamento da problemática e, posteriormente, amenizarão os impactos da vida acadêmica na saúde mental dos estudantes (Lopes et al, 2022).

Em suma, apesar da necessidade de o ambiente universitário ser desafiador, existem experiências únicas e proveitosas que ajudam o estudante a evoluir tanto profissionalmente quanto socialmente, porém é necessário um equilíbrio e ao longo do caminho é preciso cuidar da saúde mental para que os estudantes consigam atingir o máximo de seus potenciais sem serem prejudicados no processo e para que sejam profissionais qualificados e preparados para lidar com um local de cobranças, pressões e situações complicadas (Figueira; Dermachi, Casseli, Silva e Souza, 2020).

## **DISCUSSÃO**

Embora o número de artigos que apresentem informações, dados e discussões sobre o tema seja limitado, foi possível identificar que a saúde mental dos estudantes universitários está se tornando o alvo de diversos estudos contemporâneos. Visto que, recentemente o mundo acabou enfrentando uma pandemia e, logo após este evento, a atenção ficou cada vez mais voltada para os possíveis impactos sobre a saúde mental das pessoas (Arino e Bardagi, 2018; Barbosa, Asfora e Moura, 2020).

Foram encontrados uma série de artigos, nos quais enfatizaram a rotina maçante de estudos, o abuso de drogas, provas, trabalhos, estágios e os fatores de risco que contribuem para o desenvolvimento de alguns transtornos em universitários como por exemplo: a genética,

situações traumáticas, fatores socioeconômicos, fatores sociais, violência entre outras coisas (Cruz et al, 2019; Carlesso, 2020; Graner e Cerqueira, 2019).

E são pontuados também os principais problemas que acometem a saúde mental dos universitários tais como: depressão, bipolaridade, ansiedade, transtorno obsessivo compulsivo e o estresse e, além disso, os altos índices de estudantes que possuem algum desses transtornos e que a rotina do ambiente universitário está diretamente ligada a essa problemática (Lelis, 2020).

É possível perceber que as condutas acadêmicas e o padrão de comportamento, tanto nas instituições públicas quanto nas privadas do Brasil, são bem semelhantes quando se trata de um local favorável ao desenvolvimento dos transtornos mentais. Nesse sentido, os estudantes que se encontram em um ambiente acadêmico podem se deparar com uma rotina que afeta negativamente o desempenho, a saúde mental e as relações interpessoais (Oikawa, 2019).

Algumas das intervenções possíveis sugeridas nos estudos para os estudantes e para a resolução desses problemas é a prática do lazer, a criação de um canal acadêmico de dúvidas e sugestões, a prática da atividade física, o acompanhamento terapêutico e psicológico e o estabelecimento de relações e vínculos dentro e fora do ambiente universitário, nos quais irão contribuir positivamente para o enfrentamento das dificuldades e dos obstáculos encontrados no processo (Ramos et al, 2019).

Portanto, para que o problema que está atualmente se tornando um tema bastante debatido seja solucionado, é necessário que além das intervenções já citadas anteriormente ocorra a criação de políticas públicas, através de uma ampla divulgação midiática, propagandas em televisões, panfletos, publicações de artigos e jornais a fim de identificar os principais causadores e influenciadores do desenvolvimento de transtornos mentais em universitários e, posteriormente, a criação de intervenções que sejam efetivas e que demonstrem um resultado positivo (Silva, Todaro e Reis, 2020).

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Percebe-se que o ambiente universitário é um local que impacta diretamente a saúde mental dos estudantes e a falta de atenção e cuidado pode prejudicar os jovens em todas as áreas de suas vidas, além de que a rotina pesada dos graduandos acaba influenciando e afetando

diretamente o desempenho e o progresso acadêmico, podendo ser prejudicial até para a vida pessoal desses indivíduos.

Sendo extremamente necessário que ocorra a adoção de políticas efetivas que ajudem a amenizar o quadro presente e, além disso, de uma postura diferente das universidades públicas e privadas no Brasil para com esses estudantes, com um acompanhamento constante de profissionais capacitados para lidar com essa situação e para que não chegue a um ponto em que não seja possível mais intervir.

Logo, espera-se com esse estudo, incentivar a tornar o ambiente acadêmico mais saudável e acolhedor para que os estudantes possam atingir a excelência em todos os quesitos e que possa ajudar a identificar os problemas, as causas, as formas de prevenção e, a partir disso, elaborar estratégias para que seja possível tornar essa experiência cada vez melhor e formar profissionais qualificados e preparados para o mercado de trabalho.



## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

ARINO, Daniela Ornellas; BARDAGI, Marúcia Patta. Relação entre Fatores Acadêmicos e a Saúde Mental de Estudantes Universitários. **Psicol. pesq.**, Juiz de Fora, v. 12, n. 3, p. 44-52, dez. 2018. Disponível em: <[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1982-12472018000300005&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1982-12472018000300005&lng=pt&nrm=iso)>. Acesso em: 12 maio. 2024.

BARROS, Rebeca Neri de; PEIXOTO, Adriano de Lemos Alves. 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. 609–631, 2023. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/aval/a/dfcGTywRV3srdNG7NVTvG4K/?lang=pt#>. Acesso em: 21 mai. 2024.

