

## Fatores de risco associados ao sofrimento psíquico de estudantes universitários: uma revisão sistemática

Rodrigo Ferreira de Oliveira<sup>1</sup>

 <https://orcid.org/0009-0005-5648-0431>

Luiz Paulo Ribeiro<sup>2</sup>

 <https://orcid.org/0000-0002-4278-7871>

### Resumo

Esta revisão sistemática identificou fatores de risco para transtornos mentais em universitários e mapeou estratégias de enfrentamento, com base na teoria da determinação social do(s) processo(s) saúde-doença. As buscas foram realizadas nas bases Medline e Lilacs (julho–agosto/2024), resultando em 740 artigos, dos quais 48 compuseram a amostra final. A depressão foi o desfecho mais investigado. Entre os principais fatores de risco associados ao sofrimento psíquico destacaram-se: sexo feminino, emergência sanitária da Covid-19 e faixa etária. Os achados reforçam a necessidade de reconhecer estressores sociais e acadêmicos, adotar estratégias para mitigar o sofrimento e fortalecer ações de acolhimento e apoio psicossocial no contexto universitário.

*Palavras-chave:* Sofrimento psíquico. Saúde mental. Estudantes universitários. Fatores de risco.

### Risk Factors Associated with Psychological Distress in University Students: a systematic review

#### Abstract

This systematic review identified risk factors for mental disorders among university students and mapped coping strategies based on the theory of the social determination of the health–disease process(es). Searches were conducted in the Medline and Lilacs databases (July–August 2024), yielding 740 articles, of which 48 comprised the final sample. Depression was the most frequently investigated outcome. The main risk factors associated with psychological distress included female gender, the Covid-19 health emergency, and age group. The findings highlight the need to recognize social and academic stressors, adopt strategies to mitigate distress, and strengthen actions of care and psychosocial support within the university context.

*Keywords:* Psychological distress. Mental health. University students. Risk factors.

## Introdução

Este estudo aborda o sofrimento psicológico no âmbito do Ensino Superior e os determinantes a ele associados, situando-se no campo da saúde mental universitária. Conforme Gomes, Carvalho e Silva (2021) e Macêdo (2018), o sofrimento psíquico acompanha a existência humana. No entanto, é vivenciado de forma singular por cada sujeito e mantém íntima relação

<sup>1</sup> Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte: rodrigofoliveira.ufmg@gmail.com.

<sup>2</sup> Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte: luizribeiro@live.com.

com suas dimensões psicológicas, subjetivas, sociais, interpessoais, culturais, emocionais, econômicas e espirituais.

O sofrimento psicológico expressa-se diante da ocorrência de eventos críticos e momentos difíceis, tais como doenças, perdas, violência ou conflitos interpessoais e existenciais. Pode se apresentar de forma intensificada, acompanhado de profunda angústia, manifestando-se como uma ruptura do equilíbrio psicossocial previamente estabelecido e, comumente, é de difícil manejo pela própria pessoa que sofre (Gomes; Carvalho; Silva, 2021).

O ingresso na universidade constitui um momento de transição importante na vida do estudante, já que pode estar associado a diversas transformações, como a mudança de cidade, o afastamento físico da família e dos amigos, a adaptação a novos métodos de estudo, a competição acadêmica, a exigência de uma longa jornada de estudos, os conflitos interpessoais com professores e colegas e as incertezas quanto às perspectivas profissionais. Somam-se a essas questões as vulnerabilidades preexistentes de ordem social, econômica e psicológica (Barbosa *et al.*, 2020; Nogueira-Martins; Nogueira-Martins, 2018; Penha *et al.*, 2020; Tamashiro *et al.*, 2019).

O relatório da *V Pesquisa Nacional de Perfil Socioeconômico e Cultural dos Graduandos das Instituições Federais de Ensino Superior*, realizado em 2018 pelo Fórum Nacional de Pró-Reitores de Assuntos Comunitários e Estudantis – Fonaprace – (2019), revelou que 83,5% dos universitários entrevistados relataram enfrentar dificuldades emocionais que impactaram sua vida acadêmica. Entre esses, 63,6% afirmaram sofrer de ansiedade, enquanto 22,9% relataram sentir uma tristeza persistente. Entre os problemas mais graves mencionados, 10,8% indicaram ter pensamentos relacionados à morte e 8,5% relataram ideação suicida.

A presente pesquisa adotou como referencial teórico a teoria da determinação social do(s) processo(s) saúde-doença. Tal escolha se deve ao fato de que essa abordagem possibilita compreender o sofrimento psíquico em estudantes universitários a partir das condições sociais, econômicas e institucionais que estruturam suas experiências de vida, indo além de explicações restritas a fatores individuais ou biológicos. Essa perspectiva amplia a análise dos fatores de risco ao articular dimensões estruturais e psicossociais (Barata, 2024).

Compreende-se, a partir desses apontamentos iniciais, a relevância de pesquisar e aprofundar os conhecimentos acerca do adoecimento psíquico no contexto universitário. Assim, a presente revisão sistemática teve como objetivo identificar, descrever e analisar os principais

fatores de risco associados à prevalência de transtornos mentais em universitários; e verificar as estratégias de enfrentamento ao sofrimento psíquico reportadas em publicações científicas no período de 2019 a 2023.

### **Percurso metodológico**

Para atender ao objetivo deste estudo, utilizou-se o método de revisão sistemática da literatura. As etapas metodológicas para elaboração das revisões sistemáticas são as seguintes: 1) elaboração da pergunta de pesquisa; 2) busca na literatura; 3) seleção dos artigos; (4) extração dos dados; 5) avaliação da qualidade metodológica; 6) síntese dos dados; 7) avaliação da qualidade das evidências; e 8) redação e publicação dos resultados (Galvão; Pereira, 2014).

Elaborou-se, então, a seguinte pergunta direcionadora: quais são os fatores de risco associados ao sofrimento psíquico em universitários, apontados pelas publicações científicas nacionais e internacionais divulgadas entre 2019 e 2023?

A coleta de dados ocorreu no período de julho a agosto de 2024, nas plataformas de indexação Medline e Lilacs, por via da Biblioteca Virtual de Saúde (BVS). Foram utilizados os descritores a seguir, combinados pelo método booleano (AND e OR): “estudantes universitários”; “saúde mental”; “problemas de saúde mental”; “transtorno mental comum”.

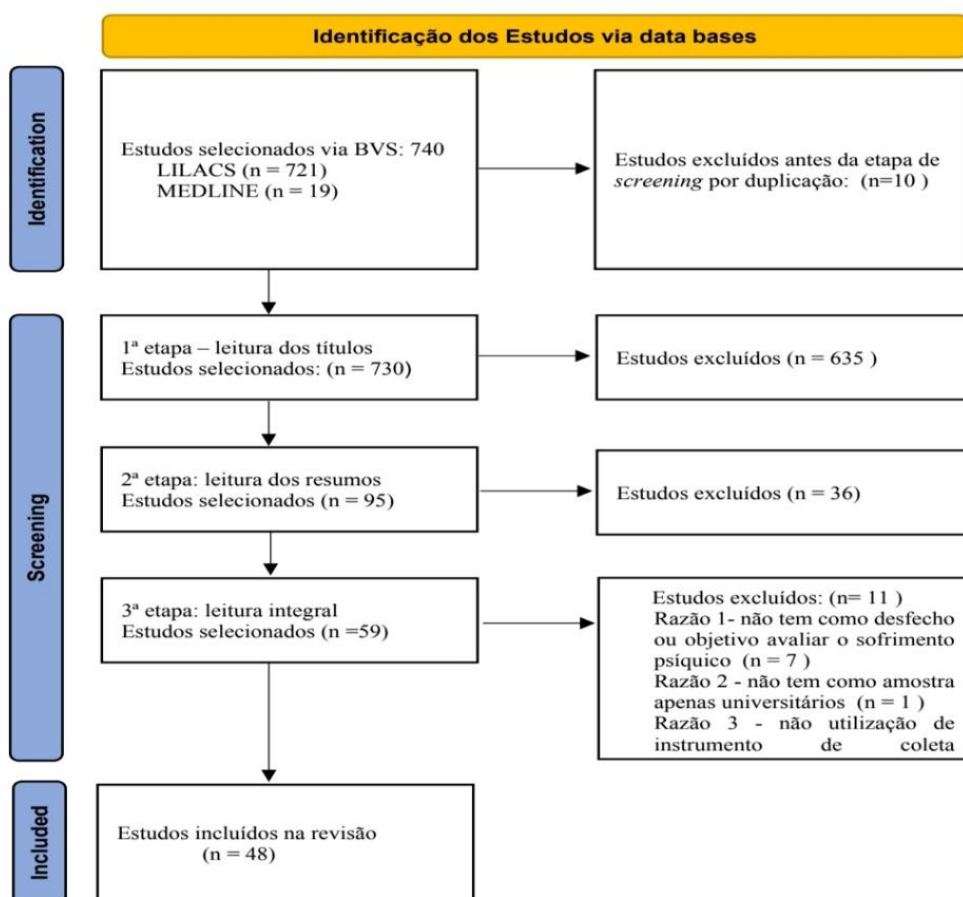
Adotaram-se os seguintes critérios de inclusão: a) estudos que tratam especificamente do sofrimento psíquico em universitários; b) população de estudo exclusivamente composta por estudantes universitários; c) publicações científicas em idiomas português, espanhol e inglês; d) estudos publicados entre os anos de 2019 e 2023; e e) emprego de instrumento validado para levantamento de dados.

