



# AGRAVOS À SAÚDE MENTAL DE UNIVERSITÁRIOS DA ÁREA DA SAÚDE: UMA REVISÃO NARRATIVA

## Eixo: Eixo Transversal

**Débora Alessandra de Oliveira**

Graduanda em Enfermagem pelo Centro Universitário de Caratinga - UNEC, Caratinga, Minas Gerais.

**Júnia de Oliveira Alves**

Orientadora e Docente no Centro Universitário de Caratinga - UNEC, Caratinga, Minas Gerais.

**Introdução:** A saúde mental de estudantes universitários tem se tornado uma preocupação crescente no cenário acadêmico e de saúde pública, especialmente entre aqueles que integram cursos da área da saúde. Nesse contexto, a depressão se destaca como um dos transtornos psíquicos mais prevalentes, com impacto direto no desempenho acadêmico, no bem-estar emocional e na qualidade de vida dos estudantes universitários. As exigências acadêmicas intensas, associadas a uma rotina exaustiva de estudos, atividades práticas e avaliações frequentes, contribuem para o acúmulo de estresse e sobrecarga emocional. Somam-se a isso fatores como a mudança de cidade, o distanciamento da família, a adaptação a um novo ambiente social e a dificuldade em manter hábitos saudáveis, como sono adequado e alimentação balanceada. Essas condições criam um cenário propício ao surgimento de transtornos mentais, sendo a depressão uma das manifestações mais recorrentes. Estudos apontam que a prevalência de sintomas depressivos em estudantes universitários da área da saúde é significativamente superior à observada na população geral, evidenciando a necessidade urgente de ações preventivas e estratégias de cuidado. Dentro desse panorama, o suicídio surge como um desfecho extremo, mas alarmantemente frequente. Segundo dados da Organização Mundial da Saúde, o suicídio é a segunda principal causa de morte entre jovens de 19 a 25 anos, faixa etária que compreende majoritariamente estudantes universitários. Muitos desses casos são classificados como lesões autoprovocadas, frequentemente relacionadas ao sofrimento silencioso decorrente de pressões acadêmicas e dificuldades emocionais não reconhecidas ou não tratadas. Portanto, compreender os fatores associados à depressão em estudantes universitários da área da saúde torna-se essencial para subsidiar práticas de prevenção e promoção da saúde mental e elaboração de políticas institucionais eficazes, garantindo suporte contínuo a esses estudantes em situação de vulnerabilidade psíquica.

**Objetivo:** Revisar os possíveis agravos à saúde mental entre estudantes da área da saúde, com foco nos fatores associados à depressão e relevância do diagnóstico e tratamento precoces. **Materiais e métodos:** Trata-se de uma revisão narrativa da literatura, com busca realizada em bases de dados científicos utilizando os descritores "saúde mental", "estudantes" e "depressão", a fim de identificar publicações relevantes sobre a temática. Após a triagem foram selecionados oito artigos publicados nos últimos cinco anos, dos quais seis atenderam aos critérios de inclusão. **Resultados e discussão:**

Estudos com universitários da área da saúde, especialmente em cursos com maiores exigências acadêmicas, como Medicina e Enfermagem apresentam alta prevalência de sintomas depressivos, com taxas que podem ultrapassar 30% em determinados contextos. A literatura aponta que fatores como sobrecarga de atividades, distanciamento da família, dificuldades de adaptação ao novo ambiente e má qualidade do sono contribuem significativamente para o sofrimento psíquico. Além disso, a privação de sono, frequentemente relatada nesses estudantes, está associada ao aumento do estresse, prejuízo das funções cognitivas e maior vulnerabilidade à depressão. O sono reparador, além de sua função restauradora, melhora o raciocínio, habilidades, diminuição do estresse que é considerado um dos fatores que mais altera os sistemas: metabólico, endócrino e imunológico. Os achados poderão subsidiar estratégias de intervenção voltadas à promoção da saúde mental no ambiente acadêmico, contribuindo para práticas institucionais e políticas públicas de prevenção aos agravos mentais nessa população. **Considerações Finais:** Os estudos evidenciam que o ambiente universitário pode atuar como fator desencadeante ou agravante de transtornos mentais, como a



depressão. Diante disso, é fundamental que as instituições de ensino superior desenvolvam estratégias institucionais permanentes de apoio emocional, tais como programas de acolhimento psicológico, ações educativas e intervenções de promoção de saúde mental, integradas às rotinas acadêmicas. Sugere-se, ainda, que futuras pesquisas abordem metodologias qualitativas, incluindo a percepção dos estudantes sobre saúde mental e estratégias de enfrentamento, para aprofundar a compreensão sobre as reais demandas desse público e subsidiar a construção de políticas públicas mais efetivas.

**Palavras-chave:** Educação; Rotina acadêmica; Saúde Pública.

**Referências:**

CUNHA, S.D.M. *et al.* Vivências, Condições De Trabalho E Processo Saúde-Doença: Retratos Da Realidade Docente. **Educação em Revista**, v. 40, n. 36820,2023. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/edur/a/QxWTjkxVDCy7vPXsRWJ4HgB/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 14 de jul. de 2025.

FERREIRA, D. S. *et al.* Risco De Suicídio Entre Acadêmicos De Enfermagem De Uma Universidade Pública. **Cogitare Enfermagem**, v. 28, 2023. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/cenf/a/WgWxJYvxD5RLj7q6S3VjGnS/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 14 de jul. de 2025.

MACIEL, F. V. *et al.* Fatores Associados À Qualidade Do Sono De Estudantes Universitários. **Ciências & Saúde Coletiva**, v. 28,n. 4, p. 1187-119,2022. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/qwsHGYZ7cxqV8J9QWQhgCrJ/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 14 de jul. de 2025.

NERY, T. B; ROSSATO, L. R; SCORSOLINI-COMIN,F. Desafios a Adaptação ao Ensino Superior em Graduandos de Enfermagem. **Psicologia Escolar e Educacional**, v. 23,2023. Disponível em:

OLIVEIRA, M. P. *et al.* Prevalência de depressão entre estudantes de Medicina em universidade de Goiás. **Revista Brasileira de Educação Médica**, v. 48, n. 2, p. 1981-5271,2024. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbem/a/kM4fb9cc6ggg8VpwJ8TpfyC/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 14 de jul. de 2025.

SOEIRO, A. C. V. *et al.* Depressão, Estigma E Preconceito: O Que Pensam Os Estudantes De Medicina?. **Revista Brasileira de Educação Médica**, v. 46, n. 3, p . 1981-5271,2022. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbem/a/MtXt8txM4PpxX8LPDS3S7pc/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 14 de jul. de 2025.