

SAÚDE MENTAL DE ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS: UMA REVISÃO INTEGRATIVA SOBRE A PERSPECTIVA BIOPSISSOCIAL, OCUPACIONAL E ACADÊMICA

DOI: <https://doi.org/10.31692/2764-3433.v6i1.318>

¹GEOVANNA GABRYELE DOS SANTOS SILVA

Discente de Teoria Ocupacional, Universidade Federal de Pernambuco, geovanna.gabryele@ufpe.br

²MANOELE DE FÁTIMA DA SILVA AMARAL

Discente de Teoria Ocupacional, Universidade Federal de Pernambuco

³JAYNE BARBOSA DA SILVA

Discente de Enfermagem, Centro Universitário Brasileiro

⁴MARCUS VINICIUS NASCIMENTO OLIVEIRA

Discente de Teoria Ocupacional, Universidade Federal de Pernambuco

⁵LARA STEFANY DA SILVA MOREIRA

Discente de Teoria Ocupacional, Universidade Federal de Pernambuco

⁶LUCAS ANDRÉ NERI PAES BARBOSA

Discente de Teoria Ocupacional, Universidade Federal de Pernambuco

⁷LAUANY LARISSA JANUÁRIO DA SILVA

Discente de Teoria Ocupacional, Universidade Federal de Pernambuco

RESUMO

Introdução: A ampliação do acesso ao ensino superior no Brasil nas últimas décadas representa um avanço social relevante, mas também expõe novos desafios relacionados à saúde mental dos universitários. O ingresso na universidade constitui um período de transição marcado por mudanças no estilo de vida, pela assunção de responsabilidades e pela pressão por desempenho, fatores que impactam o equilíbrio emocional e o bem-estar psicológico. **Objetivo:** identificar os fatores ocupacionais e biopsicossociais que influenciam a saúde mental e o bem-estar de estudantes universitários, com base nas evidências mais recentes sobre o tema. **Metodologia:** trata-se de uma revisão integrativa da literatura, conduzida em março de 2025, com buscas realizadas nas bases BVS (LILACS Plus) e PubMed. Utilizaram-se os descritores “Mental Health”, “Students” e “Universities”, cruzados pelo operador booleano AND. Após a aplicação dos critérios de inclusão — artigos disponíveis na íntegra, publicados entre 2020 e 2025, em português, inglês ou espanhol — e exclusão de duplicados e revisões de literatura, foram selecionados 11 estudos para análise. **Resultados e discussão:** os achados indicam que a saúde mental dos universitários é afetada por fatores individuais (gênero, histórico familiar, orientação sexual), acadêmicos (sobrecarga de atividades, exigências curriculares, desempenho) e sociais (renda, moradia, apoio institucional, capital social). Observou-se relação bidirecional entre desempenho acadêmico e bem-estar psicológico: estudantes com melhor rendimento tendem a apresentar maior estabilidade emocional, e vice-versa. Identificaram-se ainda prevalências elevadas de ansiedade, estresse, depressão e comportamento suicida, sobretudo em cursos da área da saúde. **Conclusão:** conclui-se que os fatores biopsicossociais e ocupacionais influenciam diretamente o equilíbrio mental dos universitários, exigindo ações institucionais voltadas à promoção da saúde emocional, prevenção do adoecimento e fortalecimento das políticas de assistência estudantil. Persistem lacunas sobre carga horária, tempo de deslocamento e diferenças entre instituições, o que reforça a necessidade de pesquisas mais abrangentes.

Palavras-Chave: Apoio psicossocial; Desempenho acadêmico; Universidades; esgotamento psicológico; saúde do estudante.

INTRODUÇÃO

O acesso ao ensino superior no Brasil ampliou-se significativamente nas últimas décadas, configurando um avanço social relevante ao permitir que diferentes grupos alcançassem oportunidades antes restritas. Contudo, junto a esse progresso emergem novos desafios, entre eles o aumento das demandas psicológicas sobre os universitários, cuja saúde mental passou a constituir uma preocupação crescente no campo da saúde pública (Faria; Silveira; Viegas, 2021).

Do ponto de vista social e econômico, observa-se uma alta prevalência de sofrimento mental entre estudantes do ensino superior, independentemente do tipo de instituição frequentada. As diferenças entre universidades públicas e privadas são sutis: a tensão é, em média, 3,3 pontos percentuais maior e a depressão 0,9 em estudantes da rede pública, o que evidencia a abrangência do problema e a diversidade de perfis afetados (Faria; Silveira; Viegas, 2021). Além das pressões acadêmicas, fatores externos — como expectativas familiares, limitações financeiras e condições precárias de moradia — configuram-se como elementos de risco adicionais para o adoecimento psíquico (Barros e Peixoto, 2022).

A saúde mental no contexto universitário pode ser compreendida como o equilíbrio necessário para que o estudante enfrente as demandas cotidianas sem comprometer sua vida emocional, social e profissional. Entretanto, esse equilíbrio é frequentemente ameaçado. Casos de suicídio, surtos psicóticos e uso de substâncias psicoativas têm sido relatados como desdobramentos da dificuldade de adaptação ao ambiente acadêmico, o que evidencia a gravidade do cenário (Marques; Oliveira; Santos, 2025).

O sofrimento mental entre estudantes decorre de um conjunto de fatores interligados, que envolvem tanto aspectos individuais quanto institucionais. Em um estudo realizado com graduandos da área da saúde de uma universidade pública, o estresse foi identificado em proporções entre 45% e 100%, intensificado por dificuldades acadêmicas, ausência de atividade profissional remunerada e falhas no autogerenciamento da vida (Murakami *et al.*, 2024). Sintomas como ansiedade, depressão e esgotamento emocional aparecem de forma recorrente, refletindo a sobreposição de pressões acadêmicas, sociais e pessoais (Do Rosário Reis *et al.*, 2025).

Essas condições comprometem a integridade psicológica e impactam o desenvolvimento futuro do estudante, interferindo em suas relações familiares, profissionais e sociais. Além das repercussões individuais, o fenômeno também produz consequências coletivas: a deterioração da saúde mental de futuros profissionais pode resultar na perda de

investimentos educacionais e na redução da qualidade dos serviços prestados (Marques; Oliveira; Santos, 2025).