Os critérios de exclusão adotados foram: a) população estudada composta por indivíduos que não sejam estudantes universitários; b) estudos publicados em período anterior a 2019; c) ausência de foco específico no sofrimento psíquico de estudantes universitários; d) publicações em idiomas diferentes do português, espanhol ou inglês; e e) não utilização de instrumento de coleta de dados validado.

Os artigos identificados foram exportados para a plataforma Rayyan, onde foi realizada a filtragem para exclusão de duplicatas. Em seguida, procedeu-se à seleção dos estudos. Na primeira etapa, os trabalhos foram avaliados pelos títulos; na segunda, pelos resumos. A terceira

etapa consistiu na leitura integral dos textos e na extração dos dados. Durante esse processo, foram respeitados os critérios de inclusão previamente estabelecidos. Foi elaborado um fluxograma, mostrado na Figura 1, com cada etapa do processo de triagem dos estudos.

Figura 1 - Fluxograma das etapas de seleção dos estudos



Fonte: PRISMA flow diagram

Durante a extração e análise dos dados, foram registradas as seguintes informações: 1) nome dos autores; 2) ano da publicação; 3) país de origem; 4) delineamento metodológico do estudo; 5) graduação cursada; 6) desfecho; 7) taxa de prevalência; e 8) fatores de risco associados ao sofrimento psíquico. Foi realizada uma síntese narrativa dos dados, em razão da heterogeneidade das exposições e dos resultados medidos nas pesquisas. Os dados foram registrados e tabulados para facilitar a comparação entre os estudos.

---

## Resultados

Foram identificados 740 artigos na BVS, dos quais 10 foram excluídos por duplicação. Após a triagem, restaram 48 estudos para análise. A maioria utilizou delineamento transversal (47 artigos) e envolveu 36.086 estudantes, com amostras entre 38 e 6.103 participantes. Em 2023, observou-se o maior volume de publicações (15), enquanto 2019 teve o menor (5).

Em relação ao curso superior dos estudantes avaliados, a parcela majoritária de estudos abordou diversas áreas de formação, o que contribui para uma compreensão mais abrangente do sofrimento psíquico em diferentes contextos formativos. No entanto, observa-se uma presença significativa de artigos focados especificamente em estudantes de cursos da saúde, totalizando 12 trabalhos. Quanto à distribuição geográfica, a maior parte das pesquisas foi conduzida no Brasil (33), seguido pela Colômbia (4). Também foram incluídos estudos realizados no Peru (3), Chile e Espanha (2 cada), além de China, Portugal, Honduras e Turquia, com 1 artigo cada.

Entre os desfechos investigados, a depressão foi predominante – foi abordada em 24 dos 48 trabalhos selecionados. A incidência de sintomas ansiosos e estresse foi examinada em 23 e 21 estudos, respectivamente, enquanto a ideação suicida (ou o risco a ela associado) foi analisada em apenas quatro. As pesquisas incluídas nesta revisão apontaram uma variedade de fatores relacionados ao sofrimento psicológico entre universitários, os quais serão discutidos nesta seção. Para facilitar a organização e compreensão das informações, os fatores foram agrupados em 3 categorias: sociodemográficos; de saúde e estilo de vida; e acadêmicos. O Quadro 1, a seguir, apresenta a caracterização dos estudos elegíveis.

Quadro 1 – Caracterização dos estudos elegíveis

N.º	Autor(es) - ano	País	Delineamento	Amostra	Curso	Desfecho(s)	Instrumento utilizado	Fatores associados à prevalência de sofrimento psíquico
1	Patiño-Villada <i>et al.</i> (2019)	Colômbia	Transversal	100	Educação Física e Esportes	Depressão Ansiedade	Short Form 36 Health Survey - SF-36	Ser mais jovem; condicionamento físico ruim.
2	Silva <i>et al.</i> (2019)	Brasil (Piauí)	Transversal	322	Diversas áreas	Estresse	Escala de Estresse Percebido	Sexo feminino; idade inferior a 30 anos; ser estudante de Enfermagem; ser portador de alguma doença.
3	Maltoni <i>et al.</i> (2019)	Brasil (São Paulo)	Transversal	558	Diversas áreas	Ansiedade Sintomas depressivos Ideação suicida	Inventários de Ansiedade e de Depressão de Beck (BAI e BDI) e Patient Health Questionnaire-9 (PHQ-9).	Sexo feminino; ser estudante de universidade pública.
4	Pereira <i>et al.</i> (2019)	Brasil (Pará)	Transversal	50	Diversas áreas	Estresse	Escala de Estresse Percebido (EEP)	Ser estudante com deficiência auditiva ou surdez, mobilidade reduzida ou cadeirante, ser estudante de cursos de Exatas e Naturais com idade entre 18 e 21 anos.
5	Guedes <i>et al.</i> (2019)	Brasil (Paraíba)	Transversal	138	Medicina	Depressão	Inventário de Depressão de Beck (BDI)	Sexo feminino; não receber bolsa de estudo; pensar em desistir do curso; uso de medicamentos por causa do curso; insatisfação com o curso.

6	Oliveira <i>et al.</i> (2020)	Brasil (Piauí)	Transversal	377	Diversas áreas	Estresse	Inventário de Sintomas de Stress de Lipp (ISSL)	Sexo feminino, tempo na instituição, má qualidade do sono.
7	Bresolin <i>et al.</i> (2020)	Brasil (Rio Grande do Sul)	Transversal	792	Área da Saúde	Sintomas depressivos	Inventário de Depressão de Beck - II (BDI II)	Prática de atividades físicas insuficiente; ser estudante de Enfermagem ou Fonoaudiologia; sexo feminino; possuir algum diagnóstico médico; fazer uso de alguma medicação; obesidade; utilizar ônibus como meio de transporte.
8	Monterrosa-Castro <i>et al.</i> (2020)	Colômbia	Transversal	697	Área da Saúde: Medicina, Química Farmacêutica e Enfermagem	Ansiedade Depressão	Escala Goldberg	Fator(es) associado(s) à prevalência de depressão: Ser procedente de áreas rurais. Fatores associados à prevalência de ansiedade: Sexo feminino; ser estudante de Enfermagem ou Medicina; sobrepeso ou estar abaixo do peso; uso de medicação permanente; ter realizado consulta psiquiátrica ou psicológica prévia.
9	Li <i>et al.</i> (2020)	China	Transversal	1.304	Não especificado	Estresse psicológico	General Health Questionnaire (GHQ-12)	Pais com baixo nível de formação; sexo feminino; insuficiência ou ausência de prática de exercícios físicos de alta e baixa intensidade.
10	Maia e Dias (2020)	Portugal	Transversal	619 (amostra 1 - 460 /Amostra 2 -159)	Diversas áreas	Depressão Ansiedade Estresse	Depression, Anxiety and Stress Scales (DASS-21)	Pandemia - Covid-19.

