

## **FATORES QUE CAUSAM TRANSTORNOS MENTAIS COMUNS EM UNIVERSITÁRIOS**

Aline Serrão Martins Canavese<sup>1</sup>, Gabriel de Senna Henriques<sup>1</sup>, Letícia de Oliveira Queiroz<sup>1</sup>,  
Andrea Silva Daher<sup>2</sup>

1- Acadêmicos do curso de Psicologia - Centro Universitário Multivix

2- Especialista em Psicologia Organizacional e do Trabalho, Trânsito e Gestão de Pessoas -  
Docente Multivix - Vitória

### **RESUMO**

Transtorno Mental Comum (TMC) é um quadro clínico que apresenta sintomas compartilhados com os transtornos de ansiedade e depressão, mas não apresenta todos os critérios para o fechamento do diagnóstico. Dentre os grupos afetados pelo TMC, os estudantes universitários são os que apresentam maior vulnerabilidade e risco. Alguns dos fatores apontados na literatura como causas para o surgimento do transtorno nesse público foram as mudanças na rotina devido à alta demanda de atividades, mudanças no padrão de sono e alimentação, além da falta de rede de apoio. Os estudantes de saúde são os mais afetados devido à complexidade dos conteúdos, às situações a que os estudantes são expostos, a falta de preparo anterior à faculdade e a pressão para o sucesso acadêmico. Para dirimir o problema, as Instituições de Ensino Superior devem promover atendimentos psicológicos, rodas de conversa e disseminar informações a respeito do tema.

Palavras-Chave: transtornos mentais comuns; ansiedade; depressão; universitários.

## 1. INTRODUÇÃO

A saúde mental é definida pela Organização Mundial da Saúde – OMS (2016) como "um estado de bem-estar no qual um indivíduo percebe suas próprias habilidades, pode lidar com os estresses cotidianos, pode trabalhar produtivamente e é capaz de contribuir para sua comunidade". Assim, a saúde mental integra fundamentos da psicologia, psiquiatria, neurociências, neurologia, fisiologia, filosofia, antropologia, história, sociologia e geografia, sendo ampla e complexa, havendo muitos significados (AMARANTE, 2007).

Ansiedade é “um sentimento de medo vago e desagradável, caracterizado por um desconforto ou tensão derivado de uma antecipação de perigo, de algo desconhecido ou estranho” (CASTILHO *apud* GUIMARÃES et al, 2015, p. 117). Quando em níveis normais, tem função adaptativa de preparar para agir em situações adversas que podem surgir ao longo da vida. Porém, se há a presença de sinais e sintomas ansiosos em níveis anormais e que tragam prejuízo ao sujeito, pode-se estar lidando com algum transtorno ansioso (DSM-V, 2014).

Depressão traz em suas principais características “um ânimo irritável, falta de motivação e diminuição do comportamento instrumental adaptativo.” (MÉNDEZ, OLIVARES E ROS, 2006 *apud* RUFINO, 2018, p. 839). Suas consequências afetam o indivíduo nos diversos contextos em que este se insere, trazendo “cansaço, baixa autoestima, sentimento de culpa, dificuldades para pensar ou se concentrar, indecisão, ideias de morte e/ou de suicídio e tentativas de suicídio” (MÉNDEZ, OLIVARES E ROS, 2006 *apud* RUFINO, 2018, p. 839).

Goldberg e Huxley (1993) definem Transtornos Mentais Comuns (TMC) por meio de um padrão biossocial caracterizando a insônia, irritabilidade, fadiga, dificuldade de concentração, esquecimento e queixas somáticas como sintomas, sendo condições mistas de depressão e ansiedade. Tais características não atendem de forma suficiente aos critérios diagnósticos do DSM-V para

transtornos ansiosos ou depressivos. Todavia, não devem ser desconsiderados os sinais e sintomas, pois trazem sofrimento psicológico ao sujeito, além de prejuízos em algum nível nos diversos ambientes que convive, seja familiar, laboral, acadêmico, social e religioso. O indivíduo passa a ser reconhecido pelo transtorno e por todas as condutas negativas, como a improdutividade, inutilidade, reclusão e a periculosidade, de modo que tais características do transtorno são percebidas pelos outros como parte integrante da subjetividade do sujeito (GOMES, 2020). Há, portanto, o risco de imputação de responsabilidade no indivíduo pelo o que sente e pelos sinais que apresentam, correndo o risco de culpabilização.