Compreender esse panorama implica reconhecer a multiplicidade de fatores que sustentam o sofrimento mental e a necessidade de abordagens sensíveis às especificidades de cada contexto. Pesquisas recentes indicam a importância de estratégias institucionais voltadas à promoção da saúde mental, com ações preventivas, investimentos direcionados e análises que considerem as diferentes realidades estudantis (Araújo *et al.*, 2024). Ainda assim, observa-se carência de investigações que aprofundem as raízes estruturais e biopsicossociais desse sofrimento, bem como de políticas efetivas de acolhimento e acompanhamento psicológico (Barros e Peixoto, 2022).

Diante desse cenário, este estudo tem como objetivo geral identificar os fatores ocupacionais e biopsicossociais que influenciam a saúde mental dos estudantes universitários. Especificamente, busca analisar o contexto acadêmico e seus impactos sobre o bem-estar, caracterizar o perfil associado aos diferentes níveis de saúde mental e investigar de que forma as questões emocionais e psicológicas são representadas nessa população.

METODOLOGIA

O presente estudo caracteriza-se como uma revisão integrativa da literatura, realizada no mês de março de 2025. Esse método de pesquisa permite a busca, avaliação crítica e síntese das evidências disponíveis sobre determinado tema, resultando na identificação do estado atual do conhecimento científico. Fundamentada na Prática Baseada em Evidências (PBE), a revisão integrativa possibilita a investigação no campo da saúde quanto à implementação de intervenções efetivas, à redução de custos assistenciais e à identificação de lacunas que orientam futuras pesquisas (Souza; Silva; Carvalho, 2010).

A investigação foi conduzida a partir da seguinte pergunta norteadora: “Quais são os fatores ocupacionais e biopsicossociais que influenciam a saúde mental e impactam o bem-estar dos estudantes universitários?”

ESTRATÉGIA DE BUSCA

A busca dos estudos foi realizada nas bases de dados da Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) — especificamente na Coleção LILACS Plus — e na PubMed. Foram utilizados os Descritores em Ciências da Saúde (DeCS): “*Mental Health*”, “*Students*” e “*Universities*”, combinados pelo operador booleano “AND”, por meio da seguinte expressão no mecanismo de busca avançada: ((*Mental Health*) AND (*Students*) AND (*Universities*)).

CRITÉRIOS DE INCLUSÃO E EXCLUSÃO

Foram incluídos na revisão:

- Artigos disponíveis na íntegra e gratuitamente acessíveis;
- Publicações nos idiomas português, inglês e espanhol;
- Estudos publicados nos últimos cinco anos (2020–2025);
- Pesquisas do tipo observacional, de prevalência, diagnóstico, etiologia ou ensaio clínico controlado.

Foram excluídos:

- Artigos duplicados entre as bases de dados;
- Estudos voltados a programas de pós-graduação;
- Revisões de literatura (narrativas, integrativas, sistemáticas, bibliográficas ou meta-análises);
- Trabalhos de anais de eventos científicos;
- Pesquisas que tangenciam o objetivo do presente estudo, sem abordar diretamente os fatores ocupacionais e biopsicossociais relacionados à saúde mental de estudantes universitários.

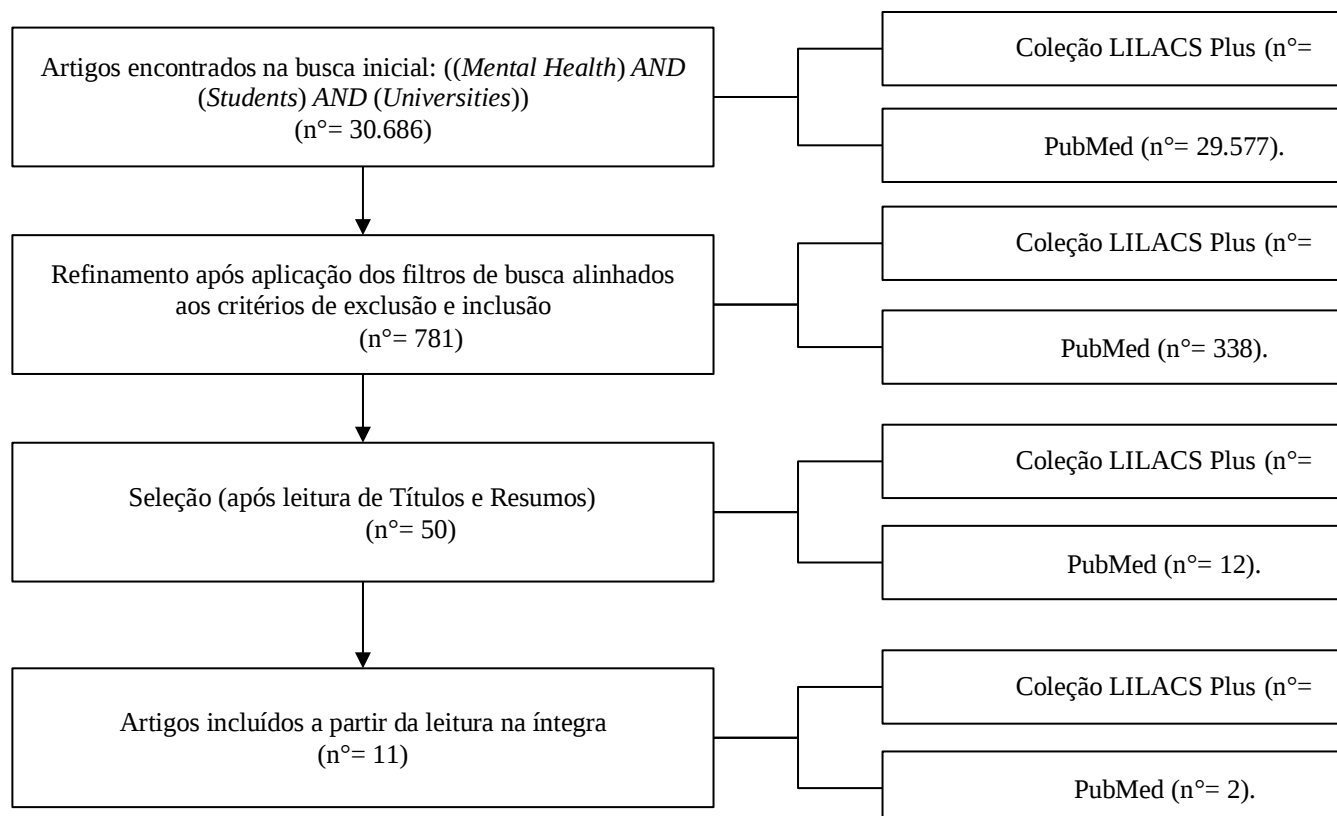
PROCESSO DE SELEÇÃO E ELEGIBILIDADE

Para a gestão das referências bibliográficas, identificação e exclusão de duplicatas, bem como para a triagem de títulos e resumos, utilizou-se a plataforma de seleção sistemática Rayyan (Ouzzani *et al.*, 2016). O processo de seleção foi realizado de forma independente pelos autores, utilizando o recurso de cegamento (blind mode) oferecido pela ferramenta para garantir a imparcialidade na aplicação dos critérios de inclusão e exclusão.