11	Arruda <i>et al.</i> (2020)	Brasil (Bahia)	Transversal	366	Diversas áreas	Ansiedade	Inventário de Ansiedade Beck (BAI)	Sexo feminino; idade entre 21 e 30 anos; residir distante da família.
12	Gomes <i>et al.</i> (2020)	Brasil (São Paulo)	Transversal	378	Diversas áreas	Transtorno Mental Comum (TMC)	Self-Report Questionnaire	Sexo feminino; orientação sexual de minorias (homossexual); “cor da pele preta”; viver em união estável; ser estudante do curso de Administração; estudar no período matutino.
13	Santos <i>et al.</i> (2021)	Brasil (Distrito Federal)	Transversal	521	Diversas áreas	Depressão	PHQ-9	Sexo feminino; renda familiar baixa; ser solteiro; ser estudante de Enfermagem, Direito e Odontologia, estar cursando 1.º e 3.º períodos da graduação.
14	Sacramento <i>et al.</i> (2021)	Brasil	Transversal	1.339	Medicina	Depressão Ansiedade	BAI BDI	Sexo feminino; orientação sexual de minorais (bissexual ou homossexual); idade inferior a 22 anos.
15	Novais e Rezende (2021)	Brasil (Minas Gerais)	Longitudinal	302	Diversas áreas	Estresse	Inventário de Estresse de Lipp ISSL; Inventário de qualidade de vida WHOQOL-bref	Carga de atividades acadêmicas comuns ao final do semestre letivo.
16	Contreras <i>et al.</i> (2021)	Espanha	Transversal	617	Enfermagem	Estresse	Cuestionario de estrés percibido por alumnos noveles	Exames acadêmicos; alta carga de atividades acadêmicas; idade superior a 25 anos; sexo feminino; ser procedente de outras províncias e morar de aluguel.
17	Mota <i>et al.</i> (2021)	Brasil (Minas Gerais)	Transversal	275	Diversas áreas	TMC	Self Report Questionnaire-20, Escala de Uso Problemático de Internet	Pandemia - Covid-19 (isolamento social); utilização de estratégias de enfrentamento baseadas no confronto; uso problemático da internet.

18	Zancan <i>et al.</i> (2021)	Brasil (Rio Grande do Sul)	Transversal	574	Diversas áreas	Estresse Depressão Ansiedade	Perceived Stress Scale – PSS-10 DASS-21 Acceptance and Action Questionnaire for University Students (AAQ-US)	Alta demanda de estudo, conciliar trabalho/estudo, dificuldades financeiras, mudar de cidade, residir longe da família, sexo feminino, ser mais jovem.
19	Bento <i>et al.</i> (2021)	Brasil (Distrito Federal)	Transversal	571	Diversas áreas	Sintomas depressivos	PHQ-9	Exigências acadêmicas do curso de graduação; obesidade; consumo de açúcares e doces; prática de atividade física insuficiente; insatisfação com o rendimento acadêmico.
20	Değirmen (2021)	Turquia	Transversal	742	Diversas áreas	Ansiedade de morte	Escala de ansiedade de morte de Andel Khalek	Sexo feminino; crença na morte como um processo difícil; ter hábitos alimentares ruins.
21	Pereira <i>et al.</i> (2021)	Brasil	Transversal	492	Diversas áreas	Ansiedade Comportamentos obsessivos compulsivos	State-Trait Anxiety Inventory (STAI - S), Yale-Brown Obsessive-Compulsive Scale (Y-BOCS)	Sexo feminino, emergência sanitária (Covid-19); distanciamento social prolongado (redução de afeto positivo).
22	Vieira <i>et al.</i> (2021)	Brasil (Centro-Oeste)	Transversal	1.038	Diversas áreas	Sintomas depressivos	PHQ-9	Sexo feminino; tabagismo; consumo de bebidas destiladas e hábitos alimentares irregulares; ser estudante de Ciências Sociais e Humanas.
23	Silva <i>et al.</i> (2022)	Brasil (Bahia)	Transversal	305	Diversas áreas	Ansiedade Qualidade do Sono	Inventário de Ansiedade Traço-Estado (IDATE); Escala de Sonolência de Epworth (ESE)	Má qualidade do sono.
24	Souza <i>et al.</i> (2022)	Brasil (Rio de Janeiro)	Transversal	38	Educação Física	Estresse	Escala de Percepção de Estresse - PSS14, Escala de humor de Brunel	Carga de atividades acadêmicas comuns ao último ano de graduação.

25	Quartiero <i>et al.</i> (2022)	Brasil	Transversal	1.303	Diversas áreas	Ideação suicida	Questionário de dados sociodemográfico Escala de Apoio Social de MOS	Luto recente; automedicação; histórico de internação psiquiátrica; conhecer alguém que tenha ideação suicida; falta de prática esportiva; rede de apoio frágil.
26	Rodrigues <i>et al.</i> (2022)	Brasil (Centro-Oeste)	Transversal	493	Áreas de Saúde e Exatas	TMC	SPSS SRQ-20	Sexo feminino; ser estudante da área de Exatas.
27	Mejia <i>et al.</i> (2022)	Peru	Transversal	2.572	Diversas Áreas	Depressão Ansiedade Estresse	DASS-21	Sexo feminino; ser mais jovem.
28	Restrepo <i>et al.</i> (2022)	Colômbia	Transversal	1.004	Não especificado	Depressão Ansiedade	Escala de Ansiedad Autocalificada de Zung	Sexo feminino; idade entre 16 e 25 anos.
29	Backhaus <i>et al.</i> (2022)	Brasil	Transversal	579	Diversas áreas	Depressão	BDI; World Bank Integrated Questionnaire to Measure Social Capital (SC-QI)	Baixo capital social.
30	Solano Dávila <i>et al.</i> (2022)	Peru	Transversal	316	“Ciências Básicas”	Estresse	Inventário de estresse acadêmico de Barraza e o Inventário de hábitos de estudo de Vicuña.	Hábitos de estudo negativos.
31	Bresolin <i>et al.</i> (2022)	Brasil (Rio Grande do Sul)	Transversal	792	Saúde	Estresse Depressão	BDI - II, Escala de Estresse Percebido	Prática de atividades físicas insuficiente; ser estudante de Enfermagem e Fonoaudiologia; ser do sexo feminino.

32	Landa-Blanco <i>et al.</i> (2022)	Honduras	Transversal	1.696	Não especificado	Risco de suicídio	Escala Suicida de Afecto-Conducta-Cognición, PHQ-9.	Sentimento de solidão; sintomas depressivos.
33	García-Muñoz e Trujillo-Camacho (2022)	Colômbia	Transversal	371	Diversas áreas	Ansiedade do Estado-AE Ansiedade Traço-AR	State Trait Anxiety Inventory - STAI	Emergência sanitária - Covid-19 (isolamento social); sexo masculino com idade superior a 19 anos; excesso de informação ou informação contraditória acerca da pandemia da Covid-19.
34	Carvalho <i>et al.</i> (2023)	Brasil (Amazonas)	Transversal	92	Enfermagem	Estresse	Escala de Sintomas de Estresse (ESE)	Emergência sanitária (Covid-19); isolamento social; medo ou preocupação com contágio e/ou morte de familiar por Covid.
35	Kantorski <i>et al.</i> (2023)	Brasil (Rio Grande do Sul)	Transversal	464	Diversas áreas	Transtornos Psiquiátricos Menores (TPM)	Self-Reporting Questionnaire (SRQ-20)	Sexo feminino; perda de renda ou emprego; uso de substâncias psicoativas; estar em quarentena por um intervalo inferior a 3 meses; apresentar dificuldades para acompanhar as atividades de ensino remoto.

