



CENTRO UNIVERSITÁRIO GOYAZES – UNIGOYAZES
CURSO DE ENFERMAGEM

**SAÚDE MENTAL DE DISCENTES DA ÁREA DA SAÚDE: REVISÃO
INTEGRATIVA**

Hyagho Henrick De Oliveira Silva
Nayara Jordana Venâncio Beppu
Suelma Oliveira Da Silva

Orientadora: Profa. Me. Taiana Dias de Matos Ribeiro

Trindade-GO
2025/2
CENTRO UNIVERSITÁRIO GOYAZES – UNIGOYAZES
CURSO DE ENFERMAGEM

**SAÚDE MENTAL DE DISCENTES DA ÁREA DA SAÚDE: REVISÃO
INTEGRATIVA**

**Hyagho Henrick De Oliveira Silva
Suelma Oliveira Da Silva
Nayara Jordana Venâncio Beppu**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao
Centro Universitários Goyazes – UniGoyazes como
requisito para obtenção do título de Bacharel em
Enfermagem.

Orientadora: Profa. Me. Taiana Dias de Matos Ribeiro

Trindade - GO

2025/2

**Hyagho Henrick De Oliveira Silva
Suelma Oliveira Da Silva
Nayara Jordana Venâncio Beppu**

INTEGRATIVA

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Centro Universitários Goyazes – UniGoyazes como requisito parcial à obtenção do título de Bacharel em Enfermagem, aprovada pela seguinte banca examinadora:

Profa. Taiana Dias de Matos Ribeiro - Orientadora
Centro Universitário Goyazes

Prof. Epa. Luan Fernandes Anastácio – Membro interno
Centro Universitário Goyazes

Profa. Me. Sandra Suely Magalhães – Membro externo

Profa. Epa. Juliana Rodrigues de Queiroz – Membro
suplente Centro Universitário Goyazes

Trindade - GO

04/12/2025

4

SAÚDE MENTAL DE DISCENTES DA ÁREA DA SAÚDE: REVISÃO INTEGRATIVA

Hyagho Henrick De Oliveira Silva¹; Suelma Oliveira Da Silva ¹; Nayara Jordana Venâncio Beppu¹; Taiana Dias de Matos Ribeiro ²

RESUMO

INTRODUÇÃO: A saúde mental dos universitários, notavelmente nos cursos da área da saúde, configura-se como uma preocupação crescente, manifestada por elevados índices de ansiedade, depressão, estresse e uso de substâncias psicoativas. As instituições de ensino superior possuem papel crucial na prevenção, requerendo a implementação de apoio psicológico e estratégias de promoção do bem-estar. **OBJETIVO:** Analisar a saúde mental de estudantes de curso superior da área da saúde, os impactos em seu desempenho acadêmico, e as estratégias realizadas pelas instituições de ensino como auxílio. **METODOLOGIA:** Revisão integrativa da literatura, com pesquisa nas bases de dados BVS,

Google Acadêmico e SciELO, composta por 15 estudos, no período de 2015 à 2025.. **RESULTADOS:** Evidenciou-se a prevalência de elevados níveis de sofrimento psíquico em universitários da saúde, manifestado em sintomas físicos, queda no rendimento, evasão e prejuízos sociais. Os estudos apontam a eficácia de estratégias institucionais como o acolhimento psicológico e o incentivo à atividade física e à alimentação saudável na promoção do bem-estar. **CONSIDERAÇÕES FINAIS:** Conclui-se que o sofrimento psíquico dos estudantes da área da saúde é também uma questão institucional, coletiva e interdisciplinar que demanda a adoção de políticas de apoio e prevenção estruturais nas universidades.

Palavras-chave: saúde mental, discentes áreas da saúde, transtorno mental, atividade física.

