

## CAPÍTULO 5

# SAÚDE MENTAL EM TEMPOS DE FORMAÇÃO UNIVERSITÁRIA: PERCEPÇÕES E DIFICULDADES DOS ESTUDANTES NO CONTEXTO ACADÊMICO

---

Data de submissão: 19/11/2024

Data de aceite: 02/12/2024

### Fernanda Zatti

Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Sul  
Erechim-RS  
<http://lattes.cnpq.br/9109409473259459>

### Isabelle Storti

Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Sul  
Erechim-RS  
<http://lattes.cnpq.br/8838716430248448>

### Daniela Fátima Mariani Mores

Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Sul  
Erechim-RS  
<http://lattes.cnpq.br/6073891046397142>

### Silvana Saionara Gollo

Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Sul  
Erechim-RS  
<http://lattes.cnpq.br/4177000020364334>

### Cláudia Turik de Oliveira

Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Sul  
Erechim-RS  
<http://lattes.cnpq.br/6059608811117238>

### Sidnei Dal'Agno

Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Sul  
Erechim-RS  
<http://lattes.cnpq.br/4851527681155781>

**RESUMO:** Este capítulo aborda a temática da saúde mental de estudantes de cursos superiores, considerando o impacto das características inerentes ao contexto acadêmico e as repercussões da pandemia de Covid-19 na saúde mental desses participantes. O objetivo principal da pesquisa foi descrever as características sociodemográficas, acadêmicas e de saúde dos estudantes, além de compreender suas percepções sobre a relação entre o contexto acadêmico e a saúde mental. A justificativa para o estudo reside na crescente evidência de que fatores multidimensionais afetam o bem-estar físico e emocional dos estudantes universitários, bem como seu desempenho acadêmico e qualidade de vida. A pesquisa classifica-se como qualitativa e quantitativa e foi conduzida com 164 estudantes de cursos superiores de uma instituição localizada na região norte do Rio Grande do Sul. Utilizou-se um questionário composto

por perguntas de caráter sociodemográfico, acadêmico e de saúde, além de questões sobre a percepção dos estudantes acerca da influência do contexto acadêmico sobre sua saúde mental. Os dados quantitativos foram analisados a partir de estatística descritiva e as informações qualitativas foram processadas com a Análise de Conteúdo. Os resultados revelaram que 68,3% dos estudantes afirmaram enfrentar dificuldades de natureza emocional, com 27,4% desses casos já diagnosticados por profissionais da saúde mental. Além disso, 38,4% dos participantes indicaram que o ambiente acadêmico gerou dificuldades que impactaram negativamente seu bem-estar físico ou emocional, evidenciando um sofrimento relacionado principalmente a questões emocionais, relações interpessoais, dificuldades de aprendizagem, metodologias de ensino e a conciliação entre estudo e trabalho. Com base nos resultados, conclui-se que é fundamental a implementação de estratégias institucionais que promovam a melhoria da qualidade educacional e ações voltadas à prevenção e promoção da saúde mental, contribuindo para melhores condições de permanência e êxito acadêmico dos estudantes. Pesquisas futuras podem investigar, de forma mais aprofundada, as intervenções específicas que podem ser implementadas nas instituições de ensino para apoiar a saúde mental dos estudantes, além de avaliar a eficácia de programas de suporte acadêmico e psicológico voltados aos estudantes.

**PALAVRAS-CHAVE:** Saúde mental. Vivências acadêmicas. Ensino superior. Estudantes.

## 1 | INTRODUÇÃO

A saúde mental tem sido analisada a partir de um paradigma multidimensional que explora a interação complexa de fatores genéticos, biológicos, psicológicos, incluindo o impacto das condições culturais e sociais no sofrimento psíquico (Kirmayer, 2018). Essa visão está ligada à definição de saúde proposta pela Organização Mundial da Saúde (OMS), que a comprehende como um estado de completo bem-estar físico, mental e social, possibilitando pensá-la para além da ausência de doenças. O alargamento da concepção de saúde indica a necessidade de compreender o sujeito em sua integralidade, perpassando condições de saúde mental, equilíbrio social e condições de vida adequadas (Instituto Federal da Paraíba, 2019).

Assim, a saúde mental representa uma condição essencial para a manutenção da qualidade de vida, sendo entendida como um estado de bem-estar, no qual o indivíduo é capaz de usar suas próprias habilidades, recuperar-se do estresse rotineiro, ser produtivo e contribuir com a sua comunidade (World Health Organization [WHO], 2014). Vaillant (2019) discute suas descobertas de estudo longitudinal desenvolvido na Harvard, com foco na importância da integração emocional e das experiências sociais positivas ao longo da vida para o bem-estar psicológico e à saúde mental.

Dados da OMS indicam a gravidade do avanço de problemas relacionados à saúde mental. O número de pessoas que vivem com depressão aumentou 18% entre 2005 e 2015. A prevalência do transtorno na população mundial é de 4,4%, enquanto no Brasil, 5,8% da população é afetada pelo problema. O Brasil é o país com maior prevalência de

depressão da América Latina e o segundo com maior prevalência nas Américas, ficando atrás somente dos Estados Unidos (5,9% da população). Ainda, é preciso considerar que o Brasil é recordista mundial em prevalência de transtornos de ansiedade, uma vez que 9,3% da população sofre com o problema (WHO, 2017).