36	Ramos <i>et al.</i> (2023)	Brasil	Transversal	618	Saúde	Estresse Ansiedade Depressão	Impact of Event Scale-Revised - IESR, PHQ-9, DASS-21.	Pandemia Covid-19; sexo feminino, possuir “outra” orientação sexual (homossexual, bissexual, pansexual, assexual); apresentar alguma condição crônica de saúde; ser estudante do curso de Odontologia; referir autopercepção de saúde como regular ou ruim; presença de sintomas depressivos, de ansiedade e de estresse; consumir álcool e tabaco mais de 10 vezes nos últimos 30 dias; pensamento sobre suicídio no último ano; e ter apresentado algum sintoma gripal durante a pandemia.
37	Muñoz-Albarracín <i>et al.</i> (2023)	Chile	Transversal	452	Diversas áreas	Depressão Ansiedade Estresse	DASS-21 Escala de satisfação com a vida, Escala de autoestima Rosenberg.	Baixa autoestima; baixa satisfação com a vida; sexo feminino.
38	Barros e Peixoto (2023)	Brasil	Transversal	6.103 (2.983 cotistas e 3.120 não cotistas)	Diversas áreas	Depressão Ansiedade Estresse	DASS-21	Ser estudante universitário cotista; ser aluno das áreas de Ciências Exatas e da Terra e dos Bacharelados Interdisciplinares; condições socioeconômicas desfavoráveis, desempenho acadêmico ruim.
39	Freitas <i>et al.</i> (2023)	Brasil (Minas Gerais)	Transversal	321	Área da Saúde	Depressão Ansiedade Estresse	WHOQOL-bref DASS-21	Sexo feminino; condições socioeconômicas desfavoráveis.
40	Freires <i>et al.</i> (2023)	Brasil (Alagoas)	Transversal	202	Não especificado	Depressão Ansiedade Estresse	DASS-21	Emergência sanitária (Covid-19); ser do sexo feminino; condições socioeconômicas desfavoráveis; “variável raça” (preto ou pardo).

41	Barroso <i>et al.</i> (2023)	Brasil	Transversal	844	Diversas áreas	Depressão Ansiedade Estresse	DASS-21	Ser divorciado(a); conciliar estudo e trabalho; idade mais avançada, estar no início do curso de graduação; consumir álcool.
42	Vieira-Santos <i>et al.</i> (2023)	Brasil	Transversal	405	Diversas áreas	Depressão Ansiedade Estresse	PHQ-9, Generalized Anxiety Disorder Questionnaire (GAD-7)	Mensagens estressantes da mídia; conhecer pessoas infectadas (Covid-19) em sua comunidade; ter amigos que foram infectados (Covid-19).
43	Andrés <i>et al.</i> (2023)	Brasil	Transversal	36	Não especificado	Ideação suicida	Rorschach Performance Assessment System (R-PAS); Escala de Avaliação do Risco de Suicídio de Columbia (C-SSRS); Self Report Questionnaire (SRQ-20)	Presença de estresse e sofrimento; persistência de experiências angustiantes; preocupação com o próprio corpo.
44	Betancur e Arias (2023)	Peru	Transversal	337	Enfermagem	Ansiedade Esgotamento	Teste de Hamilton - HARS, Burnout Maslach - MBI	Uso excessivo da internet; sexo feminino e casada; dupla jornada (trabalho e estudo); idade entre 25 e 30 anos.
45	Márquez-Álvarez <i>et al.</i> (2023)	Espanha	Transversal	176	Terapia Ocupacional	Transtorno Depressivo Maior	GHQ-28, PHQ-9, Escala de Felicidade Subjetiva (SHS), Escala de Desesperança de Beck.	Emergência sanitária (Covid-19).
46	Soares <i>et al.</i> (2023)	Brasil (Minas Gerais)	Transversal	373	Diversas áreas	Ansiedade Depressão	Escala Hospitalar de Ansiedade e Depressão (HADS-A e HADS-D); Escala de Medo do COVID-19	Pandemia da Covid – 19 (isolamento social); ser estudante da área de Ciências Humanas e Linguagens.
47	Guzmán-Utreras <i>et al.</i> (2023)	Chile	Transversal	331	Não especificado	Estresse Depressão Ansiedade	DASS-21, Cuestionario de vivencias académicas (QVA-r)	Pandemia da Covid-19; crises políticas; vivência no curso.

48	Oliveira <i>et al.</i> (2023)	Brasil (Ceará)	Transversal	3.691	Não especificado	Estado de Saúde Mental	Inventário de Saúde Mental (MHI-38)	Pandemia da Covid-19 e isolamento social.
----	-------------------------------	----------------	-------------	-------	------------------	------------------------	-------------------------------------	---

Fonte: elaborado pelos autores (2024)

---

a) *Fatores sociodemográficos*

Fatores sociodemográficos associados ao sofrimento mental em universitários foram identificados em diversos estudos. O sexo feminino foi apontado por 26 pesquisas como um fator de maior vulnerabilidade a transtornos como depressão, estresse e ansiedade. Entretanto, um estudo (García-Muñoz; Trujillo-Camacho, 2022) relacionou a ansiedade, no contexto pandêmico, a universitários do sexo masculino com mais de 19 anos. Estudantes com orientação sexual minoritária (bissexuais, homossexuais etc.) apresentaram maior incidência de transtornos mentais em 3 artigos (Gomes *et al.*, 2020; Ramos *et al.*, 2023; Sacramento *et al.*, 2021).

A baixa renda familiar foi associada à ocorrência de dificuldades relacionadas à saúde mental em 5 estudos (Barros; Peixoto, 2023; Freires *et al.*, 2023; Freitas *et al.*, 2023; Santos *et al.*, 2021; Zancan *et al.*, 2021), enquanto outro (Kantorski *et al.*, 2023) apontou que a perda de renda na pandemia aumentou a incidência de Transtornos Psiquiátricos Menores (TPM). O fator “faixa etária”, apontado em 12 artigos, gerou divergências: a maioria deles indicou que estudantes de menor faixa etária são mais vulneráveis, mas alguns apontaram que a idade mais avançada também pode estar associada ao estresse (Barroso *et al.*, 2023; Contreras *et al.*, 2021).

Rede de apoio frágil (Quartiero *et al.*, 2022), morar longe da família (Arruda *et al.*, 2020; Contreras *et al.*, 2021; Zancan *et al.*, 2021), baixo capital social (Backhaus *et al.*, 2022) e origem rural (Monterrosa-Castro *et al.*, 2020) foram associados a maior incidência de sofrimento psicológico e depressão. Ademais, o fato de um indivíduo ter pais com baixo nível de instrução foi relacionado ao aumento do estresse em um trabalho (Li *et al.*, 2020).

Questões étnico-raciais também influenciaram a saúde psíquica dos estudantes: três trabalhos (Barros; Peixoto, 2023; Freires *et al.*, 2023; Gomes *et al.*, 2020) indicaram que estudantes autodeclarados pretos ou pardos são mais vulneráveis. Um deles (Barros; Peixoto, 2023) identificou que estudantes oriundos de reservas de vagas (cotas) apresentaram maior pontuação em desfechos como ansiedade e depressão. Por fim, um estudo (Pereira *et al.*, 2019) apontou que universitários com deficiência auditiva ou mobilidade reduzida ou cadeirantes apresentaram maior incidência de estresse.

b) *Fatores de saúde e estilos de vida*

Uma parte significativa dos artigos analisados associou fatores de saúde, tanto coletiva quanto individual, e estilos de vida à ocorrência de dificuldades psicológicas. Um total de 18

estudos analisou os impactos da pandemia de Covid-19 na saúde mental de universitários, destacando o isolamento social, o medo de contágio e a perda de entes queridos como elementos que aumentaram o sofrimento psíquico. A revisão incluiu pesquisas publicadas entre 2019 e 2023, período pandêmico, refletindo a relevância do tema nesse período.

Cinco pesquisas (Bento *et al.*, 2021; Bresolin *et al.*, 2020; Bresolin *et al.*, 2022; Li *et al.*, 2020; Patiño-Villada *et al.*, 2019) apontaram a inatividade física como um fator associado à ansiedade, ao estresse e à depressão. Três artigos (Bento *et al.*, 2021; Bresolin *et al.*, 2020; Monterrosa-Castro *et al.*, 2020) identificaram uma relação entre obesidade ou sobrepeso e sintomas depressivos. Outros três (Bento *et al.*, 2021; Değirmen, 2021; Vieira *et al.*, 2021) vincularam hábitos alimentares inadequados ao sofrimento psicológico. Dois artigos (Oliveira *et al.*, 2020; Silva *et al.*, 2022) indicaram que a má qualidade do sono contribui para a ocorrência de estresse e ansiedade.

O consumo de álcool foi relacionado a sintomas ansiosos, depressão e estresse em três trabalhos (Barroso *et al.*, 2023; Ramos *et al.*, 2023; Vieira *et al.*, 2021), enquanto o tabagismo apareceu em dois (Ramos *et al.*, 2023; Vieira *et al.*, 2021). O consumo de substâncias psicoativas foi mencionado em um artigo (Kantorski *et al.*, 2023).