A realidade social e econômica brasileira dificulta uma dedicação exclusiva de muitos estudantes às obrigações acadêmicas. É comum observar universitários que necessitam conciliar estudos e trabalho. Nesse sentido, as dificuldades inerentes ao lidar com uma rotina de estudo universitário e obrigações laborais, como tempo reduzido de sono e aprendizagem e cansaço, se traduzem numa maior propensão ao desenvolvimento de sinais e sintomas ansiosos e depressivos do que em pessoas que apenas estudam (AQUINO et al., 2022).

A inserção em uma universidade é reconhecida por diversas alterações na forma de pensar, por ser um ambiente novo, carregado de metodologias, normas, grupos e pessoas novas (GOMES, 2020). O estresse gerado pelo ambiente acadêmico é um fator de risco para a saúde mental dos estudantes, que, por terem que lidar com as obrigações acadêmicas, acabam sendo exigidos de muita habilidade individual e, sem apoio psicológico, ocasiona o sofrimento psíquico dos estudantes universitários. Tais fragilidades se desenvolvem por fatores socioeconômicos, vivências familiares, além da angústia referente às condições das disciplinas, dos estágios e pela expectativa da finalização do curso (CABRAL E ALBUQUERQUE, 2015). Além disso, ao desenvolver Transtornos Mentais Comuns durante a graduação, o desempenho dos estudantes é prejudicado, afetando o aprendizado e conseqüentemente a vida profissional futura (BRESOLIN, 2022).

Ao aprofundar a literatura, buscou-se artigos que abordam a relação entre os Transtornos Mentais Comuns e estudantes universitários. Muitos estudos que

tratam do assunto têm seu enfoque nos sintomas encontrados (MALTONI; PALMA; NEUFELD (2019) e médias de incidência nesse grupo. Torna-se relevante a investigação dos fatores envolvidos ao considerar-se a prevalência de sintomas e sinais ansiosos e depressivos em estudantes universitários, os prejuízos que estes causam a essa população (ABRAHIM, KELLY e ADAMS, 2017; FERNANDES, 2018), bem como a escassez de literatura que aponte tais fatores que contribuem para a incidência de Transtornos Mentais Comuns em acadêmicos.

Considerando o aumento de sintomas de ansiedade e depressão em estudantes universitários, os prejuízos causados e o sofrimento vivenciado pelos jovens, é necessário esclarecer sobre as causas desse problema. Assim sendo, este artigo tem por objetivo apontar os fatores que favorecem a incidência de Transtornos Mentais Comuns (TMC) em estudantes universitários e suas possíveis causas, como também destacar intervenções que visam diminuir esses sintomas na comunidade acadêmica. Fornecendo dados atualizados, será possível refinar os estudos e intervenções na área.

## **2. METODOLOGIA E MÉTODO DA PESQUISA**

O presente estudo é de cunho qualitativo e trata-se de uma revisão narrativa de literatura, que busca responder à pergunta “quais fatores favorecem a incidência de Transtornos Mentais Comuns em universitários?”.

A coleta de dados foi realizada nas bases de dados Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), Scielo e Periódicos Eletrônicos de Psicologia (PePSIC). Foram utilizados os descritores e operadores booleanos: (ansiedade or depressão or "transtornos mentais comuns") and universitários. Isso significa que buscou-se artigos que tratem de ansiedade, depressão ou transtornos mentais comuns; além disso, todos deveriam mencionar universitários. Os critérios de inclusão foram a) artigos que tratam de estudantes universitários de qualquer curso; b) artigos que tratam de sintomas de ansiedade, depressão ou que utilizem a nomenclatura transtornos mentais comuns; c) artigos que relacionem os critérios a e b, problematizando o tema; d) artigos disponíveis para leitura na íntegra e em língua portuguesa. Além disso, foram priorizados os artigos escritos em até cinco anos para garantir um conteúdo

atualizado para análise. Foram excluídos artigos quantitativos sem discussão sobre o tema e artigos que investigam a ansiedade, depressão ou TMC, colocando um fator específico como causa para a incidência dos sintomas. Após análise inicial e leitura do resumo, foram separados 13 artigos para compor a base de dados. Em seguida, foi realizada a leitura na íntegra dos artigos selecionados.