Agravando esse cenário, a pandemia de COVID-19 acarretou um tempo de crise na saúde com repercussões econômicas e sociais, configurando um contexto adverso que envolveu lutos, desemprego, diminuição do poder aquisitivo, restrições financeiras e diminuição dos relacionamentos presenciais (Zanon *et al.*, 2020), e repercutiu significativamente na saúde mental das pessoas, suscitando ansiedade, angústia, medo, nervosismo e problemas relacionados ao sono (Barros *et al.*, 2020; Malta *et al.*, 2020). Assim, o aumento da prevalência de transtornos mentais decorrentes da pandemia desperta preocupações, dado o significativo ônus social e econômico para os indivíduos, famílias e comunidades (Oliveira *et al.*, 2021).

Em se tratando do contexto do ensino superior, verificam-se índices cada vez maiores de depressão, ansiedade e estresse (Mahmoud *et al.*, 2012; Moreno; Soares, 2014; Padovani *et al.*, 2014; Persaud; Persaud, 2016; Teixeira *et al.*, 2008). Para exemplificar, na pesquisa do perfil socioeconômico dos estudantes de instituições federais de ensino superior (Fonaprace, 2019).

83,5% dos estudantes relataram dificuldades emocionais, número que aumentou em relação a edições anteriores do levantamento, tendo em vista que em 2010 correspondia a 47,7% dos estudantes (Fonaprace, 2011) e em 2014 a 79,8% (Fonaprace, 2014).

Do total de estudantes que participaram da pesquisa do Fonaprace (2019), 63,6% indicaram sofrer de ansiedade; 45,6% relataram desânimo ou desmotivação; 32,7% têm insônia ou apresenta alterações significativas de sono; 28,2% relataram sentir desamparo/desespero, 23,5% sentimentos de solidão e 22,9% tristeza persistente. Além dessas dificuldades, também são descritos problemas como timidez excessiva (16,2%), medo/pânico (13,5%), problemas alimentares (12,3%), ideia de morte (10,8%) e pensamento suicida (8,5%).

Estudos têm apontado que aspectos relacionados ao período de formação superior podem repercutir na saúde mental dos estudantes, podendo explicar, em parte, a alta prevalência de adoecimento mental nesse contexto (Ariño; Bardagi, 2018). O processo de realização de um curso superior é marcado por experiências que demandam uma variedade de habilidades cognitivas, emocionais e comportamentais. Quando o estudante se percebe com os recursos adequados para atender a essas demandas, há maiores chances de uma vivência enriquecida, com potencial desenvolvimento de novos recursos, e impactos positivos em sua vida. No entanto, quando isso não ocorre, o processo pode ser percebido como um estressor e impactar diretamente na saúde e no processo de desenvolvimento do graduando (Ariño; Bardagi, 2018). Nessa direção, Bardagi e Albanaes (2015), afirmam que as taxas de evasão e o acréscimo na procura por serviços de carreira corroboram

que o ingresso no curso superior é um período de vulnerabilidade e pode constituir-se em um momento de crise para muitos estudantes. Há pesquisas que indicam uma taxa mais elevada de prevalência de sintomas de ansiedade e depressão no público universitário do que na população geral, demonstrando, inclusive, aumento dessa taxa nos últimos anos (Ariño; Bardagi, 2018; Eisenberg *et al.*, 2007; Ibrahim *et al.*, 2013; Padovani *et al.*, 2014).

A OMS defende a implementação de programas preventivos que busquem promover o desenvolvimento de recursos pessoais e atuem antes que os sintomas se manifestem. Do mesmo modo, estimula ações que contemplem estratégias para a diminuição do estigma, da exclusão social e da discriminação (WHO, 2014). As instituições de ensino, quando atuam por meio do desenvolvimento de fatores de proteção e na redução de riscos, constituem espaços estratégicos e privilegiados de promoção e prevenção de saúde mental (Estanislau; Bressan, 2014).

Neste contexto, estudos que visem caracterizar o perfil de saúde mental dos estudantes fora dos serviços de apoio, bem como as barreiras para buscar ajuda, podem oferecer uma melhor compreensão dos problemas para a formulação de políticas preventivas e a provisão de serviços. Isso permitirá responder às necessidades de saúde mental dos estudantes antes que seja necessário um tratamento clínico (Broglio *et al.*, 2021).

Com base nessa perspectiva, este capítulo apresenta os resultados de uma pesquisa que buscou descrever as características sociodemográficas, acadêmicas e de saúde de estudantes da educação superior, além de compreender suas percepções sobre a relação entre o contexto acadêmico e a saúde mental. Dado o número crescente de estudos que apontam uma alta prevalência de transtornos mentais entre universitários, bem como os desafios inerentes ao período de formação e os impactos da pandemia de Covid-19, é essencial aprofundar o entendimento sobre a saúde mental desse grupo. Tal análise, ao considerar o contexto acadêmico, fornece subsídios para desenvolver estratégias que promovam a qualidade do processo educacional e orientem ações de prevenção e promoção da saúde mental, refletindo em melhores condições de permanência e sucesso acadêmico para os estudantes.