### c) Fatores acadêmicos

A associação entre a graduação cursada e a incidência de dificuldades relacionadas à saúde mental foi identificada em alguns estudos. Cinco (Bresolin *et al.*, 2020; Bresolin *et al.*, 2022; Monterrosa-Castro *et al.*, 2020; Santos *et al.*, 2021; Silva *et al.*, 2019) apontaram a Enfermagem como uma variável de risco, dois (Barros; Peixoto, 2023; Rodrigues *et al.*, 2022) indicaram cursos do campo de Exatas e outros dois (Bresolin *et al.*, 2020; Bresolin *et al.*, 2022) relacionaram a Fonoaudiologia. Medicina, Odontologia, Administração, Ciências Sociais e Humanas e Linguagens e Humanas foram citadas em um trabalho cada (Gomes *et al.*, 2020; Monterrosa-Castro *et al.*, 2020; Santos *et al.*, 2021; Soares *et al.*, 2023; Vieira *et al.*, 2021).

A elevada carga de estudos foi apontada como um determinante de risco em cinco pesquisas (Bento *et al.*, 2021; Contreras *et al.*, 2021; Novais; Rezende, 2021; Souza *et al.*, 2022; Zancan *et al.*, 2021). Estar nos períodos iniciais da graduação (Barroso *et al.*, 2023; Santos *et al.*, 2021) e apresentar baixo desempenho acadêmico (Barros; Peixoto, 2023; Bento *et al.*, 2021) foram mencionados em dois estudos cada. A conciliação entre trabalho e estudo foi associada

ao sofrimento psicológico em três artigos (Barroso *et al.*, 2023; Betancur; Arias, 2023; Zancan *et al.*, 2021). Ademais, hábitos de estudo inadequados, intenção de evasão, frustração com o curso e dificuldades na vivência acadêmica também foram destacados como fatores de risco (Guedes *et al.*, 2019; Guzmán-Utreras *et al.*, 2023; Solano Dávila *et al.*, 2022).

*d) Intervenções sugeridas para mitigação do problema*

Frente a um cenário de deterioração do bem-estar psicológico dos universitários, é fundamental considerar a implementação de estratégias de enfrentamento em níveis individual, social e institucional. Um número significativo de artigos selecionados apresentou sugestões nesse sentido e, diante disso, julgou-se pertinente dar visibilidade às recomendações dos autores e das autoras. Para facilitar a apresentação desses dados, foi elaborado o Quadro 2, que reúne as principais sugestões de intervenções.

Quadro 2 - Intervenções recomendadas para enfrentamento do sofrimento psíquico em universitários

<b>Recomendações para enfrentamento do sofrimento psíquico em estudantes universitários</b>	
<b>Intervenção</b>	<b>Frequência de citação</b>
Promoção da Saúde Mental	11
Prevenção	10
Apoio psicológico	10
Fortalecimento da rede de apoio e dos vínculos sociais	06
Incentivo à prática de atividades físicas e melhoria da qualidade de vida	06
Intervenções educativas em saúde mental	05
Alterações curriculares e didáticas	03
Atenção à saúde mental feminina	02
Grupo de apoio ou roda de conversa	02
Aumentar o capital social	1
Assistência ao estudante migrante	1
Articulação entre as Políticas Públicas de Educação, Saúde e Assistência Social	1
Melhoria das condições sociais	1
Práticas meditativas	1

Fonte: elaborado pelos autores (2024)

Os trabalhos selecionados indicam como principais estratégias de enfrentamento do sofrimento psicológico as intervenções focadas em: prevenção e identificação precoce de situações de vulnerabilidade; promoção da saúde mental; suporte psicológico; e reforço das relações interpessoais e das redes de cuidado mútuo. Também foram citadas estratégias

educativas para promover o bem-estar psicológico bem como o incentivo à prática de atividades físicas e à promoção do bem-estar. Além disso, dois estudos destacaram a pertinência de uma atenção especial à saúde mental feminina.

### Discussão

A proposta desta revisão sistemática foi identificar os principais fatores de risco associados ao sofrimento psíquico entre universitários, com base nas publicações científicas divulgadas entre 2019 e 2023. Entre os trabalhos selecionados, a maioria foi conduzida no Brasil, possivelmente em razão de a estratégia de busca ter contemplado termos em português. Em revisão sistemática realizada por Graner e Cerqueira (2017), que analisou 37 estudos publicados entre 2004 e 2014, foram identificadas 10 pesquisas sobre sofrimento psíquico de estudantes do Ensino Superior conduzidas no Brasil. Penha *et al.* (2020) também apontaram um maior interesse pelo tema “saúde mental universitária” no País a partir de 2010.

Uma quantidade significativa de estudos abordou os efeitos adversos da pandemia de Covid-19 no bem-estar psicológico dos estudantes, associando-a a uma maior ocorrência de adoecimento. Outros pesquisadores também destacaram que a pandemia e suas consequências impactaram negativamente o desempenho acadêmico e a saúde dos alunos e de seus familiares, gerando efeitos prejudiciais à saúde mental (Gundim *et al.*, 2020; Silva Filho *et al.*, 2023; Teodoro *et al.*, 2021).

A predominância de pesquisas com delineamento transversal também foi observada na revisão sistemática realizada por Graner e Cerqueira (2017). As autoras levantaram, como hipótese, a dificuldade de realização de estudos longitudinais com essa parcela da população.

Entre os desfechos investigados, a depressão destacou-se como o mais incidente; e a ocorrência de depressão entre universitários foi superior à registrada na população geral, com índices variando entre 7,3% e 96,6% nos estudos analisados. Segundo dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), referentes ao ano de 2019, 10,2% dos adultos com 18 anos ou mais relataram ter recebido diagnóstico de depressão, totalizando aproximadamente 16,3 milhões de brasileiros. Esse índice representa um aumento de 34,0% em relação a 2013, quando era de 7,6% (Brasil, 2022).

Conforme a Organização Pan-Americana de Saúde – Opas – (2023), a depressão continua a ser o transtorno mental mais diagnosticado e é duas vezes mais comum em mulheres do que em homens. Esse índice elevado pode explicar a maior quantidade de estudos que investigaram esse desfecho na amostra selecionada.

Entre os determinantes sociodemográficos, o sexo feminino apresentou a maior associação ao mal-estar psicológico, mencionado em mais de 50% dos estudos analisados. Esse fator também foi evidenciado nos estudos de Padovani *et al.* (2014), Graner e Cerqueira (2017) e do Fonaprace (2019). No estudo de Padovani *et al.* (2014), enfatiza-se a relevância de atenção psicossocial específica às mulheres no contexto universitário.

Em uma revisão sistemática realizada por Campbell *et al.* (2022) sobre os determinantes da saúde mental de alunos do Ensino Superior no Reino Unido, não foi identificada correlação com o gênero e maior vulnerabilidade psicológica. Segundo Graner e Cerqueira (2017), embora fatores genéticos e fisiológicos possam impactar os padrões de morbidade e mortalidade entre homens e mulheres, valores socioculturais distintos, processos de socialização e mecanismos de enfrentamento também podem contribuir para o surgimento de doenças. Ademais, é possível que as mulheres apresentem maior propensão a reconhecer e expressar sintomas bem como a buscar ajuda ou apoio social com mais frequência.

Outro determinante do sofrimento psicológico identificado foi a faixa etária; dez estudos apontaram que ser mais jovem (idade inferior a 30 anos) é uma variável de risco. Campbell *et al.* (2022) identificaram que iniciar a universidade em uma idade mais avançada exerce um efeito protetivo. A baixa renda familiar, também, foi citada como fator de vulnerabilidade psíquica. Graner e Cerqueira (2017) também observaram que a limitação de recursos financeiros pode agravar aspectos relacionados à saúde mental.

Quanto à área de formação, o curso de Enfermagem foi o mais frequentemente associado ao sofrimento psicológico, em comparação com as demais formações incluídas na amostra. Outras áreas da saúde, como Medicina, Odontologia e Terapia Ocupacional, também foram mencionadas. Embora estudos como os de Padovani *et al.* (2014) e Graner e Cerqueira (2017) enfatizem a importância de um cuidado específico com a saúde psicológica dos alunos do campo da saúde, a presente revisão não identificou uma associação significativa entre o pertencimento a esse grupo e o sofrimento psíquico, quando comparado a estudantes de outras áreas.