### **3. REFERENCIAL TEÓRICO**

#### **3.1 Prevalência e grupo de risco**

Os universitários destacam-se entre os grupos sociais que apresentam risco para transtornos ansiosos e depressivos (MALTONI; PALMA; NEUFELD, 2019). Em estudo realizado por Garcia da Costa & Nebel (2018), verificou-se que há prevalência de diagnósticos ansiosos e depressivos em estudantes de graduação e formações subsequentes, quando comparados à população não acadêmica. Sacramento (2021) aponta que os universitários são o grupo com maior vulnerabilidade, resultados observados em vários estudos utilizando instrumentos diversos. Estudos realizados com acadêmicos brasileiros apontam a prevalência de Transtornos Mentais Comuns nesse grupo (MOTA, 2021). Ademais, esse grupo apresenta maiores taxas de suicídio, já que os cursos exigem muita responsabilidade e alta performance (BREZOLIN, 2022).

Em nossa pesquisa, o sexo que apresenta maiores índices de TMC é o feminino (CARDOSO et al., 2022; SACRAMENTO et al., 2021; ZANCAN et al., 2021), além de apresentar também maior presença de ideação suicida (BRESOLIN et al., 2022) e sintomas relacionados à depressão (BENTO et al., 2021). Essa incidência pode ter relação com as amostras nas pesquisas, em que a taxa de mulheres é mais alta que a de homens. Entretanto, fatores sociais não podem ser considerados, tendo em vista que a participação das mulheres nas universidades é algo recente na história e que desigualdades de gênero ainda estão presentes em nossa cultura.

Soma-se a isso o fato de que os homens tendem a relatar menos sintomas quando estão doentes e de que o hormônio presente nos homens tem fatores de

proteção contra a ansiedade, o que não acontece com as mulheres (BENTO et al., 2021; SACRAMENTO et al., 2021). A orientação sexual homo e bissexual também apresentou maiores taxas de incidência comparado a heterossexuais e essa relação também pode ter como origem fatores sociais como a discriminação e rejeição vivenciados por esse grupo; da mesma forma, também houve maior prevalência de pessoas que se autodeclararam pardas e negras (SACRAMENTO et al., 2022).

Foram encontrados muitos artigos com temas de estudo relacionados aos Transtornos Mentais Comuns e estudantes da área da saúde, como medicina e enfermagem. Há alta prevalência desses transtornos em estudantes de medicina de diferentes continentes (SACRAMENTO, 2021). Em estudo no Brasil, Mota (2021) também aponta predominância em universitários de medicina. Cardoso (2022, p. 2) afirma que alunos do curso de medicina “são propensos a fatores que impactam a qualidade de vida e a saúde mental, incluindo sintomas de TMC”.

Um estudo com 163 acadêmicas, maiores de 18 anos do curso de Graduação em Enfermagem de uma universidade federal no interior do estado de Minas Gerais, constatou que o resultado foi parecido com outros estudos. O predomínio de TMC foi de 55% em uma pesquisa na cidade de Araçatuba-SP, em universidade privada na graduação de Enfermagem. Em uma universidade pública do nordeste do Brasil, foi realizada pesquisa com 220 estudantes do curso de medicina, odontologia e enfermagem, evidenciando o predomínio maior nos alunos do curso de enfermagem (39,0%), seguido do curso de odontologia (36,8%) e por fim o curso de medicina (30,1%) (MIRANDA *et al.*, 2021).