## 2 | MÉTODO

A pesquisa classifica-se como qualitativa e quantitativa, aplicando-se o método de levantamento tipo survey. Participaram da pesquisa os estudantes regularmente matriculados no primeiro semestre de 2024, nos cursos superiores de Administração, Engenharia Mecânica, Engenharia de Alimentos, Tecnologia em Marketing, Tecnologia em Design de Moda e Tecnologia em Análise e Desenvolvimento de Sistemas de um Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia, localizado na região Sul do Brasil. Em função da operacionalização da pesquisa, só foram convidados a participar os estudantes que no

momento da coleta de dados tinham idade igual ou superior a 18 anos e assim pudessem assinar o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Desse modo, participaram da pesquisa 164 estudantes do total de 312 estudantes regulares nos cursos superiores da instituição. Importa considerar que em consulta realizada à instituição, obteve-se que o número de estudantes frequentes correspondia a 229.

Para a coleta de dados foi elaborado um questionário estruturado, dividido em duas partes. A primeira, contemplou uma caracterização sociodemográfica, acadêmica e de saúde dos estudantes; já a segunda, composta por questões abertas e fechadas, englobou questionamentos sobre as percepções dos estudantes acerca de suas experiências e relações percebidas entre o contexto de formação e a saúde mental.

Após a aprovação do projeto pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos, foi realizada, coletivamente, em sala de aula, a aplicação do instrumento de pesquisa. Antes disso, foram explicados os objetivos da pesquisa e os estudantes que aceitaram participar assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

O banco de dados constituído das informações da primeira parte do questionário de pesquisa (caracterização sociodemográfica, acadêmica e de saúde) foram tabuladas no software *Microsoft Office Excel*. Após a transferência completa das informações, foram realizadas análises estatísticas descritivas simples. O conteúdo proveniente das questões abertas (segunda parte do questionário) foi analisado por meio da Análise de Conteúdo, conforme Bardin (2011).

## 3 | RESULTADOS E DISCUSSÕES

### 3.1 Características Sociodemográficas e Acadêmicas

Obteve-se a participação de estudantes dos seis cursos de graduação da instituição na amostra da pesquisa, sendo eles Administração (13%); Engenharia de Alimentos (20,7%); Engenharia Mecânica (22%); Tecnologia em Design de Moda (11%); Tecnologia em Marketing (25%) e Análise e Desenvolvimento de Sistemas (7,9%). Os estudantes participantes da pesquisa ingressaram na instituição a partir do ano de 2014, são em maior parte mulheres (58,5%), declaram-se brancos (80,5%), solteiros (80,5%) e encontram-se trabalhando (84,1%).

Ao avaliar a satisfação com a escolha do curso, considerando uma escala de 1 a 10, cerca de 13,3% dos participantes atribuíram uma avaliação de 5 ou menos para o nível de satisfação, ao passo em que 86,7% atribuíram uma avaliação de 6 a 10, demonstrando que, em sua maioria, apresentam-se satisfeitos com a escolha do curso. Da mesma forma, a maioria dos estudantes (72%) teve suas expectativas em relação ao curso atendidas se considerarmos a atribuição de uma nota igual ou maior a 6.

Embora a maior parte dos estudantes (56,7%) demonstre uma satisfação relativamente alta com seu desempenho acadêmico (atribuindo uma nota de 7 a 10), há um

grupo expressivo (34,1%) que classificou sua satisfação atribuindo uma nota de 1 a 5, que pode indicar que não estão satisfeitos com o seu rendimento acadêmico. Nesse sentido, constatou-se que 72,6% dos estudantes declararam que se cobram muito em relação ao desempenho.

No que diz respeito às dificuldades de adaptação à instituição, os estudantes apontaram níveis mais elevados de dificuldade (de 7 a 10) representam 24,4% dos participantes, o que sugere que cerca de um quarto dos estudantes enfrenta dificuldades mais significativas na adaptação. Já em se tratando das dificuldades no relacionamento com colegas, 35,3% dos participantes declararam possuir alguma dificuldade, apenas no início do curso ou atualmente. Por outro lado, 24,4% declararam que possuíam alguma dificuldade no início do curso ou que ainda possuíam dificuldades. No âmbito das relações interpessoais, 6,1% declararam que sofreram algum tipo de preconceito ou discriminação na instituição; 8,5% que sofreram assédio moral; e 1,8% assédio sexual.

A maior parte dos estudantes (55,5%) demonstra confiança significativa no futuro profissional (atribuindo um nível de 7 a 10). No entanto, chama atenção o fato de que 53% dos participantes já pensaram em desistir do curso, sendo que 31,7% ainda pensa com frequência em desistir.

A análise das características sociodemográficas apresentadas confirma a mudança no perfil dos estudantes de graduação nas instituições brasileiras, refletindo o processo de democratização do acesso ao ensino superior (Ristoff, 2014). Assim, as políticas mais recentes de inclusão de grupos historicamente excluídos da educação superior alteraram de maneira significativa o perfil dos estudantes. Nesse contexto, o desafio de criar novas instituições de ensino e de incluir as classes populares na universidade gera novas demandas relacionadas à permanência e ao sucesso acadêmico (Ristoff, 2014). Por isso, a realização de estudos que possibilitem entender a realidade de diferentes contextos de ensino superior é essencial, uma vez que esses contextos estão se tornando cada vez mais distintos e heterogêneos, possuindo características e necessidades ainda pouco exploradas (Santos *et al.*, 2013).

Um dado que se destaca é que 84,1% dos participantes trabalham. Nesse sentido, a literatura tem abordado a falta de tempo para os estudos como um fator que dificulta o processo de formação de estudantes que trabalham (Souza, 2001), causando repercussões físicas e psicológicas (Fontana; Brigo, 2011).