Na busca inicial, sem aplicação de filtros, foram identificados 1.109 artigos na Coleção LILACS Plus e 29.577 artigos na PubMed. Após o refinamento com os critérios estabelecidos, o número reduziu-se para 443 artigos na LILACS Plus e 338 artigos na PubMed. Posteriormente, com a leitura dos títulos e resumos, foram selecionados 38 estudos na LILACS Plus e 12 na PubMed, que seguiram para leitura na íntegra.

Ao final da triagem, 11 artigos atenderam plenamente aos critérios de inclusão e compuseram o corpus final desta revisão — sendo 9 provenientes da LILACS Plus e 2 da PubMed — conforme representado na Figura 1.

Figura 1 - Processo de seleção de artigos para compor a amostra da revisão.



Fonte: Autoral (2026).

EXTRAÇÃO E CATEGORIZAÇÃO DOS DADOS

A extração dos dados foi realizada por meio de um instrumento estruturado, elaborado previamente para garantir a precisão, reprodutibilidade e integridade das informações coletadas. Foram extraídos dos artigos: título, autoria, ano de publicação, objetivo, temática principal, público-alvo, área de formação dos estudantes e os principais fatores biopsicossociais e ocupacionais identificados.

A análise e síntese dos dados ocorreram em duas etapas complementares: quantitativa e qualitativa.

- **Análise Quantitativa:** Os dados numéricos, como as taxas de prevalência de sintomas (depressão, ansiedade e estresse), os índices de risco e comportamento suicida, e as áreas de formação dos universitários mais prevalentes nos estudos, foram organizados em frequências absolutas e percentuais, permitindo uma visão panorâmica da produção científica sobre o tema.
- **Análise Qualitativa e Categorização:** para os dados de natureza textual (objetivos,

resultados e discussões dos estudos), utilizou-se a Análise de Conteúdo proposta por Bardin (2010), por sua sistematização para identificar categorias temáticas e inferir significados a partir de dados textuais.

O processo seguiu as três fases clássicas:

1. Pré-análise: leitura flutuante do material, definição do corpus e identificação dos objetivos de análise;
2. Exploração do material: codificação e recorte do texto em unidades de registro (frases ou parágrafos) relacionadas aos temas centrais;
3. Tratamento dos resultados e inferência: agrupamento das unidades por similaridade temática, originando as categorias finais de análise.

A síntese das evidências foi conduzida à luz da pergunta norteadora, resultando em conclusões analíticas sobre os fatores que influenciam a saúde mental e os desafios que o ambiente acadêmico impõe ao bem-estar dos estudantes universitários. Para garantir a transparência e o rigor metodológico, seguiram-se as orientações do PRISMA (2020) (Tricco *et al.*, 2018) para a elaboração do relatório da revisão integrativa.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os estudos selecionados para compor a presente pesquisa foram caracterizados no quadro 1, sendo categorizados em: autores (por ordem alfabética), título, ano, tipo de estudo, a base de dados onde foram encontrados e o objetivo geral que cada um apresenta. Sendo analisados 11 estudos publicados entre 2020 e 2024, com diferentes delineamentos metodológicos. A maioria dos estudos é de caráter transversal e quantitativo, com abordagem descritiva e exploratória, predominando as bases LILACS, PubMed, Index Psicologia e BDNF.

Quadro 1 - Artigos selecionados para a revisão e seus principais achados.

AUTORES	TÍTULO DO ARTIGO	ANO	TIPO DE ESTUDO	BASE DE DADOS	OBJETIVO
Barros e Peixoto	Saúde Mental e Cotas: um Estudo Comparativo entre Estudantes Universitários no Brasil	2023	Estudo quantitativo de corte transversal, de caráter descritivo e exploratório.	LILACS e Index Psicologia	Comparar a saúde mental de estudantes cotistas e não cotistas, avaliando diferenças nas prevalências de sintomas de depressão, ansiedade e estresse entre os dois grupos.
Cristo	Estresse, Ansiedade e Depressão em Calouros de Uma Faculdade Pública	2023	Pesquisa transversal, quantitativa, descritiva e exploratória.	LILACS	Avaliar a prevalência e o grau de severidade dos sintomas de estresse, ansiedade e depressão em estudantes universitários do primeiro ano de graduação

	no Nordeste, Brasil				em uma faculdade pública no interior do Rio Grande do Norte.
Darré	<i>Trastornos mentales y bajos niveles de bienestar psicológico en estudiantes universitarios</i>	2023	Estudo descritivo transversal.	LILACS e BDNPAR	Caracterizar o estado de saúde mental e o nível de bem-estar psicológico de estudantes de uma faculdade da Universidade.
Flesch <i>et al.</i>	Episódio depressivo maior entre universitários do sul do Brasil	2020	Estudo transversal censitário.	LILACS e MEDLINE	Avaliar a prevalência e os fatores associados ao episódio depressivo maior em universitários, com ênfase na influência do meio acadêmico, da área de estudo escolhida pelo universitário e do ambiente onde ele está inserido.
Li <i>et al.</i>	<i>Psychological distress and its associated risk factors among university students</i>	2020	Estudo transversal.	PubMED	Determinar os fatores de risco de sofrimento psicológico.
Lima <i>et al.</i>	Sofrimento psíquico dos universitários de enfermagem no contexto da vida acadêmica	2021	Pesquisa descritiva, de abordagem qualitativa.	LILACS e BDNF	Analisar o sofrimento psíquico entre universitários de enfermagem no contexto da vida acadêmica.
Moraes <i>et al.</i>	<i>Risk of suicide among nursing students</i>	2021	Esta foi uma pesquisa transversal e quantitativa.	LILACS, BDNF e MEDLINE	Identificar o risco e o grau de risco de suicídio em estudantes de enfermagem de uma instituição pública do interior de Pernambuco, Brasil.
Santiago <i>et al.</i>	Índices de depressão, ansiedade e estresse entre estudantes de enfermagem e medicina do Acre	2021	Estudo transversal, descritivo e de abordagem quantitativa.	LILACS	Evidenciar índices de depressão, ansiedade e estresse entre estudantes dos cursos de enfermagem e medicina de um centro universitário do Acre.
Santos <i>et al.</i>	Prevalência, severidade e fatores associados à depressão em estudantes universitários	2021	Estudo transversal de caráter descritivo.	Index Psicologia e LILACS	Identificar a prevalência, a severidade e os fatores associados à depressão entre estudantes universitários no Distrito Federal.
Silva e Marcolan	<i>Suicidal behavior in healthcare students at a private university</i>	2024	Pesquisa quantitativa, exploratória-descritiva.	LILACS e BDNF	Analisar a presença do comportamento suicida em universitários dos cursos da saúde de universidade privada.
Sotaquirá <i>et al.</i>	<i>Social Capital and Lifestyle Impacts on Mental Health in University Students in Colombia: An Observational</i>	2022	Estudo longitudinal.	PubMED	Explorar a relação entre sintomas depressivos e capital social e estilos de vida por meio de um estudo de medidas repetidas, incluindo duas medições com intervalo de 6 meses durante o primeiro ano