### **3.2 Sinais e sintomas**

O TMC pode ser definido como:

[...] quadros clínicos em que o indivíduo apresenta sintomatologia de ansiedade, depressão, tristeza, fadiga, insônia, estresse, irritabilidade, e queixas somáticas, como anorexia, falta de ar, cefaleia, entre outras. Todavia, essas manifestações não preenchem critérios suficientes para diagnóstico psíquico formal de depressão e/ou ansiedade segundo as classificações da quinta edição do Manual diagnóstico

e estatístico de transtornos mentais: DSM-5 e da Classificação Internacional de Doenças (CID-11)<sup>4,5</sup>, embora apresentem intensidade e frequência capazes de implicar sofrimento psíquico para os indivíduos, de modo a interferir nas atividades diárias deles, nos relacionamentos interpessoais e na qualidade de vida. (SACRAMENTO *et al.*, 2021, p.2).

Isso significa que uma pessoa com esse quadro compartilha sintomas semelhantes a pessoas com ansiedade e depressão, mas não possui critérios suficientes para definir o diagnóstico desses transtornos. Porém, mesmo não sendo diagnosticadas, pessoas com TMC têm a qualidade de vida prejudicada e enfrentam dificuldades em vários aspectos de suas vidas (SACRAMENTO *et al.*, 2021).

Portanto, sintomas do Transtorno de Ansiedade como “doenças gastrointestinais, cardiovasculares, respiratórias, músculo esqueléticas, dermatológicas e imunológicas” (ZANCAN *et al.*, 2021, p. 752) também estão presentes no TMC. O estresse crônico pode desencadear também os sintomas de depressão, como o cansaço, falta de vitalidade, insônia e dificuldades cognitivas de memória e atenção (ZANCAN, 2021). Ademais, prejuízos emocionais também são apontados como redução da autoconfiança e visão pessimista sobre a vida (BENTO *et al.*, 2021).

Em um estudo qualitativo realizado na Bahia, estudantes universitários relataram depois do ingresso na faculdade, tensão nas costas, ombros e pescoço, além do agravamento de outros distúrbios como gastrite, perda de apetite, náuseas e vômitos. Também relataram sintomas de sofrimento mental e alterações de humor por causa do estresse, gerando crises de choro, irritabilidade, pensamentos acelerados e intrusivos, irritabilidade, solidão e até mesmo o agravamento de transtornos mentais (MUNIZ & GARRIDO, 2021).

Miranda *et al.* (2021), afirma que os TMC prevalecem na população de estudantes universitários, além de afetar no humor, sentimentos e qualidade de vida dos indivíduos. O aumento desses transtornos, principalmente em mulheres, é explicado na literatura e apresenta resultado em estudos brasileiros com a população feminina. Trindade, Diniz, & Sá (2018) apontam que estudos

nacionais apresentaram a repetição de sintomas psicopatológicos, sobretudo, relacionados ao uso nocivo ou abuso de substâncias psicoativas.

### 3.2 Fatores de risco

Há vários fatores que são de risco para o desenvolvimento de TMC no público universitário. O ingresso na faculdade causa grandes mudanças na vida do estudante, que passa a ter que lidar com uma carga horária maior de estudos e novas responsabilidades da vida adulta (ZANCAN *et al.*, 2021). Para as pessoas que estudam e trabalham, a incidência de TMC é maior do que em pessoas que só estudam. Isso se deve principalmente à alteração no padrão de sono, já que os estudantes utilizam a noite para se dedicar aos compromissos estudantis (AQUINO *et al.*, 2022). De acordo com o estudo qualitativo realizado por Muniz e Garrido (2021) com estudantes de uma universidade pública da Bahia, a dificuldade em gerenciar o tempo frente às obrigações cotidianas e a quantidade de atividades acadêmicas exigidas durante a graduação impacta diretamente a rotina dessas pessoas e gera uma gama de estressores, fazendo com que o próprio contexto acadêmico seja um determinante para o desenvolvimento de TMC.