O estudante de graduação que trabalha pode enfrentar dificuldades relacionadas à conciliação dos diferentes papéis que desempenha, sendo frequentemente necessário estabelecer prioridades de acordo com as exigências impostas (Lassance; Sarriera, 2009). Ademais, a necessidade de equilibrar trabalho e estudo pode impedir que os estudantes vivenciem plenamente as experiências no curso superior, limitando-as a aulas em horários determinados e impedindo, por exemplo, a participação em atividades extracurriculares (Ronsoni, 2014).

### **3.2 Características de Saúde dos Estudantes**

Mais da metade dos estudantes inclui atividades de lazer em sua rotina (61,6%), ao mesmo tempo em que não pratica exercícios físicos regularmente (54,9%). Quando questionados sobre apresentar dificuldades de natureza emocional, 68,3% dos participantes responderam afirmativamente. Ao mesmo tempo, 27,4% apresenta diagnóstico realizado por profissional de saúde mental, sendo os diagnósticos mais frequentes Transtorno de Ansiedade Generalizada (19,1%), Depressão (10,6%) e Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (6,1%), conforme ilustra a Figura 1.

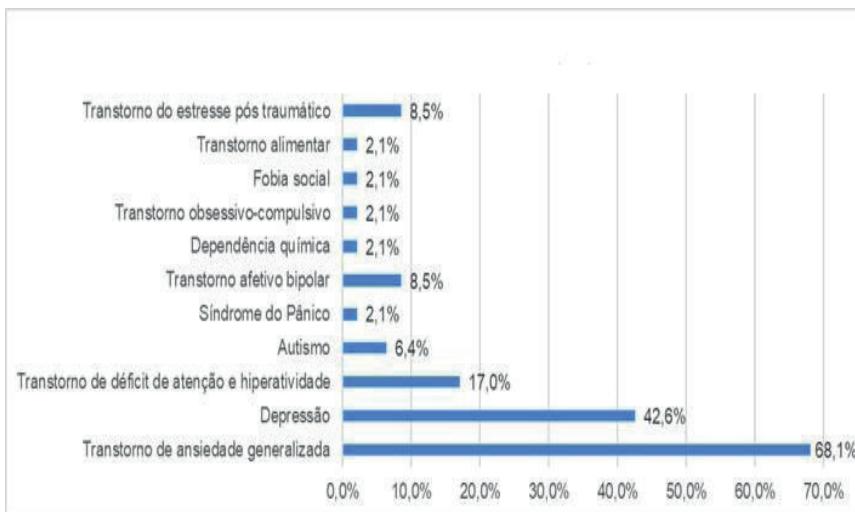


Figura 1. Diagnósticos apresentados pelos participantes da pesquisa.

Fonte: Elaborado pelos autores.

Na análise das informações relacionadas à saúde mental, é importante considerar que o ingresso no ensino superior é um período de transição, que envolve mudanças em diferentes âmbitos da vida do estudante. Essas mudanças podem se constituir em estressores, demandando capacidades adaptativas, que, quando deficitárias, podem repercutir em sofrimento psíquico (Ariño; Bardagi, 2018).

### **3.3 Percepções dos Estudantes sobre as Relações entre a Saúde Mental e o Contexto Acadêmico**

Quando questionados se “apresenta ou apresentou alguma(s) dificuldade(s) relacionada(s) ao contexto acadêmico que já prejudicou ou prejudica o seu bem-estar físico ou emocional ou tenha causado sofrimento”, 101 (62%) estudantes responderam negativamente, e 63 (38%) estudantes responderam afirmativamente. O grupo que respondeu de forma afirmativa, justificou os motivos da resposta, os quais foram agrupados

em cinco categorias: Questões emocionais (A), Relações interpessoais (B), Dificuldades de aprendizagem (C), Didática e metodologia de ensino (D), Dificuldade de conciliar estudo e trabalho (D).

A categoria “Questões Emocionais” (categoria A), foi relatada pelos estudantes através de sensações físicas e reações emocionais descritas na Figura 2. As reações emocionais estão ligadas à “cobrança do curso”, “pelo medo de não conseguir passar nas matérias”, “por se dedicar e não conseguir resultado”.



Figura 2. Questões emocionais (Categoria A)

Fonte: Elaborado pelos autores.

A resposta de uma estudante, transcrita a seguir, sintetiza a percepção obtida nessa categoria.

Sempre que estou fazendo algo que eu gosto me sinto culpada por não estar estudando, como se o esforço que eu tenho não é suficiente, sempre preciso estudar mais e mais. Sinto falta de ar e ansiedade, pois nunca sei o que esperar das provas e sei que nunca vou conseguir me preparar o suficiente e ir bem.

Além da ansiedade, dificuldades provenientes de relações interpessoais (categoria B) foram descritas, seja na relação dos estudantes com colegas ou mesmo com docentes (Figura 3). Sobre essa categoria, as respostas reportam para “intrigas dentro do curso, turma, grupo”, gerando desrespeito e exclusão, para situações de assédio de docente para estudante, para questões ocorridas em trabalhos em grupo, em que alguns estudantes se sobrecarregam enquanto outros se beneficiam da responsabilidade compartilhada.

## Relações Interpessoais (Categoria B)



Figura 3. Relações Interpessoais (Categoria B)

Fonte: Elaborado pelos autores.