	Study				de estudos universitários.
--	-------	--	--	--	----------------------------

Fonte: Autoral (2026).

Na presente revisão, se tem um retratado da literatura que dialoga com o apontado por Ribeiro *et al.* (2023), principalmente com os resultados dos estudos de Cristo (2023) e Lima (2021) mostram que estudantes da área da Saúde, como Nutrição, Fisioterapia, Enfermagem e Medicina, apresentam altas médias de estresse e ansiedade. E os fatores intrinsecamente associados a essa realidade são a sobrecarga de conteúdo, a exigência de atividades extracurriculares, a responsabilidade de lidar com a vida e a saúde de outras pessoas nos estágios, e a pressão por um bom desempenho em um ambiente altamente competitivo. Além disso, o alto índice de risco de suicídio encontrado em alguns estudos, como o de Moraes (2021), reforça a necessidade urgente de intervenções específicas para essas graduações.

Na análise dos dados foi levantado as palavras-chaves, representado no Quadro 2, em que observa-se a Saúde Mental como o eixo central das pesquisas e associada a termos como depressão, estresse, ansiedade, sofrimento psíquico e bem-estar psicológico que aparecem com destaque, refletindo um cenário de adoecimento emocional frequente entre estudantes, especialmente em cursos da área da saúde. Esses achados corroboram o com os fatores evidenciados que corroboram com o sofrimento mental em estudantes, seja a exposição a jornadas exaustivas ou ambientes competitivos.

A presença das palavras-chaves como fatores de risco, suicídio e cotas também revela uma preocupação com dimensões estruturais e sociais que atravessam a vida acadêmica, indicando que o sofrimento mental não é isolado, mas sim influenciado por desigualdades e vulnerabilidades pré-existentes. Assim, o quadro sintetiza os temas mais frequentes da produção científica analisada, mas também aponta as urgência de políticas de apoio psicológico e social nas universidades, reforçando que o bem-estar emocional é condição indispensável para o sucesso acadêmico e para a formação de profissionais saudáveis e preparados para atuar em suas áreas.

Quadro 2 - Análise das Palavras-chaves.

Palavras-chave	nº repetições
Saúde Mental	8
Depressão e/ou Sintomas Depressivos e/ou Transtorno Depressivo	6
Estudantes	5
Universidade	4
Ensino Superior e/ou Educação Superior	3
Fatores de Risco e/ou Risco	3
Estresse e/ou Estresse Psicológico	2
Enfermagem e/ou Estudantes de Enfermagem	2
Estudante Universitário	2
Ansiedade	2
Epidemiologia	2
Suicídio	1
Psicologia	1
Cotas	1
Sofrimento psíquico	1
Bem-estar psicológico	1

Fonte: Autoral (2026).

Em acréscimo, a partir da análise dos dados da amostra foram elencados três principais pontos para uma reflexão crítica, sendo um deles a Prevalência e Padrões de Sofrimento Mental em Universitários, o outro referente a Saúde Mental e o Engajamento nas Ocupações Humanas.

PREVALÊNCIA E PADRÕES DE SOFRIMENTO MENTAL EM UNIVERSITÁRIOS

Na análise da prevalência e identificação dos fatores relacionados à saúde mental, a coleta de dados apresenta um retrato da diversidade de fatores que influenciam a saúde mental dos estudantes no contexto universitário. Os estudos selecionados nesta revisão de literatura foram sintetizados no quadro 3, o qual procura relacionar os fatores associados à saúde mental dos universitários com os estudos que os mencionam e os apontam. Dessa forma, expõe-se a correlação entre os seguintes achados.

Quadro 3. Relação entre fatores relacionados à saúde mental do universitário.

Fatores relacionado a saúde mental do universitário	Estudos que Mencionam o Fator
Sintomas de depressão.	Barros e Peixoto, Cristo, Darré, Flesch <i>et al.</i> , Lima, Moraes, Santiago, Santos, Sotaquirá.
Sintomas de ansiedade.	Barros e Peixoto, Cristo, Darré, Lima, Santiago, Sotaquirá
Sintomas de estresse.	Barros e Peixoto, Cristo, Lima, Sotaquirá.
Comportamento suicida/pensamentos suicidas.	Moraes, Santos, Silva e Marcolan.
Gênero (feminino/masculino).	Barros e Peixoto, Cristo, Flesch <i>et al.</i> , Li, Sotaquirá, Bendtsen, Caballero.
Renda/aspectos financeiros.	Barros e Peixoto, Lima, Santiago.
Condições de moradia.	Barros e Peixoto, Flesch <i>et al.</i> , Santiago, Sotaquirá.

Uso/abuso de álcool/drogas.	Flesch <i>et al.</i> , Sotaquirá.
Atividades de lazer/esporte.	Barros e Peixoto, Santiago, Sotaquirá.
Desempenho acadêmico/exigências do curso.	Flesch <i>et al.</i> , Lima.
Fatores relacionado a saúde mental do universitário	Estudos que Mencionam o Fator
Sobrecarga acadêmica/carga horária.	Lima.
Conflitos interpessoais (acadêmicos).	Lima.
Estágios supervisionados.	Lima.
Expectativas frustradas sobre o curso.	Lima.
Pressão social e familiar.	Lima.
Histórico familiar de depressão.	Flesch <i>et al.</i>
Orientação sexual (LGBTQIAPN+).	Flesch <i>et al.</i>
Prática de exercícios físicos.	Li, Sotaquirá.
Nível de escolaridade dos pais.	Li.
Psicoterapia/tratamento psiquiátrico.	Santiago.
Uso de medicamentos para desempenho.	Santiago.
Capital social.	Sotaquirá.
Qualidade do Sono	Sotaquirá.