Questões de ordem social, como residir distante dos familiares e dispor de uma rede de suporte social fragilizada, também foram mencionadas em alguns estudos. Na revisão de Campbell *et al.* (2022), a solidão e o isolamento social mostraram-se amplamente associados à deterioração do estado psicológico, enquanto o vínculo social e as redes de suporte socioemocional demonstraram-se fortemente relacionados ao bem-estar psicológico.

Quanto às estratégias indicadas para enfrentamento dessa questão social, as sugestões dos estudos estão alinhadas com o que propõem Padovani *et al.* (2014) e Gomes *et al.* (2020), os quais defendem que as iniciativas preventivas e de promoção no campo da saúde mental, com foco na cooperação interprofissional e participativa, constituem uma série de iniciativas relevantes diante do cenário de sofrimento psíquico. Compreende-se que as intervenções de promoção da saúde mental devem ser planejadas no sentido de abranger os determinantes individuais, sociais e estruturais, para, assim, intervir de maneira a reduzir riscos, fortalecer a resiliência e estabelecer ambientes de apoio psicossocial (World Health Organization [WHO], 2005).

### Considerações finais

O ingresso no Ensino Superior pode representar um marco significativo na trajetória do estudante; contudo, o período de adaptação pode desencadear eventos estressores e situações de sofrimento. Identificar e compreender os determinantes que contribuem para a ocorrência de sofrimento psicológico entre universitários é essencial para a formulação de estratégias eficazes de prevenção e enfrentamento. É igualmente fundamental reconhecer as potencialidades ou os fatores protetivos presentes na comunidade universitária como um todo. O cuidado psicossocial deve ser integrado ao cotidiano institucional e incorporado às políticas universitárias – e ser compreendido como um bem coletivo e democrático.

Esta revisão sistemática permitiu identificar uma variedade de determinantes do sofrimento psicológico entre universitários. De modo geral, observou-se a predominância de fatores sociodemográficos, com destaque para o sexo feminino, a faixa etária e a baixa renda familiar. Outro fator relevante foi a situação de emergência sanitária provocada pela Covid-19 e suas implicações, e é plausível supor que o período de seleção das amostras (2019-2023) tenha contribuído para esse resultado.

Embora não tenham sido predominantes, questões de ordem acadêmica também foram apontadas nos estudos analisados, tais como o excesso de demandas acadêmicas, a condição de ser estudante de cursos do campo da saúde e a vivência de uma dupla jornada. Tais fatores exigem atenção especial das universidades e das faculdades.

O adoecimento psíquico é uma questão de ordem social e, portanto, não deve ser compreendido apenas sob a ótica individual. É fundamental adotar uma perspectiva crítica e coletiva que considere as dimensões econômicas, sociais, ambientais, familiares, psicológicas e culturais da sociedade contemporânea bem como suas formas de produção de riqueza e de organização das relações sociais.

A universidade deve ser concebida como um entorno estratégico para a promoção do bem-estar. É essencial identificar os fenômenos estressores e adotar medidas que minimizem as variáveis de risco, além de criar e fortalecer serviços de acolhimento psicossocial, tanto em nível individual quanto coletivo. Ademais, a articulação com outras políticas públicas pode favorecer uma atenção integral aos estudantes em condição de mal-estar psicológico.

Assim, considera-se necessária a implementação de estratégias de promoção da saúde dos estudantes, por meio do fomento a práticas preventivas, da criação ou fortalecimento de espaços para escuta individual e coletiva e do fortalecimento das redes de apoio. O incentivo à prática de atividades esportivas e o lazer são relevantes diante do atual cenário de adoecimento psíquico.

Por fim, destaca-se como limitação desta revisão o fato de a predominância dos estudos analisados possuir delineamento transversal. Apenas um estudo foi classificado como longitudinal, o que permitiria o acompanhamento dos estudantes ao longo do tempo e possibilitaria a observação de variações nos desfechos analisados.

### Referências

ANDRÉS, T. C. M. dos R. *et al.* Suicidal ideation in university students: a Rorschach assessment. *Paidéia*, Ribeirão Preto, v. 33, p. 1-10, 2023. DOI: <https://doi.org/10.1590/1982-4327e3330>.

ARRUDA, E. S. *et al.* Avaliação dos graus de ansiedade em acadêmicos de uma faculdade privada. *Scientia Medica*, Porto Alegre, v. 30, p. 1-9, jan./dez. 2020. DOI: <https://doi.org/10.15448/1980-6108.2020.1.35209>.

BACKHAUS, I. *et al.* Association between social capital indicators and depressive symptoms among Brazilian university students. *Ciênc. Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro, v. 27, n. 3, 2022. DOI: <https://doi.org/10.1590/1413-81232022273.01162021>.

BARATA, R. de C. B. Determinantes sociais em saúde: ensaio teórico. *Revista Brasileira de Promoção da Saúde*, Fortaleza, v. 37, e14777, 2024. DOI: <https://doi.org/10.5020/18061230.2024.14777>.

BARBOSA, L. N. F. *et al.* Ansiedade e depressão e uso de substâncias psicoativas em jovens universitários. *SMAD, Rev. Eletrônica Saúde Mental Álcool Drogas*, Ribeirão Preto, v. 16, n. 1, p. 01-08, mar. 2020. Disponível em: [https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1806-69762020000100014](https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1806-69762020000100014). Acesso em: 29 out. 2025.

BARROS, R. N.; PEIXOTO, A. L. A. Saúde mental e cotas: um estudo comparativo entre estudantes universitários no Brasil. *Psicologia: Ciência e Profissão*, Brasília, v. 43, p. 1-16, 2023. DOI: <https://doi.org/10.1590/1982-3703003255410>.

BARROSO, S. M. *et al.* Mental health profiles of university students and associated life habits. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, Brasília, v. 39, p. 1-12, 2023. DOI: <https://doi.org/10.1590/0102.3772e39nspe06.en>.

BENTO, A. A. da C. *et al.* Fatores relacionados à sintomatologia depressiva em universitários. *AQUICHAN*, Chía, v. 21, n. 3, p. 1-12, jul./set. 2021. DOI: <https://doi.org/10.5294/aqui.2021.21.3.5>.

BETANCUR, H. N. C.; ARIAS, M. V. O uso excessivo da Internet na saúde mental de estudantes universitários de enfermagem. *Mundo Saúde*, São Paulo, v. 47, p. 214-223, 2023. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1518446>. Acesso em: 29 out. 2025.

BRASIL. Ministério da Mulher, da Família e dos Direitos Humanos. Secretaria Nacional da Família. Observatório Nacional da Família. *Boletim Fatos e Números*, Brasília, v. 1, p. 1-11, 2022.

BRESOLIN, J. Z. *et al.* Depressive symptoms among healthcare undergraduate students. *Rev. Latino-Am. Enfermagem*, Ribeirão Preto, v. 28, p. 1-10, 2020. DOI: <https://doi.org/10.1590/1518-8345.3210.3239>.

BRESOLIN, J. Z. *et al.* Estresse e depressão em estudantes universitários da saúde. *Revista Rene*, Fortaleza, v. 23, p. 1-10, 2022. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1376106>. Acesso em: 25 out. 2025.

CAMPBELL, F. *et al.* Factors that influence mental health of university and college students in the UK: A systematic review. *BMC Public Health*, Reino Unido, v. 22, p. 1778, 2022. DOI: [10.1186/s12889-022-13943-x](https://doi.org/10.1186/s12889-022-13943-x).

CARVALHO, A. C. M. de *et al.* Saúde mental e o impacto da pandemia de COVID-19 nos estudantes de uma universidade pública de Manaus-AM. *Arquivos de Ciências da Saúde da UNIPAR*, Umuarama, v. 27, n. 7, p. 3523-3546, 2023. DOI: 10.25110/arqsaude.v27i7.2023-018.

CONTRERAS, R. M. P. *et al.* Factores de estrés percibidos entre los recién ingresados a la carrera de enfermería. *Enfermería*, Montevideo, v. 10, n. 1, p. 1-10, jun. 2021. DOI: 10.22235/ech.v10i1.2300.