Finalmente, para a falta de percepção de alguns docentes de que os estudantes são oriundos de realidades diferentes, seja econômica, social ou de formação, o que impacta no processo de ensino e aprendizagem, como descrito abaixo:

Sim, apresento dificuldades relacionadas ao contexto acadêmico que prejudica o meu bem estar emocional e me fazem pensar em desistir da instituição. De forma objetiva, muitos professores acabam ocasionando uma discriminação e não entendendo que a realidade de alguns alunos, não são iguais a maioria, forçando grupos, ou atividades que não fazem me sentir à vontade. Me sinto muito incomodada nessa questão, pois a realidade da maioria dos alunos é completamente diferente da minha, em questões financeiras e sinto que esses outros alunos acabam sendo “preferidos”, por questões em não ter tantas responsabilidades por ter uma família estável, diferente da minha, que sou sozinha, trabalho, estudo, e tenho que dar conta de tudo e ao chegar aqui, buscando um futuro melhor me sinto menosprezada.

No que diz respeito às dificuldades de aprendizagem (categoria C), os estudantes mencionam que os componentes curriculares das áreas exatas são os mais desafiadores, pois tiveram “dificuldades no entendimento da matéria”, para “fixar o conteúdo”. Ainda, relatam “carga excessiva de conteúdos” e “auto cobrança por bons resultados”, a qual quando não ocorre gera o reinício do ciclo de autocobrança e frustração. (Figura 4)

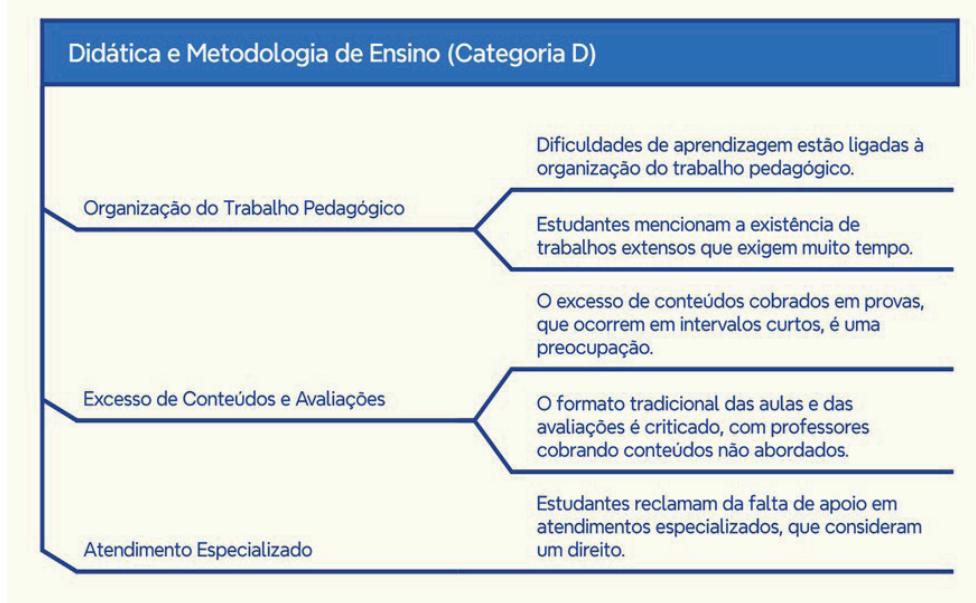


Figura 4. Aprendizagem (Categoria C)

Fonte: Elaborado pelos autores

Ao dizer que “terminei o 2º grau a bastante tempo, estou tentando me adaptar as rotinas de estudo diárias, relembrar conteúdos já estudados e aprender conteúdos novos (...). tem sido um desafio constante”, uma estudante sintetiza sua condição, e a de outros estudantes, reafirmando inclusive os apontamentos das categorias A e B. Em relação às dificuldades de aprendizagem, os próprios estudantes sugerem a rotatividade de docentes nos componentes curriculares e a monitoria acadêmica como forma de auxiliar, haja visto que “determinadas matérias só com o professor não é suficiente, pois falta muita base anterior que não tivemos”.

Faz-se importante perceber que dificuldades de aprendizagem podem estar relacionadas com a organização do trabalho pedagógico, assim como com questões de didática e metodologia de ensino (categoria D). Os estudantes dizem que “tem muitos trabalhos extensos e que exigem muito tempo”, que tem “excesso de conteúdos cobrados em provas, que são muito próximas”, “os trabalhos/provas exigem muito além do conhecimento que é aplicado durante o curso”. (Figura 5).



**Figura 5. Didática e Metodologia de Ensino (Categoria D)**

Fonte: Elaborado pelos autores.

#### Segundo depoimento de um estudante:

Sinto que os conteúdos passados em sala de aula são bem diferentes do que é cobrado nas provas ou em trabalhos avaliativos, o que causa um estresse muito grande, porque sabemos que não adianta estudar para uma prova com o que foi passado nas listas de exercícios se a prova vai estar completamente diferente e não teremos como saber se iremos bem o mal. Isso me deixa sempre muito tensa.

Por sua vez, “o formato das aulas e a forma de avaliação são muito tradicionais”, “professores que cobram o que não passam, reclamam que não me esforço o suficiente e ainda são inconvenientes com os atendimentos especializados que peço como direito meu”. Possivelmente percepções como as anteriores levaram um estudante a dizer que tem uma “insistente vontade em desistir pela dinâmica dos professores e do curso”.