Mental Health of Students in the Health Sciences: An Integrative

Review ABSTRACT

INTRODUCTION: The mental health of university students, particularly in health-related courses, is a growing concern, manifested by high rates of anxiety, depression, stress, and the use of psychoactive substances. Higher education institutions play a crucial role in prevention, requiring the implementation of psychological support and strategies to promote well-being. **OBJECTIVE:** To analyze the mental health of higher education students in health-related courses, the impacts on their academic performance, and the strategies implemented by educational institutions to provide assistance. **METHODOLOGY:** An integrative literature review was conducted, searching the BVS, Google Scholar, and SciELO databases, comprising 15 studies from 2015 to 2025. **RESULTS:** The study revealed a prevalence of high levels of psychological distress among health-related university students, manifested in physical symptoms, decreased academic performance, dropout rates, and social impairment. Studies point to the effectiveness of institutional strategies such as psychological support and encouragement of physical activity and healthy eating in promoting well-being. **FINAL CONSIDERATIONS:** It is concluded that the psychological distress of students in the health field is also an institutional, collective, and interdisciplinary issue that demands the adoption of structural support and prevention policies in universities.

Keywords: mental health, health science students, mental disorder, physical activity.

¹ Acadêmicos do Curso de Enfermagem do Centro Universitário Goyazes – UniGoyazes.

² Orientadora: Profa. Mestre, do Centro Universitário Goyazes – UniGoyazes.

Dedicamos este trabalho à minha família,
que soube compreender os momentos de
ausência.

A saúde mental é reconhecida atualmente como uma das principais preocupações de saúde pública em âmbito global. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), mais de 970 milhões de pessoas vivem com algum transtorno mental, sendo a ansiedade e a depressão os diagnósticos mais prevalentes (WHO, 2022). Esse cenário evidencia a necessidade de atenção especial a grupos vulneráveis, entre os quais se destacam os estudantes universitários, que vivenciam um período de intensas transformações pessoais, sociais e acadêmicas, tendo uma mudança significativa em suas rotinas e hábitos de vida, frustrações, arrependimentos, pressão psicológica, sem um nível de apoio pedagógico os alunos desenvolvem: índices de depressão 46,6%, ansiedade 81,4% e ideação suicida 63% segundo (MOTA et al, 2023).

O ingresso no ensino superior representa para muitos jovens um marco de independência e crescimento, mas também uma etapa marcada por pressões, responsabilidades e exigências de desempenho. Esse processo, embora enriquecedor, pode gerar desequilíbrios emocionais que afetam diretamente o bem estar do estudante. Para os estudantes universitários apresentam índices elevados de ansiedade, estresse e sintomas depressivos, frequentemente associados à sobrecarga acadêmica, dificuldades financeiras, adaptação a novos ambientes e distanciamento do núcleo familiar (CORTES, et al 2023).

No caso específico dos cursos da área da saúde, a situação torna-se ainda mais complexa. Além da carga horária extensa e da exigência por alto desempenho teórico e prático, esses estudantes são expostos precocemente ao contato com situações de sofrimento humano, dor, adoecimento e morte. Tais fatores, somados à cobrança interna e externa por excelência, aumentam a vulnerabilidade ao adoecimento psíquico. Estudos apontam que estudantes de enfermagem, medicina e odontologia apresentam maiores taxas de sintomas de ansiedade e depressão quando comparados a outros cursos universitários (FERREIRA et al., 2016).

A prevalência de depressão e ansiedade entre estudantes varia por fatores culturais e metodológicos, podendo afetar até metade deles. Problemas de saúde mental e mudanças no estilo de vida estão ligados ao surgimento de doenças crônicas e à piora na qualidade de vida (QV). Fatores como sexo, tempo de estudo, ambiente acadêmico, depressão, burnout, resiliência, empatia, IMC e atividade física influenciam diretamente a QV, especialmente em estudantes de medicina (FREITAS

et al., 2022).

Outro aspecto relevante refere-se ao impacto do adoecimento mental na vida acadêmica e pessoal desses estudantes, e os transtornos como ansiedade e depressão estão diretamente relacionados à diminuição do rendimento, evasão escolar, prejuízos nas relações sociais e até no desenvolvimento de doenças físicas psicossomáticas, como gastrite, cefaleia tensional, erupções cutâneas e precordialgia. Além disso, o uso abusivo de substâncias psicoativas e medicamentos ansiolíticos tem sido relatado em pesquisas, o que pode agravar o quadro clínico e comprometer ainda mais a saúde do estudante (CAPDEVILLE, 2020).