Fonte: Autoral (2026).

Com esse panorama os dados apresentados demonstram um quadro de vulnerabilidade sobre a saúde mental dos universitários, revelando uma crise que transcende o estresse acadêmico. A alta prevalência de sintomas de ansiedade, depressão e estresse em diferentes estudos, como os de Darré (2023) e Santos (2021), aponta para uma realidade onde mais da metade dos estudantes enfrenta algum tipo de transtorno mental.

Em relação à prevalência de sintomas que afetam a saúde mental dos universitários, Barros e Peixoto (2023) apontam maiores prevalências de sintomas de depressão, ansiedade e estresse dentro da faixa de sintomas considerados normais, e de ansiedade e estresse dentro da faixa de sintomas leves. Já os cotistas apresentaram prevalências mais altas nos níveis de sintomas graves e extremamente graves para depressão e ansiedade, e extremamente graves para estresse.

Ademais, os não cotistas mostraram maior prevalência de sintomas mais leves. Por outro lado, os cotistas são proporcionalmente predominantes nas faixas que acumulam maior número de sintomas, e consequentemente maior gravidade de adoecimento, embora as diferenças entre os dois grupos sejam pequenas em todas as faixas. Os resultados de Barros e Peixoto (2023) sugerem que as diferenças na condição de saúde mental entre estudantes cotistas e não cotistas podem ser mais bem compreendidas a partir de fatores como desempenho acadêmico,

competição entre colegas, demandas e prestígio social do curso. Além disso, o fator financeiro e os aspectos relacionados a ele, como condições de moradia, práticas de esporte e lazer, mobilidade urbana e a possibilidade de adquirir materiais de estudo (livros, computadores, instrumentos etc), também desempenham um papel relevante sobre essa questão, uma vez que podem contribuir minimizando ou evitando alguns fatores estressantes.

Os dados de Barros e Peixoto (2023) complementam e reforçam o que foi evidenciado por Cristo (2023), pois apontam para uma maior média dos sintomas de estresse, comparado aos sintomas de ansiedade entre os estudantes participantes, . No quadro geral, o fator ansiedade apresentou o menor escore médio em todos os cursos, sendo seguidos pelos fatores estresse e depressão. Ademais, o recorte de gênero mostrou que as estudantes do sexo feminino apresentaram médias maiores em quase todos os fatores, com exceção do fator depressão. No recorte de cursos, o estudo de Cristo (2023) aponta que as graduações na área da saúde se destacam, com Fisioterapia e Nutrição apresentando as maiores médias, enquanto o fator depressão obteve maior escore médio no curso de Psicologia. O resultado do teste de Kruskal-Wallis não evidenciou diferença estatisticamente significativa no fator ansiedade. O teste post hoc par a par indicou que, no fator estresse, as diferenças significativas estão presentes apenas entre os cursos de Fisioterapia e Nutrição.

O estudo de Flesch *et al.* (2020) aponta que os fatores associados ao Episódio de Depressão Maior (EDM) incluem: sexo feminino, faixa etária entre 21 e 23 anos, histórico familiar de depressão, orientação sexual, morar com amigos e colegas, desempenho acadêmico, satisfação acadêmica, uso abusivo de álcool e consumo de drogas ilícitas. Ademais, outro fator identificado foi a prevalência de EDM entre os estudantes das áreas de ciências sociais aplicadas e humanas, bem como de linguística, letras e artes. O bom desempenho acadêmico é um marcador significativo de sucesso e desenvolvimento dos estudantes, indicando uma capacidade de resposta positiva à competitividade e ao alto nível de exigência presentes na universidade. Essa associação é bidirecional, uma vez que o estudante já deprimido tende a encontrar maiores dificuldades na realização de suas atividades diárias, assim como pode ficar ainda mais deprimido devido ao baixo desempenho alcançado, podendo gerar insatisfação.

Os dados de Darré (2023) referem-se aos estudantes, apontando a presença de sintomas de transtornos mentais em 65% dos universitários, sendo a ansiedade com 87,15%, a depressão com 66,88%, e o conjunto de depressão e ansiedade com 64,34% de prevalência. É destacado que seus achados estão em sintonia com o cenário descrito na literatura latino-americana e em outros estudos sobre a saúde mental de estudantes de diversos cursos e localidades. Outro aspecto abordado é a associação entre a prevalência desses sintomas de transtornos mentais

(ansiedade e depressão) e o bem-estar do estudante, com a existência desses sintomas impactando negativamente o desenvolvimento pessoal, social e acadêmico, e refletindo também em seu futuro profissional.

Os achados de Li (2020) corroboram com os fatores apontados anteriormente pelos demais autores, exceto pela ausência de uma associação significativa entre sofrimento psicológico e gênero. Além disso, é destacado que a prática de exercícios de baixa e alta intensidade, pelo menos uma vez por semana, e o nível de escolaridade dos pais foram fatores analisados, sendo encontrado a existência de uma relação entre o nível de escolaridade dos pais e a prática de exercícios de alta e baixa intensidade, os quais se mostraram associados ao sofrimento psicológico.

As informações do estudo de Moraes (2021) corroboram com os fatores citados pelos demais estudos e fazem uma análise acerca dos índices de risco de suicídio, encontrando uma prevalência de 53,3%. Ressalta-se ainda que, 22,7% dos universitários relataram histórico de tentativas de suicídio.

Santiago (2021) apresenta dados relevantes sobre o perfil habitacional e ocupacional dos estudantes, revelando que 76% residem acompanhados e 81% não exercem atividades remuneradas. Em relação ao histórico de cuidados em saúde, 48,60% dos participantes relataram nunca ter realizado psicoterapia e 57% afirmaram nunca ter passado por tratamento psiquiátrico anterior. Quanto ao uso de substâncias para otimização do desempenho acadêmico, o estudo destaca que 36% dos graduandos de enfermagem e 27% dos discentes de medicina nunca utilizaram medicamentos com essa finalidade. Por fim, ao comparar os índices de adoecimento entre os cursos, observou-se que os estudantes de enfermagem apresentam médias de sintomas de depressão (1,47) e ansiedade (1,11) superiores às encontradas entre os acadêmicos de medicina (0,9 e 0,87, respectivamente).