Barros, Rebeca N.; Peixoto, Adriano. L. A. Saúde Mental de Universitários: Levantamento de Transtornos Mentais Comuns em Estudantes de uma Universidade Brasileira. **Quaders de Psicologia**. Vol. 25, Nro 2, 2023. Disponível em: [https://quadersdepsicologia.cat/article/view/v25-n2-barros-peixoto\\_](https://quadersdepsicologia.cat/article/view/v25-n2-barros-peixoto_) Acesso em: 15 maio. 2024.

BARBOSA, Leopoldo Nelson Fernandes; ASFORA, Gabriela Catel Abrahamian; MOURA, Marina Carvalho de. Ansiedade e depressão e uso de substâncias psicoativas em jovens universitários. **SMAD, Revista Eletrônica Saúde Mental Álcool e Drogas (Edição em português)**, São Paulo, Brasil, v. 16, n. 1, p. 1–8, 2020. DOI: 10.11606//issn.1806-6976.smad.2020.155334. Disponível em: <https://revistas.usp.br/smad/article/view/167093..> Acesso em: 14 maio. 2024.

BELLINATI, Yasmin Cristina Gimenez; DE CAMPOS, Gustavo Antônio Lima. AVALIAÇÃO DA PREVALÊNCIA DE TRANSTORNOS MENTAIS COMUNS NOS ESTUDANTES DE MEDICINA EM UM FACULDADE DO INTERIOR DE SÃO PAULO. **Revista Corpus Hippocraticum**, v. 1, n. 1, 2020. Disponível em: <https://revistas.unilago.edu.br/index.php/revista-medicina/article/view/235>. Acesso em: 16 maio. 2024.

COSTA, M. M.; NUNES, R. S.; PEREIRA, A. dos S.; SELARI, L. da S.; FERREIRA, G. V. dos S.; SCALABRINE, C. L. de O.; LÚCIO, D. N.; PIRES, R. V. A saúde mental dos estudantes universitários da área da saúde: uma revisão integrativa de literatura. **Peer Review, [S. l.]**, v. 5, n. 7, p. 219–233, 2023. DOI: 10.53660/391.prw1009. Disponível em: <https://peerw.org/index.php/journals/article/view/391>. Acesso em: 3 abril. 2024.

CRUZ E SILVA, P. L. B.; SILVA, B. F. F.; CHAGAS, K. K. A. C. R.; TORTOLA, M. B. A.; CALDEIRA, R. L. R. Transtorno mental comum entre estudantes de enfermagem e fatores envolvidos. **Revista de Enfermagem do Centro-Oeste Mineiro, [S. l.]**, v. 9, 2019. DOI: 10.19175/recom.v9i0.3191. Disponível em: <http://see.r.ufsj.edu.br/recom/article/view/3191>. Acesso em: 14 maio. 2024.

CARLETO, C. T.; MOURA, R. C. D. de; SANTOS, V. S.; PEDROSA, L. A. K. Adaptação à universidade e transtornos mentais comuns em graduandos de enfermagem. **Revista Eletrônica de Enfermagem**, Goiânia, Goiás, Brasil, v. 20, p. v20a01, 2018. DOI: 10.5216/ree.v20.43888. Disponível em: <https://revistas.ufg.br/fen/article/view/43888>. Acesso em: 12 maio. 2024.

CARLESSO, JPP Os desafios da vida acadêmica e o sofrimento psíquico dos estudantes universitários. **Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento**, [S. l.], v. 2, pág. e82922092, 2020. DOI: 10.33448/rsd-v9i2.2092. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/2092>. Acesso em: 05 jun. 2024.

COSTA, Camilla Oleiro da, VIEIRA et al. Prevalência de ansiedade e fatores associados em adultos. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 68, p. 92-100, 2019. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/bpsiq/a/PSrDy4ZFSGDCzNgJfJwVRxz/?lang=pt&format=html>. Acesso em: 24 abril. 2024.

FIGUEIRA, GM; DEMARCHI, MÉ; CASSELLI, DDN; SILVA, E. de SM e; SOUZA, JC Fatores de risco associados ao desenvolvimento de transtornos mentais em estudantes universitários. **Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento**, [S. l.], v. 9, pág. e432997454, 2020. DOI: 10.33448/rsd-v9i9.7454. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/7454>. Acesso em: 12 maio. 2024.

GAIOTTO, Emiliana Maria Grando et al. Resposta às necessidades em saúde mental de estudantes universitários: uma revisão rápida. **Revista de Saúde Pública**, v. 55, p. 114, 2022. Disponível em: <https://www.scielosp.org/article/rsp/2021.v55/114/pt/>. Acesso em: 14 março. 2024.

GRANER, Karen Mendes; CERQUEIRA, Ana Teresa de Abreu Ramos. Revisão integrativa: sofrimento psíquico em estudantes universitários e fatores associados. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 24, p. 1327-1346, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-81232018244.09692017>. Acesso em: 12 maio. 2024.