É imprescindível reconhecer que a saúde mental dos universitários não é apenas um problema individual, mas também coletivo e institucional. A universidade, enquanto espaço de formação, deve ser compreendida como corresponsável pelo bem-estar de seus estudantes. Estratégias como programas de acolhimento psicológico, projetos de extensão voltados à saúde mental, incentivo à prática de atividades físicas e fortalecimento da rede de apoio social têm se mostrado eficazes na prevenção e enfrentamento dos transtornos psíquicos (FRANKEN; RAMOS, 2025). Nesse sentido, compreender como as instituições de ensino têm lidado com a temática torna-se fundamental para a construção de ambientes mais saudáveis e acolhedores.

Diante desse cenário, as revisões integrativas de literatura assumem um papel relevante. Esse tipo de estudo permite reunir e analisar criticamente as produções científicas já publicadas, oferecendo uma visão abrangente do conhecimento acumulado e identificando lacunas que podem direcionar futuras pesquisas. No caso da saúde mental dos estudantes universitários, uma revisão integrativa possibilita compreender quais são os fatores mais associados ao adoecimento, quais estratégias de prevenção e promoção têm sido mais estudadas e como as instituições podem se posicionar frente a essa realidade (LIMA et al., 2022; J. BRAS. PSIQUIATRICA, 2021).

Para CORTES, PINHO E PASSOS (2023), Apesar dos avanços trazidos pela Reforma Psiquiátrica no Brasil, ainda persistem o preconceito, e a discriminação contra pessoas com transtornos mentais. Esses indivíduos continuam sofrendo mentalmente. Além disso, transtornos como a depressão ainda são tabus na formação da área da saúde o que dificulta que estudantes da área da saúde busquem apoio quando enfrentam sofrimento psíquico.

A entrada no ensino superior pode gerar sofrimento psíquico, pois ocorre em

um período de transição da adolescência para a vida adulta, marcado por mudanças e desafios que exigem adaptação a novas responsabilidades e rotinas. Muitos estudantes tendem a enxergar por um ângulo diferente com altas expectativas no meio acadêmico e acabam se frustrando por não conseguirem atingir o que pretendiam e por fim vem o sentimento de culpa, isso torna vulneráveis a entrar em sofrimento psíquico devido as altas cobranças dos cursos da área da saúde. (RIBEIRO, et al., 2018).

Estudantes da área da saúde apresentam uma piora na QV em relação a população geral, também aos discentes de outros cursos superiores. O uso de drogas lícitas é bastante discutido, uma vez que os estudantes da área da saúde têm uma queda na adaptação e não conseguem dar seguimento aos estudos, são muitas vezes indiciados a utilizar substâncias psicoativas (FERNANDES et al., 2017).

Por fim, ressalta-se que a escolha do tema deste trabalho está ancorada na relevância social e acadêmica de discutir a saúde mental de estudantes universitários, especialmente da área da saúde. Em um momento histórico marcado por mudanças intensas, pela aceleração do ritmo de vida e pela pressão por resultados, refletir sobre o bem-estar psíquico desses jovens é condição essencial para garantir não apenas a sua formação acadêmica, mas também a construção de profissionais mais preparados, humanos e resilientes. Assim, ao analisar a produção científica atual sobre o tema, este estudo se faz relevante no fortalecimento de estratégias institucionais de cuidado e prevenção, promovendo um ambiente acadêmico mais favorável ao desenvolvimento integral do estudante.

Portanto este estudo teve como objetivo analisar a saúde mental de estudantes de curso superior da área da saúde, os impactos em seu desempenho acadêmico, e as estratégias realizadas pelas instituições de ensino como auxílio.

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo de revisão integrativa da literatura, cujo objetivo é analisar e interpretar minuciosamente os estudos relacionados ao tema abordado, buscando uma abordagem qualitativa, isto é, uma interpretação sistemática e ampla do fenômeno estudado (BVS, 2018).

Para a seleção dos estudos, a busca foi realizada no período de 2015 a 2025 nas bases de dados Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e Scientific Electronic Library

Online (SciELO), utilizando os seguintes descritores: “saúde mental”, “discentes áreas da saúde”, “transtorno mental” e “atividade física”.