Os dados de Santos (2021) revelam uma frequência de depressão de 96,6% na amostra estudada, índice que reforça a gravidade do cenário de adoecimento no grupo específico analisado, variando em diferentes níveis de severidade. Embora a maioria dos casos seja de depressão leve, é crucial a atenção acadêmica devido ao risco de evolução para quadros mais graves (PHQ-9, 18). Um estudo na Arábia Saudita, o qual incluiu 1.245 estudantes mostrou que 34% apresentaram depressão leve, 26% mínima, 24,6% moderada, 10,4% moderadamente grave e 5% grave.

Silva e Marcolan (2024) complementam dados sobre o suicídio, apontando que, entre os participantes, 20,48% apresentaram comportamento suicida, 27,96% relataram pensamentos suicidas, 9,63% tentaram suicídio e 3,85% exibiram comportamento suicida nos 30 dias

anteriores à pesquisa. Universitários da área da saúde mostraram-se expostos a comportamento suicida devido a estressores familiares, emocionais e sociais, somados às dificuldades acadêmicas, o que causou ou agravou o sofrimento psicológico.

Sotaquirá (2022) apresenta em seus dados que a taxa de sintomas depressivos na Colômbia está entre as da Bélgica (22%) e do Brasil (86%), sendo similar à de Omã (41%) e Taiwan (40%). O risco de depressão aumentou para mulheres, com menor capital social, alto estresse percebido e má qualidade do sono. O capital social mostrou-se protetor à saúde mental, reduzindo isolamento, depressão, ansiedade e estresse, além de promover hábitos saudáveis. Diferenças de gênero indicam maior expressão emocional por mulheres. O estresse percebido foi um fator relevante: 98,85% da amostra relatou níveis moderados a altos, e 77,50% dos participantes com alto estresse apresentaram BDI-S > 35. O uso de tabaco aumentou o risco de depressão, associado a efeitos cognitivos. A diminuição no consumo de álcool e tabaco (da onda 1 para a 2) pode ser atribuída ao confinamento e ao retorno dos estudantes à casa dos pais, facilitando a cessação.

A complexidade dessa problemática reside na multidimensionalidade desse sofrimento e dos seus fatores que vão muito além da sala de aula. Como por exemplo, a pressão por alto desempenho, as incertezas sobre o futuro profissional, as dificuldades financeiras e até mesmo questões de moradia e adaptação social se somam, criando um ambiente de vulnerabilidade constante. Os achados desta revisão corroboram com o senso comum disseminado de que a base do sucesso acadêmico e pessoal dos estudantes, com impactos negativos se estendem para suas carreiras e vidas futuras (Gobena, 2024).

Dessa maneira, temos a universidade, que deveria ser um espaço de nivelamento, sendo um ambiente potencial para exacerbar as desigualdades já existentes, trazendo à tona as barreiras da jornada acadêmica daqueles que vêm de contextos marcados por desigualdades e vulnerabilidades, fundamentando a necessidade de que as políticas de assistência estudantil sejam repensadas para oferecer um suporte psicológico e social mais robusto, expondo a atual carência de atenção nesse âmbito e reconhecendo que o sucesso acadêmico não depende apenas da capacidade intelectual, mas também do bem-estar emocional (Chaudhry *et al.*, 2024).

SAÚDE MENTAL E O ENGAJAMENTO NAS OCUPAÇÕES HUMANAS

Essa revisão aponta para uma concepção e compreensão de que a saúde mental dos universitários é influenciada por uma teia complexa de fatores. Não se trata de uma única causa, mas de uma combinação de questões individuais (gênero, histórico familiar, orientação sexual), acadêmicas (exigências do curso, desempenho) e sociais (moradia, renda, capital social). A

constatação de que o desempenho acadêmico e a saúde mental estão em uma relação bidirecional (melhor desempenho melhora a saúde mental, e vice-versa) torna a questão ainda mais premente. Para enfrentar essa crise, as universidades precisam adotar uma abordagem holística e integrada, que inclua desde a oferta de serviços de saúde mental acessíveis (como a psicoterapia, mencionada por Santiago, 2021) até a promoção de atividades de lazer e a criação de redes de apoio entre os estudantes (Fomina *et al.*, 2024; Cobo-Rendón *et al.*, 2020).

O impacto da entrada no ensino superior no Brasil corrobora para a mudança no perfil ocupacional e, conseqüentemente, nas ocupações desempenhadas pelos sujeitos antes de ingressarem na graduação. Por perfil ocupacional, a associação americana de terapia ocupacional (AOTA, 2020, p. 22) o define como “resumo da história e experiências ocupacionais do/a cliente”; já a world federation of occupational therapy (WFOT, 2012, p.2) define ocupação como “atividades diárias que as pessoas realizam como indivíduos, com famílias e com comunidades para preencher tempo e trazer sentido e propósito à vida”.

Nesse contexto, as ocupações são centrais para a vida dos indivíduos e se relacionam diretamente ao fazer humano, se associando diretamente aos fatores achados relacionados à saúde mental dos universitários, assim como retratado no quadro 4. Assim, abordar a saúde mental dos universitários na perspectiva ocupacional é essencial não apenas pelo viés da Educação se enquadrar como uma ocupação, mas também reconhecer que os impactos a saúde mental do estudante impactam diretamente no equilíbrio e engajamento nas ocupações como um todo, como por exemplo o Sono e Descanso.

Quadro 4. Relação entre fatores relacionados à saúde mental dos universitários e ocupações humanas. Fonte:Autoral.

Ocupações Humanas	Fatores relacionado a saúde mental do universitário
Atividades de vida diária	Sintomas de depressão, Sintomas de ansiedade, Sintomas de estresse.
Atividades de vida diária instrumentais	Sintomas de depressão, Sintomas de ansiedade, Sintomas de estresse.
Gestão de saúde	Uso de medicamentos para desempenho, Uso/abuso de álcool/drogas, Sobrecarga acadêmica/carga horária, Desempenho acadêmico/exigências do curso, Prática de exercícios físicos, Psicoterapia/tratamento psiquiátrico.

Descanso e sono	Qualidade do Sono
Educação	Expectativas frustradas sobre o curso, Estágios supervisionados, Desempenho acadêmico/exigências do curso.
Lazer	Atividades de lazer/esporte.
Participação social	Conflitos interpessoais (acadêmicos) e Pressão social e familiar.