Embora o questionamento fosse direcionado às dificuldades relacionadas ao contexto acadêmico e prejuízos ao bem-estar físico e emocional, de forma complementar, os estudantes relataram dificuldade de conciliar estudo e trabalho (categoria E), o que justifica inclusive a infrequênciia de alguns em sábados letivos. Apontaram que falta tempo para “dar conta de tudo”, para a vida pessoal, ficar com a família, para se exercitar, para fazer atividades extraclasse, o que gera frustração e leva ao “não entendimento de certos conteúdos por não ter tempo de estudar fora da sala de aula”. (Figura 6).

## Conciliar Estudo e Trabalho (Categoria E)

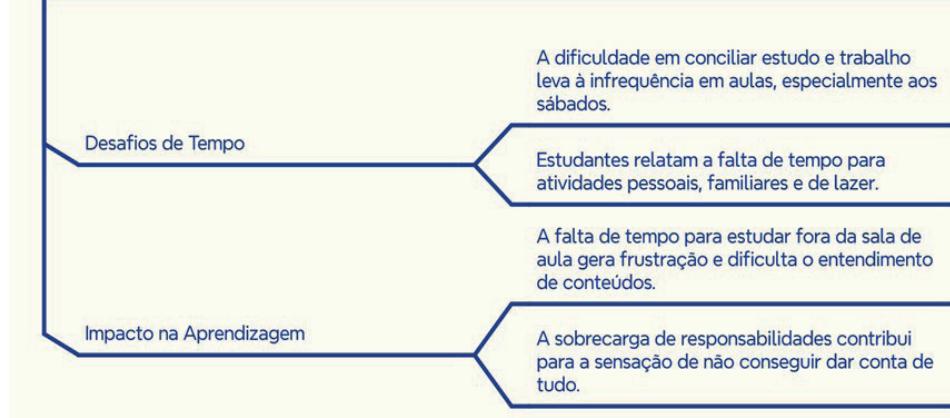


Figura 6. Conciliar Estudos e Trabalho (Categoria E)

Fonte: Elaborado pelos autores.

Disse um estudante, “creio que a carga horária de quem trabalha o dia todo não seja fácil, falo por mim que me pego dormindo nas aulas por cansaço, exaustão, nem sempre do corpo e sim da cabeça”. Outros relataram que “infelizmente conciliar a vida acadêmica com o trabalho (...) tem sido absurdamente difícil. Durmo pouquíssimo, meu desempenho acadêmico é extremamente baixo. Me preocupo muito com o futuro”. “Exemplificando, para concluir as horas de trabalho preciso ir de manhã ao trabalho, após isso vir à universidade, após isso voltar ao trabalho, assim, gerando um desgaste físico intenso (devido aos horários, normalmente faço essas trajetórias a pé).

Além das constatações anteriores, a questão financeira apresenta-se como uma dificuldade, “acabei faltando aulas até por não ter dinheiro para a passagem. Como meu curso é diurno, tive que largar meu emprego anterior para retornar aos estudos e isso tem me causado prejuízos”. Os estudantes nem sempre conseguem manter ou estabelecer vínculo empregatício, seja pelo turno de funcionamento do curso ou pelas opções de vagas disponíveis quando poderiam estar trabalhando. “Me sinto em desvantagem entre os demais por estudar de manhã, pois a maioria das vagas de emprego são no turno da manhã e da tarde”. Segundo um estudante, “Permanência e êxito nem sempre se trata apenas do curso em si. Mas das coisas que acontecem ao nosso redor”. A ideia do estudante resume o exposto na categorização das respostas, na importância do olhar sobre a saúde mental dos estudantes, e pode conter nas entrelinhas a “intenção de outras possibilidades acadêmicas”, fator a ser amplamente estudado institucionalmente.

Os aspectos trazidos pelos participantes confirmam que as experiências acadêmicas constituem um fenômeno multifacetado e complexo, que se constroi a partir das vivências

entre o estudante e a instituição, perpassada pela multiplicidade de relações estabelecidas. Do mesmo modo, abarcam os quatro domínios definidos como parte das experiências acadêmicas: o acadêmico, referente ao sistema de ensino e à estratégia curricular; o social, que abrange as relações com professores e colegas; o pessoal, envolvendo valores, interesses e autoconceito; e, por fim, o vocacional, que se refere à identidade vocacional e ao compromisso com o curso e a carreira (Almeida; Soares, 2003). À vista disso, as instituições de ensino superior podem assumir um papel fundamental neste processo, primeiramente, compreendendo toda a complexidade envolvida nas vivências acadêmicas, e, assim, buscando atentar às características e necessidades dos estudantes por meio da adoção de estratégias alinhadas com as especificidades de cada contexto.

## 4 | CONSIDERAÇÕES FINAIS

Esta pesquisa proporcionou um avanço na compreensão das características sociodemográficas, acadêmicas e de saúde dos estudantes da instituição pesquisada, além de aprofundar as percepções dos participantes sobre as relações entre o contexto acadêmico e a saúde mental.