Adotaram-se como critérios de inclusão: artigos originais, disponíveis na íntegra, escritos em português ou inglês. Foram excluídas publicações que não respondiam à questão de pesquisa, artigos duplicados, teses, dissertações, monografias, anais de eventos, relatos de experiência, protocolos de pesquisa, cartas ao editor e editoriais.

No levantamento inicial, foram encontrados 47 artigos científicos indexados nas bases eletrônicas. Destes, 31 foram excluídos por não atenderem aos critérios estabelecidos, restando 16 artigos para avaliação. Após análise detalhada, 15 estudos compuseram a seleção final para interpretação dos dados.

Não há riscos associados ao desenvolvimento deste estudo, pois se trata de uma revisão integrativa da literatura. A análise dos dados foi realizada por meio de categorização, permitindo melhor avaliação e compreensão dos estudos selecionados.

RESULTADOS

Foram analisados neste estudo 15 artigos conforme especificados no quadro abaixo:

	Título do artigo	Autor e ano de publicação	Metodologia	Resultado	Conclusão
1	Saúde mental de estudantes da área da saúde: um ensaio sobre currículo integrado, humanização e resiliência no ensino superior	Capdeville, 2020	Ensaio teórico	Relaciona currículo, humanização e resiliência à saúde mental de estudantes.	Sugere revisão das práticas pedagógicas para favorecer a saúde mental.
2	Concepções de acadêmicos de enfermagem sobre o processo saúde doença mental	Cortes; Pinho; Passos, 2023	Estudo qualitativo	Estudantes apresentam concepções diversas sobre saúde mental, permeadas por preconceito.	Reforça a importância de ampliar o debate sobre saúde mental na formação.

3	Perfil de qualidade de vida e saúde mental de estudantes universitários da área da saúde	De Freitas et al., 2022	Estudo descritivo	Identifica elevados índices de ansiedade e depressão em universitários	Necessidade de estratégias institucionais de prevenção e apoio psicológico.
---	--	-------------------------	-------------------	--	---

10

				da saúde.	
4	Avaliação da Saúde Mental Positiva de Discentes de Enfermagem	Ferreira et al., 2016	Estudo quantitativo	Mostra índices preocupantes de sofrimento psíquico em estudantes de enfermagem.	Apoio psicológico e acompanhamento são fundamentais para reduzir adoecimento.
5	Intervenção em saúde mental para estudantes universitários: metodologia de um projeto de extensão	Franken; Ramos, 2025	Estudo descritivo	Descreve ações de acolhimento e prevenção em um projeto universitário	Projetos institucionais demonstram eficácia na promoção da saúde mental
6	Sintomas depressivos em estudantes universitários da área da saúde	Bresolin, 2020.	Estudo descritivo.	Quase um quarto dos estudantes (23,6%) apresentou sintomas depressivos de nível moderado a grave.	A conclusão afirma que a depressão está ligada a múltiplos fatores em nível pessoal e grupal.
7	Saúde mental no ensino superior: revisão de literatura	Lima et al., 2022	Revisão de literatura	Reúne fatores de risco e consequências do sofrimento psíquico em estudantes.	Destaca a necessidade de políticas institucionais de apoio.
8	Relatório Mundial sobre Saúde Mental: Transformando a saúde mental para todos	Who, 2022.	Relatório internacional	Aponta 970 milhões de pessoas com transtornos mentais no mundo	Reforça a importância de ampliar políticas públicas de saúde mental
9	Relação entre estresse e hábitos de saúde em estudantes de cursos da área da saúde: uma revisão da	Jornal Brasileiro de Psiquiatria, 2021	Revisão de literatura	Identifica associação entre estresse, hábitos de vida e saúde mental.	Mostra que estilo de vida influencia diretamente o bem-estar psicológico.

	literatura				
10	Exercício físico e os transtornos de ansiedade e depressão	Correa ,2022	Revisão de literatura	Analisar os benefícios da atividade física em relação aos transtornos mentais.	Ressalta que a prática regular de atividade física influencia o bem estar físico e mental.
11	Influência dos hábitos alimentares na saúde mental de estudantes universitários: uma revisão integrativa	Carvalho Tavares Pereira, 2025	Revisão integrativa	Analisar a prevalência de depressão e ansiedade de acordo com os hábitos alimentares	Conclui que uma alimentação saudável é fundamental para evitar transtornos mentais.
12	Expressões de sofrimento psíquico de estudantes da Universidade	Mota et al, 2023	Estudo analítico quantitativo	Ficou evidenciado que os transtornos	Conclui que estudantes universitários passam por