Ademais, sob a perspectiva ocupacional os fatores ambientais como as condições de moradia e fatores pessoais como no caso de Gênero (feminino/masculino), Renda/aspectos financeiros, Orientação sexual (LGBTQIAPN+), Histórico familiar de depressão, Nível de escolaridade dos pais, Capital social se enquadram dentro dos conceitos de Contextos. Como retratado no quadro 5 que demonstra essa relação dos Domínios da prática terapêutica ocupacional trazidos pela *American Occupational Therapy Association* (AOTA). As ocupações contribuem e impactam diretamente com a integralidade do indivíduo, assim como um estilo de vida que pode ser dentro de um espectro positivo de funcionalidade e equilíbrio ocupacional, ou para o viés oposto. E os contextos podem atuar como potencializadores ou barreiras para se estabelecer esse equilíbrio e de se engajar nas ocupações desejadas.

Quadro 5 - Relação entre fatores relacionados à saúde mental dos universitários e ocupações humanas.

Ocupações Humanas	Contextos	Padrões de desempenho
Atividades de vida diária Atividades de vida diária instrumentais Gestão de saúde Descanso e sono Educação Trabalho Brincar/ jogar Lazer Participação social	Fatores ambientais Fatores pessoais	Hábitos Rotinas Papéis Rituais

Fonte: Autoral (2026).

No contexto dos sintomas de depressão, um estudo comparativo surgido na pandemia atenta para a piora no deste quadro nos estudantes. Nele, a depressão é associada à falta de organização de tempo, engajamento em ocupações que deveriam ou gostariam de estar fazendo. Embora a pesquisa aponte que o engajamento ocupacional em atividades tendeu a aumentar durante a pandemia devido ao número de novas demandas, aqueles estudantes mais depressivos, comparados àqueles que não estavam, obtiveram piores resultados (Paixão et al, 2022). Outra pesquisa com alunos cotistas de uma universidade pública revelou que o quadro depressivo aumentou conforme à entrada dos 58% dos cotistas respondentes da pesquisa. Os principais

motivos para o agravamento dos sintomas depressivos foram a carga horária do ensino integral e a intensidade das atividades (Correia, et al, 2023)

Outra problemática pujante no acesso ao ensino superior é a garantia de renda. Em artigo de 2020, Macedo Maia, Souza Cunha Júnior e Sampaio mostram que o quesito financeiro possui um grande impacto na formação acadêmica dos estudantes. A falta de renda dificulta a participação em eventos, publicações e estágios, comprometendo o desempenho dos estudantes durante a progressão dos semestres. Além disso, no mesmo estudo, os autores afirmam que tais fatores, ao aumentarem o estresse, impactam diretamente no descanso e sono dos estudantes, influenciando negativamente a saúde mental (Macedo Maia, Souza Cunha Júnior, Sampaio, 2020).

A mudança de moradia também é sinônimo de afecção no quesito da saúde mental. Conforme destacam Moreira e colaboradores (2020), estudantes que se mudaram da casa dos pais obtiveram menores pontuações quando avaliado o quesito de qualidade de vida, relatando estresse, ansiedade e depressão, qualidade de sono, gestão de tempo, prática de exercícios físicos e as próprias relações interpessoais. Os chamados “fatores ambientais” são aqueles que envolvem aspectos físicos, sociais e atitudinais em que as pessoas estão inseridas e tocam suas vidas (AOTA, 2020). Logo, eles tanto podem ser funcionais ou disfuncionais a depender de como se apresentam, e irão incidir diretamente em como as pessoas participam das suas ocupações.

Outrossim, a perspectiva de gênero possui uma forte influência sobre o desempenho ocupacional de estudantes dentro das universidades. Palma Candia et al (2025) enfatizam que a discriminação é ampla, não somente no aspecto da experiência per si, mas abarcando todo o campus universitário e corpos docente e discente. O estudo indica que mais de 50% dos programas universitários utilizam o masculino genérico como linguagem dominante, o que afasta do debate perspectivas de inclusão por via da neutralidade linguística. Um estudo feito analisando matrizes curriculares dos cursos de Terapia Ocupacional no Brasil permitiu concluir que, embora haja uma maior produção científica da profissão na área, “observa-se um descompasso nos processos de oficialização e institucionalização de temas relativos à ‘questões de gênero’ em Projetos Político Pedagógicos e nas Matrizes Curriculares dos cursos de graduação [...] no Brasil” (Correia; Do Nascimento; Proença; Andrade, 2022). Isto prejudica de forma significativa o envolvimento ocupacional na vida cotidiana, tanto dos estudantes quanto dos docentes, devido à cisgineiridade que obriga-os a se portarem de uma determinada maneira com vista a cumprir regras pré-estabelecidas.

CONCLUSÕES

As evidências reunidas neste estudo reforçam a urgência de um olhar mais atento à saúde mental dos estudantes universitários, especialmente no âmbito das instituições de ensino e da gestão em saúde pública. As implicações para a prática clínica e para os gestores de saúde indicam a necessidade de estruturar políticas institucionais voltadas ao acolhimento psicológico e à promoção do bem-estar, com ações preventivas e contínuas. Investimentos nessa área podem reduzir o risco de adoecimento mental, melhorar o desempenho acadêmico e formar profissionais mais conscientes e emocionalmente preparados para lidar com as demandas e responsabilidades de suas futuras carreiras.

Apesar dos avanços na compreensão do tema, ainda persistem lacunas significativas. Há escassez de dados consistentes sobre variáveis como carga horária de estudos, tempo de deslocamento, características institucionais e diferenças entre universidades públicas e privadas. Fatores que interferem diretamente na rotina e no equilíbrio psicológico dos discentes. Essa ausência de uniformidade nas abordagens metodológicas limita uma análise mais ampla e profunda da diversidade de experiências e perfis estudantis, dificultando a construção de estratégias de intervenção adaptadas a diferentes contextos.

Diante desse cenário, torna-se prioritário o desenvolvimento de pesquisas futuras que incorporem essas variáveis e adotem abordagens multidimensionais, capazes de integrar aspectos ocupacionais, sociais e emocionais. A ampliação desse escopo contribuirá para subsidiar políticas institucionais e práticas de cuidado mais efetivas, respondendo de maneira mais precisa às necessidades da população universitária e promovendo um ambiente acadêmico saudável, inclusivo e humanizado.

REFERÊNCIAS

AOTA - American Occupational Therapy Association. Enquadramento da Prática da Terapia Ocupacional Domínio e Processo, 4º edição, 2020.