Os resultados indicam que uma parcela considerável dos estudantes enfrenta desafios emocionais, com 68,3% relatando dificuldades de natureza emocional e 27,4% recebendo diagnósticos de profissionais de saúde mental, sendo os transtornos mais prevalentes: Transtorno de Ansiedade Generalizada, Depressão e Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade. A relação entre o contexto acadêmico e o bem-estar dos estudantes é complexa e multifacetada, envolvendo questões emocionais, relações interpessoais, dificuldades de aprendizagem, aspectos relacionados à didática e metodologia de ensino, e a sobrecarga de conciliar estudo e trabalho. Esses fatores, isolados ou combinados, têm um impacto direto na saúde mental e no desempenho acadêmico, refletindo um cenário de desafios intensos no cotidiano acadêmico. É importante destacar que as dificuldades emocionais estão frequentemente associadas à pressão acadêmica, à cobrança interna por resultados, e à sobrecarga de atividades. Além disso, as relações interpessoais, tanto com colegas quanto com docentes, contribuem para a construção de um ambiente acadêmico que pode ser tanto de apoio quanto de estresse. Questões como assédio, discriminação e a falta de sensibilidade dos professores às realidades diversas dos estudantes surgem como fatores de agravamento dessa dinâmica. As dificuldades de aprendizagem e as metodologias de ensino, por sua vez, exigem uma reflexão crítica sobre o formato e a carga do currículo, que, muitas vezes, não atendem às necessidades reais dos estudantes, particularmente daqueles que enfrentam lacunas educacionais prévias.

Outro dado relevante é a alta taxa de estudantes que trabalham enquanto estudam (84,1%), o que agrava as dificuldades de conciliação entre vida acadêmica e profissional. Esse fator, aliado à falta de tempo para o lazer e cuidados pessoais, impacta negativamente

na saúde mental e no desempenho acadêmico dos estudantes, resultando em um ciclo de cansaço, ansiedade e frustração. A dificuldade de estabelecer um equilíbrio entre estudo e trabalho, associada a um ambiente acadêmico muitas vezes excludente ou insensível às necessidades dos estudantes, contribui para o sentimento de sobrecarga e, em alguns casos, para a vontade de desistir do curso.

Os dados coletados evidenciam a complexidade das vivências acadêmicas, que vão além da simples adaptação ao conteúdo curricular e envolvem uma interação dinâmica entre as dimensões acadêmica, social, cultural, pessoal e vocacional. A experiência acadêmica dos estudantes, portanto, deve ser entendida de forma multidimensional, considerando tanto o seu desenvolvimento intelectual quanto o seu bem-estar emocional e físico.

Diante dessa realidade, é essencial que as instituições de ensino superior adotem uma abordagem mais sensível e inclusiva, capaz de reconhecer a diversidade de experiências e necessidades dos estudantes. Políticas de apoio que integrem estratégias de prevenção e promoção da saúde mental, ações de acolhimento, apoio pedagógico e de orientação profissional podem ser fundamentais para melhorar a qualidade do processo educacional e garantir a permanência e o sucesso acadêmico. Além disso, a formação docente e a revisão de metodologias de ensino devem ser um foco importante para garantir que todos os estudantes tenham acesso a um ensino de qualidade que respeite as suas individualidades e as condições de cada um. Assim, a implementação de práticas institucionais que atendam às demandas de saúde mental, conciliando a vida acadêmica com as realidades sociais e profissionais dos estudantes, pode contribuir para a construção de um ambiente mais saudável, inclusivo e propício à permanência e êxito acadêmico. O compromisso das instituições com o bem-estar dos estudantes é, portanto, uma estratégia indispensável para a promoção de uma educação superior mais equitativa, acessível e transformadora.

Em suma, os resultados desta pesquisa ressaltam a necessidade de uma abordagem integradora, que vai além do processo de ensino e aprendizagem, considerando a saúde mental como um componente essencial para o sucesso acadêmico e a formação de cidadãos críticos e preparados para os desafios pessoais e profissionais do mundo do trabalho.

## REFERÊNCIAS

ALMEIDA, L. S.; SOARES, A. P. Os estudantes universitários: sucesso escolar e desenvolvimento psicosocial. In: MERCURI, E.; POLYDORO, S. A. J. (Org.). **Estudante universitário:** características e experiências de formação. Taubaté: Cabral Editora e Livraria Universitária, 2003. p. 15-40.

ARIÑO, D. Ornellas; BARDAGI, M. P. Relação entre fatores acadêmicos e a saúde mental de estudantes universitários. **Psicologia em Pesquisa**, Juiz de Fora, v. 12, n. 3, p. 44-52, 2018.

BARDAGI, M. P.; ALBANAES, P. Relações entre adaptabilidade de carreira e personalidade: Um estudo com universitários ingressantes brasileiros. **Revista da Associação Portuguesa de Psicologia**, v. 29, n. 1, p. 35-44, 2015.

BARDIN, L. **Análise de conteúdo**. 5. ed. Lisboa: Edições 70, 2011.

BARROS, M. B. A. et al. Relato de tristeza/depressão, nervosismo/ansiedade e problemas de sono na população adulta brasileira durante a pandemia de COVID-19. **Epidemiologia e Serviços de Saúde**, Brasília, v. 29, n. 4, p. 1-12, 2020.

BROGLIA, E.; MILLINGS, A.; BARKHAM, M. Student mental health profiles and barriers to help seeking: When and why students seek help for a mental health concern. **Counselling & Psychotherapy Research**, v. 21, n. 4, p. 816-826, 2021.

EISENBERG, D., et al. Prevalence and Correlates of Depression, Anxiety and Suicidality Among University Students. **American Journal of Orthopsychiatry**, v. 77, n. 4, p. 534-532, 2007.