11

	Federal do Tocantins			mentais têm correlação com o ambiente acadêmico	conflitos pessoais e sociais tendo uma perspectiva de adoecimento mental aumentada.
13	Prevalência de Sintomas de Ansiedade e Depressão em Estudantes de Medicina	Vasconcelos, et al 2015	Estudo transversal quantitativo	A análise uni variada não mostrou diferenças significativas entre os fatores avaliados, exceto que o uso de substâncias psicoativas esteve associado aos sintomas de ansiedade	O estudo concluiu maior risco de depressão entre estudantes que vieram de cidades distantes e, por isso, estavam longe da família.
14	A influência da vulnerabilidade social na saúde mental de adultos: Uma revisão integrativa	Do Carmo et al, 2024	Pesquisa integrativa descritiva qualitativa	Aponta-se que a vulnerabilidade social como desemprego, falta de recursos, educação	Evidencia-se que claramente a vulnerabilidade social multifacetada impacta a saúde mental.

				pode afetar diretamente a saúde mental.	
15	Programa de Promoção de Bem Estar de Estudantes de Medicina na PUC Minas	SILVEIRA, Renato. ,2023	Relato de experiência descrevendo o programa de Mentoring e Núcleo de Apoio Psicopedagógico da PUC Minas.	Descreve como funciona o programa de Mentoring e Núcleo de Apoio aos estudantes de medicina, levando suporte psicossocial e promoção a saúde mental dos estudantes da Pucminas.	Conclui que programas como o NAP ou o Mentoring, onde traz apoio aos estudantes em universidades, são cruciais para suporte aos alunos.

DISCUSSÃO

O presente estudo observou que, Capdeville (2020) chama atenção para as

12

consequências diretas dos transtornos mentais: queda no rendimento acadêmico, evasão, prejuízos nas relações interpessoais e desenvolvimento de doenças psicossomáticas. Isso indica que o sofrimento emocional vai além do "sentir-se mal", pois ele se materializa em sintomas físicos, abandono de metas e comprometimento da qualidade de vida. O uso abusivo de ansiolíticos e outras substâncias aparece como um "atalho" perigoso para lidar com uma dor que é profunda, mal compreendida e, muitas vezes, silenciada.

Segundo Cortes, et al (2023), ainda persiste um forte estigma em relação aos transtornos mentais, inclusive entre aqueles que deveriam ser os mais preparados para lidar com essas questões como os estudantes e profissionais da saúde. O paradoxo é evidente: quem cuida, não se sente autorizado a cuidar de si. Isso cria um ciclo perverso onde o sofrimento se aprofunda por vergonha, medo ou insegurança em pedir ajuda.

Como apontado por De Freitas et al. (2022), a saúde mental dos estudantes é influenciada por uma série de fatores: sexo, tempo de estudo, atividade física, empatia, resiliência etc. Mas o que se destaca é que esses fatores são dinâmicos, contextuais e inter-relacionados. Não se trata apenas de uma questão individual, mas de um sistema que pode, ou não, oferecer suporte.

Ferreira et al. (2016), evidenciam a carga emocional enfrentada por estudantes da saúde: contato com dor, morte, sofrimento e pressão por desempenho. Isso os coloca em uma situação de vulnerabilidade psicológica ainda maior, o que explica os altos índices de ansiedade e depressão nesses cursos. A exigência de excelência pode ser interpretada pelos estudantes de forma autodestrutiva.