DEĞIRMEN, N. Views of university students on death anxiety and near-death treatments. *Acta Bioethica*, Santiago, v. 27, n. 2, p. 271-280, out. 2021. DOI: <http://dx.doi.org/10.4067/S1726-569X2021000200271>.

FÓRUM NACIONAL DE PRÓ-REITORES DE ASSUNTOS COMUNITÁRIOS E ESTUDANTIS – FONAPRACE. *V Pesquisa Nacional do Perfil Socioeconômico e Cultural dos (as) Graduandos (as) das IFES – 2018*. Brasília: ANDIFES/FONAPRACE/UFU, 2019. Disponível em: <https://www.andifes.org.br/wp-content/uploads/2019/05/V-Pesquisa-Nacional-de-Perfil-Socioeconomico-e-Cultural-dos-as-Graduandos-as-das-IFES-2018.pdf>. Acesso em: 15 maio 2023.

FREIRES, L. A. *et al.* Efeitos da COVID-19 no bem e mal-estar psicológico de estudantes universitários(as) migrantes. *Avances em Psicología Latinoamericana*, Bogotá, v. 41, n. 3, p. 1-18, 2023. Disponível em: <https://revistas.urosario.edu.co/index.php/apl/article/view/12370/11913>. Acesso em: 1 ago. 2024.

FREITAS, P. H. B. *et al.* Sintomas de depressão, ansiedade e estresse em estudantes da saúde e impacto na qualidade de vida. *Rev. Latino-Am. Enfermagem*, Ribeirão Preto, v. 31, e3886, p. 01-13, 2023. DOI: 10.1590/1518-8345.6315.3885.

GALVÃO, T. F.; PEREIRA, M. G. Revisões sistemáticas da literatura: passos para sua elaboração. *Epidemiol. Serv. Saúde*, Brasília, v. 23, n. 1, p. 183-184, mar. 2014. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ress/a/yPKRNymgtzwwR8cpDmRWQr/?format=html&lang=pt>. Acesso em: 25 out. 2025.

GARCÍA-MUÑOZ, M.; TRUJILLO-CAMACHO, A. Niveles de ansiedad durante el confinamiento obligatorio por Covid-19, en estudiantes de una Universidad Estatal del Caribe colombiano. *Psicogente*, Barranquilla, v. 25, n. 47, p. 1-15, jan./jun. 2022. DOI: 10.17081/psico.25.47.4421.

GOMES, A. G. A.; CARVALHO, C. J. de; SILVA, D. O. da. *Acolhimento ao Sofrimento Psíquico*. Bananeiras: UFPB, 2021. Disponível em: <http://www.cchsa.ufpb.br/cchsa/editores/destaques/acolhimento-ao-sofrimento-psiquico/cartilha-acolhimento-ao-sofrimento-psiquico-ufpb.pdf>. Acesso em: 29 jul. 2024.

GOMES, C. F. M. *et al.* Transtornos mentais comuns em estudantes universitários: abordagem epidemiológica sobre vulnerabilidades. *SMAD, Revista Eletrônica Saúde Mental Álcool e Drogas*, Ribeirão Preto, v. 16, n. 1, p. 1-10, jan./mar. 2020. Disponível em:

[https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1806-69762020000100009](https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1806-69762020000100009).  
Acesso em: 25 out. 2025.

GRANER, K. M.; CERQUEIRA, A. T. A. R. Revisão integrativa: Sofrimento psíquico em estudantes universitários e fatores associados. *Ciência e Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro, v. 16, n. 3, p. 1327-1346, 2017. DOI: 10.1590/1413-81232018244.09692017.

GUEDES, A. F. *et al.* Prevalência e correlatos da depressão com características de saúde e demográficas de universitários de medicina. *Archives of Health Science*, São José do Rio Preto, v. 26, n. 1, p. 47-50, jan./mar. 2019. Disponível em:  
<https://docs.bvsalud.org/biblioref/2019/12/1046067/artigo10.pdf>. Acesso em: 25 out. 2025.

GUNDIM, V. A. *et al.* Saúde mental de estudantes universitários durante a pandemia de COVID-19. *Revista Baiana de Enfermagem*, Salvador, v. 35, p. 01-14, 2020. DOI:  
<https://doi.org/10.18471/rbe.v35.37293>.

GUZMÁN-UTRERAS, E. *et al.* Vivencias académicas y salud mental en tres cohortes universitarias bajo emergencia covid-19. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, Manizales, v. 21, n. 2, p. 1-22, 2023. DOI: <https://doi.org/10.11600/rlcsnj.21.2.5841>.

KANTORSKI, L. P. *et al.* Minor psychiatric disorders among university students during the COVID-19 pandemic. *Revista Gaúcha de Enfermagem*, Porto Alegre, v. 44, p. 1-13, 2023. DOI:  
<https://doi.org/10.1590/1983-1447.2023.20220064.en>.

LANDA-BLANCO, M. *et al.* Factores psicológicos asociados al riesgo suicida en estudiantes universitarios de Honduras. *Avances en Psicología Latinoamericana*, Bogotá, v. 40, n. 1, p. 1-17, 2022. Disponível em: <https://www.redalyc.org/journal/799/79977643006/html/>. Acesso em: 25 out. 2025.

LI, T. *et al.* Psychological distress and its associated risk factors among university students. *Revista da Associação Médica Brasileira*, São Paulo, v. 66, n. 4, p. 414-418, 2020. DOI: 10.1590/1806-9282.66.4.414.

MACÊDO, S. Sofrimento psíquico e cuidado com universitários: reflexões e intervenções fenomenológicas. *ECOS | Estudos Contemporâneos da Subjetividade*, Campos dos Goytacazes, v. 8, n. 2, p. 265-277, 2018. Disponível em:  
<http://www.periodicoshumanas.uff.br/ecos/article/view/2844>. Acesso em: 22 ago. 2024.

MAIA, B. R.; DIAS, P. C. Ansiedade, depressão e estresse em estudantes universitários: o impacto da COVID-19. *Estudos de Psicologia*, Campinas, v. 37, p. 01-08, 2020. DOI: 10.1590/1982-0275202037e200067.

MALTONI, J. *et al.* Sintomas ansiosos e depressivos em universitários brasileiros. *Psico*, Porto Alegre, v. 50, n. 1, p. 01-10, 2019. DOI: 10.15448/1980-8623.2019.1.29213.

MÁRQUEZ-ÁLVAREZ, L. J.; JIMÉNEZ ARBERAS, E. Influências do confinamento por COVID-19 sobre a saúde mental em estudantes de grau de terapia ocupacional. *Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional*, São Carlos, v. 31, p. 01-12, 2023. DOI: 10.1590/2526-8910.ctoAO257333633.

MEJIA, C. R. *et al.* Prevalence and associations between anxiety, depression, and stress among Peruvian university students during the COVID-19 pandemic. *Revista de Ciencias de la Salud*, Bogotá, v. 20, n. 3, p. 1-14, set. 2022. Disponível em: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8622931>. Acesso em: 25 out. 2025.

MONTERROSA-CASTRO, Á. *et al.* Anxiety and depression identified in university students in the health-care field with the Goldberg Scale. *MedUNAB*, Bucaramanga, v. 23, n. 3, p. 389-404, 2020. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/fiocruz/resource/pt/biblio-1141190>. Acesso em: 25 out. 2025.

MOTA, D. C. B. *et al.* Saúde mental e uso de internet por estudantes universitários: estratégias de enfrentamento no contexto da COVID-19. *Ciência e Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro, v. 26, n. 6, p. 2159-2170, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1590/1413-81232021266.44142020>.

MUÑOZ-ALBARRACÍN, M. *et al.* Salud mental, autoestima y satisfacción vital en universitarios del sur de Chile. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez Y Juventud*, Manizales, v. 21, n. 2, p. 1-27, 2023. DOI: 10.11600/rlcsnj.21.2.5428.

NOGUEIRA-MARTINS, L. A.; NOGUEIRA-MARTINS, M. C. F. Saúde mental e qualidade de vida dos estudantes universitários. *Revista Psicologia, Diversidade e Saúde*, Salvador, v. 7, n. 3, p. 334-337, 2018. DOI: <https://doi.org/10.17267/2317-3394rpds.v7i3.2086>.

NOVAIS, L. H.; REZENDE, B. A. Estresse, qualidade de vida e pressão arterial de estudantes universitários. *Estudos Interdisciplinares em Psicologia*, Londrina, v. 12, n. 1, p. 183-199, abr. 2021. DOI: <https://doi.org/10.5433/2236-6407.2021v12n1p183>.