BARROS, R. N. de; PEIXOTO, A. de L. A. Integration to higher education and mental health: a study in a brazilian public federal university. **Revista da Avaliação da Educação Superior**, Campinas, v. 27, n. 3, p. 609-631, 2022.

BARROS, R. N. de; PEIXOTO, A. de L. A. Mental Health and Quotas: A Comparative Study among University Students in Brazil. **Psicologia: Ciência e Profissão**, Brasília, v. 43, p. e255410, 2023.

CHAUDHRY, S. et al. Student psychological well-being in higher education: The role of internal team environment, institutional, friends and family support and academic engagement. **Plos One**, v. 19, n. 1, p. e0297508, 2024.

COBO-RENDÓN, R. et al. A longitudinal study: Affective wellbeing, psychological wellbeing, self-efficacy and academic performance among first-year undergraduate students. **Scandinavian Journal of Psychology**, Hoboken, v. 61, n. 4, p. 518-526, 2020.

CORREIA, R. L. et al. Desafios para a permanência de estudantes cotistas na graduação em Terapia Ocupacional. **Revista de Terapia Ocupacional da Universidade de São Paulo**, São Paulo, v. 33, n. 1-3, p. e209733, 2023.

CORREIA, R. L.; NASCIMENTO, I. R. do; PROENÇA, R. O. S.; ANDRADE, F. L. Questões de gênero na formação graduada em Terapia Ocupacional no Brasil. **RevSALUS - Revista Científica Internacional da Rede Acadêmica das Ciências da Saúde da Lusofonia**, v. 4, n. 1, 2022.

CRISTO, F. de. Estresse, ansiedade e depressão em calouros de uma faculdade pública no Nordeste, Brasil. **Revista Psicologia: Teoria e Prática**, São Paulo, v. 25, n. 3, p. ePTPSP14901-ePTPSP14901, 2023.

DARRÉ, M. V. V. Trastornos mentales y bajos niveles de bienestar psicológico en estudiantes universitarios. **Revista Científica Ciencias de la Salud**, n. 5, p. 19, 2023.

ARAÚJO, L. S. et al. Impactos De Vivências Acadêmicas Sobre A Saúde Mental De Discentes De Uma Universidade Pública No Norte Do Brasil. **Aracê**, v. 6, n. 4, p. 16783-16798, 2024.

FARIA, E. L.; DA SILVEIRA, E. A. A.; DA FONSECA VIEGAS, S. M. Vivências cotidianas na graduação e o impacto na saúde mental de estudantes: scoping review. 2021.

ROSÁRIO REIS, L. D. et al. O Ensino Superior E Seus Impactos Na Saúde Mental Dos Graduandos No Período Pandêmico E Pós Pandemia Da Covid-19. **Revista Foco**, Vitória, v. 18, n. 3, p. e8083-e8083, 2025.

FLESCHE, B. D. et al. Episódio depressivo maior entre universitários do sul do Brasil. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v. 54, p. 11, 2020.

FOMINA, T. et al. Stress in the educational environment and its impact on academic success and psychological wellbeing of students. **Natl. Psychol. J**, v. 19, p. 148-160, 2024.

GOBENA, G. A. Effects of Academic Stress on Students' Academic Achievements and Its Implications for Their Future Lives. **Anatolian Journal of Education**, v. 9, n. 1, p. 113-130, 2024.

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.

LIMA, D. W. da C. et al. Sofrimento psíquico dos universitários de enfermagem no contexto da vida acadêmica. **Revista de Enfermagem da UFSM**, Santa Maria, v. 11, 2021.

MACÊDO MAIA, J.; SOUZA CUNHA JÚNIOR, O. de; SAMPAIO, E. Saúde mental de estudantes de terapia ocupacional e o ambiente acadêmico. **Revista de Terapia Ocupacional**

da Universidade de São Paulo, São Paulo, v. 20, p. 121-133, 2020.

MARQUES, E. de M. I.; OLIVEIRA, G. L.; DOS SANTOS, F. R. Saúde mental de universitários: um levantamento com estudantes da área de saúde da rede pública e privada. **Revista Internacional de Educação Superior**, Campinas, v. 12, p. e026042-e026042, 2025.

MORAES, S. M. A. B. et al. Risk of suicide among nursing students. **Revista Brasileira de Enfermagem**, Brasília, v. 74, n. 06, p. e20200867, 2021.

MURAKAMI, K. et al. Estresse e enfrentamento das dificuldades em universitários da área da saúde. **Psicologia: Ciência e Profissão**, Brasília, v. 44, p. e258748, 2024.

OUZZANI, M. et al. Rayyan—a web and mobile app for systematic reviews. *Systematic Reviews*, v. 5, n. 1, p. 210, 2016.

PAIXÃO, G. M. da et al. Participação ocupacional, estresse, ansiedade e depressão em trabalhadores e estudantes de universidades brasileiras durante a pandemia de COVID-19. **Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional**, São Carlos, v. 30, p. e2952, 2022.

PALMA CANDIA, O. et al. Perspectiva de género y diversidades sexuales en el currículo de Terapia Ocupacional de la Universidad de Magallanes. **Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional**, São Carlos, v. 33, p. e3898, 2025.

RIBEIRO, N. et al. The impact of extracurricular activities on university students' academic success and employability. **European Journal of Higher Education**, v. 14, n. 3, p. 389-409, 2024.

SANTIAGO, M. B. et al. Índices de depressão, ansiedade e estresse entre estudantes de enfermagem e medicina do Acre. **Revista Psicologia, Diversidade e Saúde**, Salvador, v. 10, n. 1, p. 73-84, 2021.

SANTOS, L. B. dos et al. Prevalencia, severidad y factores asociados a la depresión en estudiantes universitarios. **SMAD. Revista Eletrônica Saúde Mental Álcool e Drogas**, Ribeirão Preto, v. 17, n. 1, p. 92-100, 2021.

SILVA, T. C. M. F.; MARCOLAN, J. F. SUICIDAL BEHAVIOR IN HEALTHCARE STUDENTS AT A PRIVATE UNIVERSITY. **Revista de Pesquisa: Cuidado é Fundamental**, Rio de Janeiro, v. 16, n. 1, 2024.

SOTAQUIRÁ, L. et al. Social capital and lifestyle impacts on mental health in university students in Colombia: an observational study. **Frontiers in Public Health**, Lausanne, v. 10, p. 840292, 2022.

Submetido em: 06/06/2026

Aceito em: 31/07/2026

Publicado em: 31/08/2026

Avaliado pelo sistema *double blind review*