A fala baseada em FRANKEN e RAMOS (2025) reforça um ponto crucial: o cuidado com a saúde mental não pode ser apenas uma responsabilidade individual. A universidade, como ambiente formativo e social, tem papel ativo na promoção da saúde mental. Políticas institucionais de acolhimento, escuta e prevenção não devem ser opcionais, mas sim estruturais. De acordo com (SILVEIRA,2023), em uma universidade de Medicina em Minas gerais além do Núcleo de Apoio Psicopedagógico (NAP), que é um local onde os alunos podem passar por apoio psicológico e didático, também é oferecido aos universitários outro programa de apoio conhecido como Programa de Mentoring, onde traz para os estudantes um ambiente que eles podem se sentir acolhidos, confidencial e seguro. Nesse programa os estudantes passam por atendimentos frequentes por médicos especialistas em saúde mental, oferecendo

13

uma ampla rede de apoio para todos os estudantes, adotando uma abordagem diligente prevenindo o autoextermínio, identificando sinais de estresse excessivo, ansiedade, depressão e outros. O Mentoring é essencial para o currículo acadêmico, e eles podem ter esse acompanhamento durante os 12 semestres.

Por fim, a menção às revisões integrativas (LIMA et al., 2022) demonstra como a pesquisa científica pode contribuir para a transformação da realidade. Ao identificar padrões, lacunas e estratégias eficazes, esse tipo de estudo fortalece a base para ações mais embasadas, sustentáveis e humanizadas nas instituições de ensino.

Segundo Jornal Brasileiro de Psiquiatria 2021, a saúde mental dos estudantes universitários, em especial os da área da saúde, deve ser tratada como uma questão institucional, coletiva e interdisciplinar. O sofrimento psíquico não pode mais ser encarado como fraqueza ou desvio, mas como um reflexo de um modelo de ensino que precisa ser adaptado para minimizar impactos na saúde mental dos estudantes.

A prática de atividade física e o suporte social são estratégias eficazes para reduzir o sofrimento psíquico e melhorar a saúde mental dos estudantes. Universidades podem fortalecer esse cuidado por meio de programas de

acolhimento, ações de bem-estar e práticas como “Mindfulness” prática budista com foco no alívio de emoções negativas, e Terapia Cognitivo-Comportamental, que auxiliam na redução do estresse e no aumento da qualidade de vida.

Frente a isso, Bresolin et al. (2020), destaca que é necessário romper o silêncio, enfrentar o estigma e criar ambientes acadêmicos que não apenas exijam excelência, mas que também ofereçam cuidado. Afinal, formar bons profissionais passa, inevitavelmente, por garantir a saúde e o bem-estar dos estudantes enquanto sujeitos.

(Vasconcelos, et al 2015), ressalta que estudantes de medicina também compactuam com um aumento significativo em quesito depressão e ansiedade, sendo o principal alvo das investigações nacionais e internacionais. Esta investigação revelou que aproximadamente 28,6% dos estudantes de Medicina apresentavam depressão e 28,7% manifestavam ansiedade apresentaram sintomas graves e muito graves dessas condições, além da extensa carga horaria, A literatura aponta que muitos estudantes de Medicina não buscam apoio em saúde mental, apesar do elevado nível de sofrimento emocional observado nessa população. Apenas 8% a 15% procuram atendimento psiquiátrico durante a graduação. Em estudo realizado na Universidade da Pensilvânia, embora 24% dos alunos tenham relatado sintomas depressivos, somente 22% buscaram ajuda profissional. Entre as principais barreiras

14

estão a falta de tempo, o estigma, os custos e o receio de prejuízos acadêmicos, distância familiar. Entre aqueles que procuram atendimento, 22% a 40% apresentam transtornos do humor, sobretudo depressão.

Ao ser comparado com outros cursos, (Ghassab-Abdollahi et al., 2020), foi evidenciado que o curso de educação física possui um melhor desempenho aos demais cursos da área da saúde, se destacando com sua jornada de exercícios físicos que teve um impacto positivo nas relações pessoais e ao meio acadêmico, tendo em vista que a atividade física tem se mostrado como um marcador positivo em comparação aos demais cursos da área da saúde, onde os alunos se mostram com altas jornadas de estudo e cobranças por seu desempenho com consequências graves para sua saúde mental.