Os determinantes acadêmicos dizem respeito à constante sobrecarga de atividades, tanto curriculares quanto extracurriculares, como a participação em trabalhos voluntários, projetos e estágios. A carga horária e a quantidade extenuante de disciplinas foram abordadas, sendo determinantes importantes para a formação de novos hábitos, justamente porque exigiam uma maior gestão do tempo para corresponder às demandas, muitas vezes comprometendo os antigos hábitos e favorecendo o desenvolvimento de novos que se adequassem à imposição desse ritmo. (MUNIZ & GARRIDO, 2021, p. 242).

Esses novos hábitos desenvolvidos para obter um bom rendimento acadêmico, acabam prejudicando outros aspectos que são fatores de proteção para a saúde mental, como a alimentação, o sono e o lazer (BENTO *et al.*, 2021). Pessoas que praticam atividades físicas e que ingerem alimentos ricos em fibras, frutas e legumes possuem menos probabilidade de desenvolver TMC. Entretanto, os estudantes não seguem essa dieta, sendo mais frequente a ingestão de alimentos práticos e rápidos como *fast food*, lanches e bebidas açucaradas que

não contém valor nutritivo. Um dos motivos se deve à praticidade, já que os estudantes não dispõem de tempo para preparar suas refeições por ficar grande parte do tempo na faculdade. Outro fator é o estresse, que desencadeia o aumento do apetite e estimula o desenvolvimento de hábitos alimentares compulsivos e pouco saudáveis (SOUSA *et al.*, 2021).

Ariño & Bardagi (2018) defendem que o alto índice de adoecimento no público acadêmico está relacionado com "uma percepção negativa das experiências acadêmicas experienciadas" (p.48). Em contrapartida, caso os alunos tenham uma percepção positiva acerca das vivências acadêmicas esta é vista como um fator de proteção. No estudo desenvolvido pelas autoras com 640 alunos de universidades públicas e privadas, um dos fatores que causam sofrimento nos estudantes é relativo ao curso escolhido e à carreira profissional. Segundo o estudo, "percepções negativas sobre a escolha do curso e a percepção da sua competência pessoal para a carreira escolhida, são fatores que podem acarretar prejuízos para saúde mental do estudante" (p.49). Além disso, caso o aluno não tenha uma percepção positiva acerca de suas habilidades de estudo, gerência do tempo e não consiga implementar estratégias de conciliação das demandas, também é tido como fator de risco para o aumento do adoecimento do indivíduo. Destarte, promover o sentimento de autoeficácia nos alunos relativos às áreas pessoal, de carreira e até mesmo de pertencimento entre os colegas de turma, constitui-se como fator de proteção e influência na diminuição do índice de adoecimento (ARIÑO & BARDAGI, 2018).

Como observado anteriormente, os cursos da área da saúde são os mais afetados pelos TMC, com prevalência entre 34,73% e 95%. Além da sobrecarga de estudos e atividades acadêmicas a serem desempenhadas, esse público está constantemente em contato com situações de tristeza, como questões relacionadas à vida e a morte e processos de adoecimento físicos e/ou mentais de pacientes (BRESOLIN *et al.*, 2022). Paixão *et al.* (2021) aponta que também há uma pressão e exigência de habilidades emocionais e acadêmicas que não foram desenvolvidas durante o ensino médio, nem no decorrer da graduação, que resulta em uma carga de responsabilidade muito grande para os alunos da área da saúde. Além disso, o curso é muito disputado e há alta competitividade

entre os discentes (AQUINO *et al.*, 2022; GUIMARÃES *et al.*, 2022; SACRAMENTO *et al.*, 2021).