GRETHER, Eduardo Otávio et al. Prevalência de transtornos mentais comuns entre estudantes de medicina da Universidade Regional de Blumenau (SC). **Revista brasileira de educação médica**, v. 43, n. 1 suplemento 1, p. 276-285, 2019. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbem/a/SjhFWSSNjFCMrGn9qwqrq4P/?lang=pt>. Acesso em: 18 abril. 2024.

GOMES, Carlos Fabiano Munir; PEREIRA JUNIOR, Ronaldo José; CARDOSO, Josiane Viana; SILVA, Daniel Augusto da. Transtornos mentais comuns em estudantes universitários: abordagem epidemiológica sobre vulnerabilidades. **SMAD, Revista Eletrônica Saúde Mental Álcool e Drogas (Edição em Português)**, São Paulo, Brasil, v. 16, n. 1, p. 1-8, 2020. DOI: 10.11606/issn.1806-6976.smad.2020.157317. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/smad/article/view/166992..> Acesso em: 12 março. 2024.

Lopes, F. M., Lessa, R. T., Carvalho, R. A., Reichert, R. A., Andrade, A. L. M., & Micheli, D. Transtornos mentais comuns em estudantes universitários: uma revisão sistemática da

literatura [Trastornos mentales comunes en estudiantes universitarios: una revisión sistemática de la literatura]. **Revista Psicologia em Pesquisa**, 16(1), e31105, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.34019/1982-1247.2022.v16.31105>. Acesso em: 12 maio. 2024.

LELIS, Karen de Cássia Gomes et al. Sintomas de depressão, ansiedade e uso de medicamentos em universitários. **Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental**, Porto, n. 23, pág. 9 a 14 de junho. 2020. Disponível em <[http://sciel.o.pt/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1647-2160202000100002&lng=pt&nrm=iso](http://sciel.o.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1647-2160202000100002&lng=pt&nrm=iso)>. Acesso em 14 maio. 2024.

NOGUEIRA-MARTINS, Luiz Antonio; NOGUEIRA-MARTINS, Maria Cezira Fantini. Saúde mental e qualidade de vida de estudantes universitários. **Revista Psicologia, Diversidade e Saúde**, v. 7, n. 3, p. 334-337, 2018. Disponível em: [file:///C:/Users/Nelson/Downloads/Admin,+02\\_RPDS+v7n3\\_2086%20\(4\).pdf](file:///C:/Users/Nelson/Downloads/Admin,+02_RPDS+v7n3_2086%20(4).pdf). Acesso em: 25 abril. 2024.

PENHA, Joaquim Rangel Lucio; OLIVEIRA, Cleide Correia; MENDES, Ana Virginia Silva. Saúde mental do estudante universitário: revisão integrativa. **Journal Health NPEPS**, v. 5, n. 1, p. 369-395, 2020. Disponível em: <https://periodicos.unem.br/index.php/jhnpeps/article/view/3549>. Acesso em: 14 junho. 2024.

PERINI, João Paulino; DELANOAGARE, Eslen; SOUZA, Sabrina Alves de. Transtornos mentais comuns e aspectos psicossociais em universitários do sul do Brasil. **VITTALLE - Revista de Ciências da Saúde**, [S. l.], v. 31, n. 1, p. 44–51, 2019. DOI: 10.14295/vittalle.v31i1.8678. Disponível em: <https://periodicos.furg.br/vittalle/article/view/8678>. Acesso em: 14 maio. 2024.

OIKAWA, F. M. Implicações do contexto universitário na saúde mental dos estudantes. Dissertação de Mestrado, **Universidade Federal de São Carlos**. Sorocaba, 2019. Disponível em: <https://repositorio.ufscar.br/handle/ufscar/11522>. Acesso em: 10 março. 2024.

RAMOS, F. P.; KUSTER, N. S.; RAMALHETE, J. N. L.; DO NASCIMENTO, C. P. Oficina de Controle de Ansiedade e Enfrentamento do Estresse com Universitários. **PSI UNISC**, v. 3, n. 1, p. 121-140, 3 jan. 2019. Disponível em: <https://online.unisc.br/seer/index.php/psi/article/view/12621>. Acesso em: 15 fev. 2024.

RIBEIRO, Isabel Batista da Silva et al. Transtorno mental comum e condição socioeconômica em adolescentes do Erica. **Revista de Saúde Pública**, v. 54, p. 04, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rsp/a/PBkfsH9LydJq5KXtskkLKZr/?lang=pt>. Acesso em: 18 fev. 2024.

ROTHER, Edna Terezinha. Revisão sistemática X revisão narrativa. **Acta Paulista de Enfermagem**, v. 20, 20(2), 2007. Disponível em: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=307026613004>. Acesso em: 03 julho. 2024.

SILVA, E. P.; TODARO, A. P.; REIS, A. C. O sofrimento do universitário e suas relações com a dinâmica da universidade. Farol: **Revista de Estudos Organizacionais e Sociedade**, v. 7, n. 18, p. 37-75, 2020. Disponível em: <https://revistas.face.ufmg.br/index.php/farol/article/view/5528>. Acesso em: 08 fev. 2024.