Segundo (CORREA ,2022), ressalta que o exercício físico pode ajudar na prevenção e no tratamento da depressão e da ansiedade, atuando junto ao tratamento com medicamentos. Exercícios aeróbios melhoram a capacidade física e podem reduzir o uso de antidepressivos. Os efeitos variam entre as pessoas, mas

fisiologicamente o exercício físico aumenta hormônios como serotonina que atua como um neurotransmissor auxiliando na regulação do sono, humor, apetite e ansiedade, e a endorfina que tem como finalidade de aliviar o estresse promovendo sensação de prazer e relaxamento devido os efeitos analgésicos gerando sensação de bem-estar. Com tudo, o exercício tem como objetivo de evitar o uso de fármacos no controle desses transtornos.

CARVALHO et al., 2025), reforça que maus hábitos alimentares podem ter efeitos graves sobre a saúde mental, uma vez os estudantes universitários têm um déficit de nutrientes. Dietas saudáveis, ricas em grãos integrais, frutas, vegetais, azeite e peixe, possuem ação protetora contra transtornos mentais devido aos antioxidantes e compostos anti-inflamatórios. Já o consumo excessivo de ultraprocessados está associado à ansiedade e depressão por conter baixos níveis de nutrientes essenciais e ser um alto teor de substâncias inflamatória, podendo alterar a microbiota intestinal, prejudicando funções ligadas à digestão e absorção, síntese de neurotransmissores e equilíbrio neural.

CARMO et al., 2024, apontaram em um estudo que a vulnerabilidade social como dificuldades com a renda, educação, moradia e saúde está relacionada diretamente à saúde mental, podendo ser agravada por violência, pobreza e até mesmo exclusão, levando a problemas como baixa autoestima, ansiedade e estresse.

15

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente Trabalho de Conclusão de Curso permitiu realizar uma análise abrangente e sistematizada acerca da saúde mental de estudantes universitários da área da saúde, evidenciando a complexidade e a relevância desta temática no contexto acadêmico contemporâneo. Por meio da revisão integrativa realizada, foi possível identificar que os transtornos mentais, especialmente ansiedade, depressão e estresse, configuram-se como condições altamente prevalentes entre esses estudantes, estando associados a fatores individuais, institucionais, pedagógicos e sociais.

Os estudos analisados demonstraram, de forma consistente, que o ambiente acadêmico exerce forte influência sobre o bem-estar psicológico do estudante, particularmente nos cursos da área da saúde, cuja estrutura curricular, carga horária extensa, contato precoce com sofrimento humano e exigência por alto desempenho

contribuem significativamente para o adoecimento psíquico. As literaturas consultadas

apontam que o sofrimento mental nessa população vai além de manifestações emocionais, refletindo-se em prejuízos acadêmicos, afastamento social, queda na qualidade de vida e surgimento de sintomas psicossomáticos.

Da mesma forma, verificou-se que, apesar do fácil acesso ao conhecimento técnico sobre saúde mental, muitos estudantes ainda enfrentam barreiras, estigmas, vergonha e medo de buscar apoio psicológico, o que agrava o quadro e retarda intervenções adequadas. Tal fato demonstra que aqueles que aprendem a cuidar do outro nem sempre se percebem legitimados a cuidar de si mesmos, reforçando a necessidade de ações institucionais estruturadas. Outro ponto relevante é que os fatores associados ao adoecimento mental não se limitam às pressões acadêmicas, mas incluem também hábitos de vida, como alimentação inadequada, sedentarismo, privação de sono e uso de substâncias psicoativas.

A literatura demonstra que práticas como atividade física, alimentação equilibrada e organização da rotina acadêmica têm impacto positivo significativo na qualidade de vida e podem funcionar como estratégias preventivas e terapêuticas. Além disso, ficou evidente que instituições que implementam políticas formais de acolhimento e prevenção tendem a apresentar melhores indicadores de saúde mental

16

entre seus estudantes. Projetos como mentoria, núcleos psicopedagógicos e programas de escuta ativa mostram-se eficazes na identificação precoce de riscos, no fortalecimento da rede de apoio e na promoção de ambientes mais acolhedores. Esses resultados reforçam que o cuidado com a saúde mental não deve ser compreendido como responsabilidade individual, mas como compromisso institucional e coletivo. Diante dos achados desta revisão integrativa, conclui-se que a saúde mental de estudantes da área da saúde configura uma questão urgente, que demanda ações estruturadas, contínuas e multissetoriais.