ESTANISLAU, G. M.; BRESSAN, R. A. **Saúde mental na escola**: O que os educadores devem saber. Porto Alegre: Artmed, 2014.

FONAPRACE. Fórum Nacional de Pró-Reitores de Assuntos Comunitários e Estudantis. **Pesquisa do perfil socioeconômico e cultural dos estudantes de graduação das instituições federais de ensino superior brasileiras**. Brasília, DF: Andifes, 2011.

FONAPRACE. Fórum Nacional de Pró-Reitores de Assuntos Comunitários e Estudantis. **IV Pesquisa do perfil socioeconômico e cultural dos estudantes de graduação das instituições federais de ensino superior brasileiras**. Brasília, DF: Andifes, 2014.

FONAPRACE. Fórum Nacional de Pró-Reitores de Assuntos Comunitários e Estudantis. **V Pesquisa do perfil socioeconômico e cultural dos estudantes de graduação das universidades federais de ensino superior brasileiras**. Brasília, DF: Andifes, 2019.

FONTANA, R. T.; BRIGO, L. Estudar e trabalhar: percepções de técnicos de enfermagem. **Revista de Enfermagem**, v. 16, p. 128-133, 2011.

IBRAHIM, A. K. et al. A systematic review of studies of depression prevalence in university students. **Journal of Psychiatric Research**, v. 47, p. 391-400. 2013.

INSTITUTO FEDERAL DA PARAÍBA. **Cartilha sobre Saúde Mental**. Reitoria IFPB, 2019.

KIRMAYER, L. J. Beyond the ‘new cross-cultural psychiatry’: Cultural biology, discursive psychology, and the sociology of experience. **Transcultural Psychiatry**, v. 55, n. 5, p. 665-688, 2018.

LASSANCE, M. C.; SARRIERA, J. C. Carreira e saliência dos papéis: integrando o desenvolvimento pessoal e profissional. **Revista Brasileira de Orientação Profissional**, v. 10, n. 2, p. 15-31, 2009.

MAHMOUD, J. S. R.; STATEN, R.; HALL, L. A.; LENNIE, T. A. The relationship among young adult college students’ depression, anxiety, stress, demographics, life satisfaction, and coping styles. **Issues in Mental Health Nursing**, v. 33, n. 3, p. 149-156, 2012.

MALTA, D. C. et al. A pandemia da COVID-19 e as mudanças no estilo de vida dos brasileiros adultos: Um estudo transversal, 2020. **Epidemiologia e Serviços de Saúde**, Brasília, v. 29, n. 4, e2020407, 2020.

MORENO, P. F.; SOARES, A. B. O que vai acontecer quando eu estiver na universidade?: Expectativas de jovens estudantes brasileiros. **Aletheia**, 45, 114-127, 2014.

OLIVEIRA, R. M. et al. Saúde mental e a Covid-19: Intervenções virtuais de educação em saúde para o enfrentamento da pandemia. **Expressa Extensão**, Santa Maria, v. 26, n. 1, p. 675-696, 2021.

PADOVANI, R. C., et al. Vulnerabilidade e bem-estar psicológicos do estudante universitário. **Revista Brasileira de Terapias Cognitivas**, 10(1), 02-10, 2014.

PERSAUD, N.; PERSAUD, I. The relationship between socio-demographics and stress levels, stressors, and coping mechanisms among undergraduate students at a University in Barbados. **International Journal of Higher Education**, 5(1), 11-27, 2016.

RISTOFF, D. O novo perfil do campus brasileiro: uma análise do perfil socioeconômico do estudante de graduação. **Avaliação**, Sorocaba, v. 19, n. 3, p. 723-747, nov. 2014.

RONSONI, M. L. Permanência e evasão de estudantes da UFFS Campus Erechim. In: PEREIRA, T. I. (Org.). **Universidade pública em tempos de expansão**: entre o vivido e o pensado. Erechim: Evangraf, 2014. p. 17-31.

SANTOS, A. A. A. et al. Integração ao ensino superior e satisfação acadêmica em universitários. **Psicologia, Ciência e Profissão**, Brasília , v. 33, n. 4, p. 780-793, 2013.

SOUZA, N .R .M. de. A inserção dos jovens no mercado de trabalho. - Belo Horizonte: Fundação João Pinheiro, Centro de Estatística e Informações, 2001.

TEIXEIRA, M. A. P.; CASTRO, G. D.; PICCOLO, L. R. Adaptação à universidade em estudantes universitários: um estudo correlacional. **Interação em Psicologia**, v. 11, n. 2, jul./dez. 2008.

VAILLANT, George E. The search for true health: a review of the key findings of the Harvard Study of Adult Development. **Journal of Adult Development**, v. 26, n. 3, p. 167-174, 2019.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Depression and other common mental disorders – Global health estimates**. 2017. Disponível em: <http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/254610/1/WHO-MSD-MER-2017.2-eng.pdf?ua=1>. Acesso em: 5 nov. 2024.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Mental health: A state of well-being**. 2014. Disponível em: [http://www.who.int/features/factfiles/mental\\_health/en/](http://www.who.int/features/factfiles/mental_health/en/). Acesso em: 5 nov. 2024.

ZANON, C. et al.. COVID-19: Implicações e aplicações da Psicologia Positiva em tempos de pandemia. **Estudos de Psicologia**, Campinas, v. 37, 2020.