OLIVEIRA, E. N. *et al.* COVID-19 e saúde mental: preocupações de estudantes do ensino superior do estado do Ceará. *Saúde em Redes*, Porto Alegre, v. 9, n. 3, p. 1-12, 2023. DOI: <https://doi.org/10.18310/2446-4813.2023v9n3.4084>.

OLIVEIRA, E. S. de *et al.* Stress and health risk behaviors among university students. *Revista Brasileira de Enfermagem*, [S. l.], v. 73, n. 1, p. 1-8, 2020. DOI: 10.1590/0034-7167-2018-0035.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DE SAÚDE – OPAS. *Saúde Mental*. 2023. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/topicos/saude-mental>. Acesso em: 29 jul. 2024.

PADOVANI, R. da C. *et al.* Vulnerabilidade e bem-estar psicológicos do estudante universitário. *Rev. Bras.Ter. Cogn.*, Porto Alegre, v. 10, n. 1, p. 02-10, 2014. ISSN 1808-5687. Disponível em: [https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S1808-56872014000100002&script=sci\\_abstract](https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S1808-56872014000100002&script=sci_abstract). Acesso em: 25 out. 2025.

- PATIÑO-VILLADA, F. A. *et al.* Depresión, ansiedad y calidad de vida relacionada con la salud, en estudiantes universitarios de educación física y deportes. *Educación Física y Deporte*, Medellín, v. 38, n. 2, p. 239-260, 2019. Disponível em: <https://bibliotecadigital.udea.edu.co/entities/publication/1278e78e-7d60-47ec-a64d-b86031ebb150>. Acesso em: 25 out. 2025.
- PENHA, J. R. L. *et al.* Saúde mental do estudante universitário: revisão integrativa. *Jornal Health NPEPS*, Tangará da Serra, v. 5, n. 1, p. 369-395, 2020. DOI: <http://dx.doi.org/10.30681/252610103549>.
- PEREIRA, M. M. *et al.* Mental health of Brazilian university students during the Covid-19. *Psicologia: Teoria e Prática*, São Paulo, v. 23, n. 3, p. 1-10, set./dez. 2021. Disponível em: [https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1516-36872021000300010](https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-36872021000300010). Acesso em: 25 out. 2025.
- PEREIRA, R. R. *et al.* Estresse e características resilientes em alunos com deficiência e TFE na UFPA. *Psicologia: Ciência e Profissão*, Brasília, v. 39, p. 1-16, 2019. DOI: 10.1590/1982-3703003180093.
- QUARTIERO, A. *et al.* A prevalência e fatores associados à ideação suicida entre universitários durante a pandemia da covid-19. *Barbarói*, Santa Cruz do Sul, v. 62, n. 2, p. 28-48, 2022. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1418607>. Acesso em: 25 out. 2025.
- RAMOS, S. R. F. *et al.* The Covid-19 pandemic: a traumatic event for health and biological science students? *Revista Brasileira de Educação Médica*, Rio de Janeiro, v. 47, n. 1, p. 01-12, 2023. DOI: <https://doi.org/10.1590/1981-5271v47.1-20220172.ING>.
- RESTREPO, J. E. *et al.* Sintomatología de depresión y ansiedad en estudiantes universitarios colombianos durante la pandemia covid-19. *Cienc. Enferm.*, Concepción, v. 28, p. 01-13, 2022. DOI: <http://dx.doi.org/10.29393/ce28-19sdrj30019>.
- RODRIGUES, D. S. *et al.* Prevalência de transtornos mentais comuns e fatores associados em estudantes de uma universidade pública brasileira. *Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional*, São Carlos, v. 30, p. 01-17, 2022. DOI: 10.1590/2526-8910.ctoAO252833051.
- SACRAMENTO, B. O. *et al.* Sintomas de ansiedade e depressão entre estudantes de medicina: estudo de prevalência e fatores associados. *Revista Brasileira de Educação Médica*, Brasília, v. 45, n. 1, p. 1-7, 2021. DOI: 10.1590/1981-5271v45.1-20200394.
- SANTOS, L. B. *et al.* Prevalência, severidade e fatores associados à depressão em estudantes universitários. *SMAD, Revista Eletrônica Saúde Mental Álcool e Drogas*, Ribeirão Preto, v. 17, n. 1, p. 92-100, 2021. DOI: <https://doi.org/10.11606/issn.1806-6976.smad.2021.167804>.

SILVA, D. N. *et al.* Qualidade de sono e níveis de ansiedade entre estudantes universitários. *O Mundo da Saúde*, São Paulo, v. 46, p. 247-254, 2022. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1437622>. Acesso em: 25 out. 2025.

SILVA FILHO, J. D. da *et al.* O impacto da pandemia da COVID-19 na saúde mental de estudantes universitários. *Arquivos de Ciências da Saúde da UNIPAR*, [S. l.], v. 27, n. 2, p. 574-592, 2023. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1419211>. Acesso em: 25 out. 2025.

SILVA, S. A. *et al.* Associação entre estresse e características socioeconômicas em estudantes universitários. *Revista de Enfermagem*, Teresina, v. 8, n. 4, p. 26-33, 2019. Disponível em: <https://periodicos.ufpi.br/index.php/reufpi/article/view/596/574>. Acesso em: 25 out. 2025.

SOARES, L. F. F. *et al.* Correlation between the event of the COVID-19 pandemic and symptoms of anxiety, depression and temporomandibular disorder in university students: Cross-sectional study Brazilian. *Journal of Pain*, São Paulo, v. 6, n. 3, p. 269-276, jul./set. 2023. DOI: 10.5935/2595-0118.20230070-pt.

SOLANO DÁVILA, O. L. *et al.* Relação entre hábitos de estudo e estresse acadêmico nos estudantes universitários da área de Ciências Básicas de Lima (Peru). *Cienc. Salud*, Bogotá, v. 20, n. 1, p. 1-15, jan./abr. 2022. Disponível em: <https://www.redalyc.org/journal/562/56270554002/>. Acesso em: 25 out. 2025.

SOUZA, F. A. de *et al.* Nível de estresse e humor em estudantes de Educação Física no último ano de graduação. *Revista Ciencias de la Actividad Física UCM*, Talca, n. 23, p. 1-10, jan. /jun. 2022. DOI: <https://doi.org/10.29035/rcaf.23.1.2>.

TAMASHIRO, E. M. *et al.* Desafios e sucessos de um Serviço de Saúde Mental para estudantes da saúde: a experiência do GRAPEME UNICAMP. *Revista de Medicina*, São Paulo, v. 98, n. 2, p. 148-151, 2019. DOI: 10.11606/issn.1679-9836.v98i2p148-151.

TEODORO, M. L. M. *et al.* Saúde mental em estudantes universitários durante a pandemia de COVID-19. *Revista Família, Ciclos de Vida e Saúde no Contexto Social*, Uberaba, v. 9, n. 2, p. 372-382, 2021. Disponível em: <https://www.redalyc.org/journal/4979/497969633003/497969633003.pdf>. Acesso em: 25 out. 2025.

VIEIRA, F. da S. T. *et al.* Lifestyle-related behaviors and depressive symptoms in college students. *Cadernos de Saúde Pública*, Rio de Janeiro, v. 37, n. 10, p. 01-13, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1590/0102-311X00202920>.

VIEIRA-SANTOS, J. *et al.* Symptoms of stress, anxiety, and depression in university students during the COVID-19 pandemic. *Estudos de Psicologia*, Campinas, v. 40, p. 01-15, 2023. DOI: 10.1590/1982-0275202340e200245.

---

WORLD HEALTH ORGANIZATION – WHO. *Promoting Mental Health: concepts, emerging evidence, practice: Summary report*. Geneva: WHO, 2005.

ZANCAN, R. K. *et al.* Estresse, ansiedade, depressão e inflexibilidade psicológica em estudantes universitários de graduação e pós-graduação. *Estudos e Pesquisas em Psicologia*, Rio de Janeiro, v. 21, n. 2, p. 749-767, maio/ago. 2021. DOI: <https://doi.org/10.12957/epp.2021.61067>.

Submetido: 07.05.2025.

Aprovado: 30.09.2025.