As instituições de ensino superior devem assumir papel ativo na promoção do bem-estar psicológico, por meio de políticas permanentes de prevenção, espaços de escuta, promoção de hábitos saudáveis e construção de currículos humanizados, que considerem a dimensão emocional do processo formativo. Assim, este estudo não apenas reafirma a importância de compreender o impacto das demandas acadêmicas na vida dos estudantes, mas também destaca a necessidade de estratégias que promovam uma formação integral, capaz de favorecer o desenvolvimento de profissionais tecnicamente competentes, emocionalmente

saudáveis e humanamente sensíveis.

Dessa forma, a reflexão e o fortalecimento de políticas institucionais voltadas à saúde mental constituem caminhos indispensáveis para a melhoria da qualidade de vida dos estudantes e para a construção de uma prática profissional mais equilibrada e humanizada.

REFERÊNCIAS

BRESOLIN, Julia Zancan et al. **Sintomas depressivos em estudantes**

17

universitários da área da saúde. Revista Latino-Americana de Enfermagem, v. 28, p. e3239, 2020.

CAPDEVILLE, Evely Najjar. **Saúde mental de estudantes da área da saúde: um ensaio sobre currículo integrado, humanização e resiliência no ensino superior.** Psicologia: Desafios, Perspectivas e Possibilidades, v. 1, p. 255-262, 2020.

CARVALHO TAVARES PEREIRA, Karine; BINATO, Beatriz; FERNANDES GOMES, Ana Paula. **Influência dos hábitos alimentares na saúde mental de estudantes universitários: uma revisão integrativa.** Psicologia Argumento, [S. l.], v. 43, n. 121, 2025.

CORREA, André Ricardo et al. **Exercício físico e os transtornos de ansiedade e depressão.** Revista Faculdades do Saber, v. 7, n. 14, p. 1072-1078, 2022.

CORTES, H. M.; PINHO, P. H.; PASSOS, B. O. S. **Concepções de acadêmicos de enfermagem sobre o processo saúde-doença mental.** Revista Baiana de Enfermagem, v. 37, e51763, 2023.

DE FREITAS, Pedro Henrique Batista et al. **Perfil de qualidade de vida e saúde mental de estudantes universitários da área da saúde.** Research, Society and Development, v. 11, n. 1, p. e35011125095-e35011125095, 2022.

DO CARMO, G. M.; SANTOS, L. B. P.; SANTOS, L. C. K. **A influência da vulnerabilidade social na saúde mental de adultos: uma revisão integrativa.** Revista contemporânea, v. 4, n. 11, p. e6700-e6700, 2024.

FERREIRA, M. et al. **Avaliação da Saúde Mental Positiva de Discentes de Enfermagem**. Mental, v. 57, p. 62, 2016.

FRANKEN, I.; RAMOS, N. **Intervenção em saúde mental para estudantes universitários: metodologia de um projeto de extensão**. Caderno Pedagógico, v. 22, n. 1, p. e13704, 2025.

IBGE. Pesquisa Nacional de Saúde: 2019. Rio de Janeiro: IBGE, 2020.

LIMA, V. D. et al. **Saúde mental no ensino superior: revisão de literatura**. Interação em Psicologia, v. 26, n. 3, p. 312, 2022.

JORNAL BRASILEIRO DE PSIQUIATRIA. **Relação entre estresse e hábitos de saúde em estudantes de cursos da área da saúde: uma revisão da literatura**. J. bras. psiquiatr., v. 70, n. 2, p. 99-107, abr./jun. 2021.

MOTA, A. A. S.; PIMENTEL, S. M.; MOTA, M. R. S. **Expressões de sofrimento psíquico de estudantes da Universidade Federal do Tocantins**. Educação e Pesquisa, v. 49, p. e254990, 2023.

SILVEIRA, R. **Programa de Promoção de Bem-Estar de Estudantes de Medicina na PUC Minas**. Site da Faculdade, Minas Gerais, 03 out. 2023.

18

VASCONCELOS, et al. **Prevalência de sintomas de ansiedade e depressão em estudantes de medicina**. Revista Brasileira de Educação Médica, v. 39, n. 1, p. 135-142, 2015.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). **World Mental Health Report: Transforming mental health for all**. Geneva: WHO, 2022.