Outros fatores ambientais também contribuem para a alta taxa de incidência como dificuldade de acesso e locomoção até a faculdade e a falta de rede de apoio, já que muitas vezes muda de cidade para estudar, ficando longe da família e de amigos que possam dar suporte, podendo ter seis vezes mais chance de desenvolver transtornos mentais. No estudo desenvolvido por Vizzotto, Jesus & Martins (2017), estudantes que se mudaram para estudar apresentaram índices elevados de depressão, ansiedade e estresse comparados aos estudantes que continuaram morando com a família e residiam mais próximos à faculdade. Segundo os autores, o aumento do estresse nesse público também está relacionado à transição da adolescência com a fase adulta, onde é esperado que o indivíduo tenha um período de instabilidade e de amadurecimento para se adaptar à nova realidade. Os autores concluem que “[...] do ponto de vista adaptativo, é possível dizer que, [...], as depressões seriam o corolário das adaptações ineficazes e, talvez, fosse correto dizer que, quanto menos eficaz é a adaptação, maior o halo depressivo” (p.70).

A internet também pode ser um fator de risco. Um estudo no Centro Universitário de Juiz de Fora, em Minas Gerais, apontou o predomínio de TMC em estudantes universitários, observando a relação da utilização da internet e o uso dos procedimentos de enfrentamento do isolamento social diante da pandemia de COVID-19. Destacou-se que aqueles estudantes universitários com provável existência de TMC apresentaram o uso mais intenso de internet, mostrando maior sofrimento psíquico, restrição do sono e nas relações interpessoais. Segundo o estudo, se a internet ocupa função de escape da realidade, como fonte única de socialização e com uso excessivo de mídias sociais, jogos e pornografia, ela pode contribuir para a manutenção desse sofrimento. Além disso, 30,9% dos estudantes relataram estarem passando por alguma necessidade financeira ou social, como violência psicológica ou discriminação (MOTA *et al.*, 2021). Apesar da alta taxa de prevalência de TMC em estudantes universitários, grande parte deles não procura ajuda profissional (MOTA *et al.*, 2021; MUNIZ & GARRIDO, 2021; PAIXÃO *et al.*, 2021).

Cardoso (2022), em seu estudo com universitários, investigou a relação entre diversos fatores e a incidência de sinais e sintomas ansiosos e depressivos. Vale destacar que foram observadas relações com fatores de grupos variados. Os seguintes fatores foram apontados como de risco para o surgimento de TMC: aspectos relacionados à questões alimentares, como falta de apetite, problemas digestivos; aspectos relacionados ao uso de drogas (lícitas e ilícitas), como uso de tabaco e medicamentos que favoreçam o desempenho acadêmico; aspectos relacionados à falta de atividade física; aspectos psicológicos e emocionais, como tristeza, ideação suicida, insatisfação com o próprio desempenho acadêmico; condições médicas como alterações do sono e cefaleia frequente. As medidas restritivas de isolamento social adotadas durante a pandemia de COVID-19 também foram consideradas, mostrando influência na incidência de TMC.

O estudo de Aquino (2022) identificou três grupos de fatores associados aos Transtornos Mentais Comuns em estudantes. O primeiro diz respeito à fragilidade nas redes de apoio social. Estar longe do ambiente familiar e de apoio social saudável aumenta as chances de incidência de TMC. Foi observado que estudantes que apresentaram dificuldades de socialização na escola tendem a apresentar uma taxa elevada de TMC durante a universidade. A dificuldade em fazer amigos e relacionamento insatisfatório com colegas e professores também foram observados com fatores de risco. Soma-se a isso um ambiente acadêmico onde são grandes as exigências quanto ao desempenho social e tomada de decisões. Em contrapartida, habilidades sociais, bons relacionamentos e uma boa rede de apoio tornam-se fatores de proteção e promovem saúde mental. Em segundo lugar há os processos de ensino e aprendizagem.

A forma como os cursos são estruturados e conduzidos influenciam o TMC nos alunos. Nesse aspecto, foram apontados uma carga horária extensa, processo de aprendizagem focado no professor, individualização, estímulo à competitividade, além de uma formação dissociada da perspectiva de realização profissional. Por último, há conciliação da jornada acadêmica e laboral. Lidar com uma rotina sobrecarregada é mais um fator de risco apontado pelo autor. A privação de sono, a redução do tempo disponível para os estudos e acúmulo de obrigações são englobadas neste aspecto, causando uma prevalência 3,75

vezes maior de TMC nos estudantes que também trabalham em relação àqueles que somente estudam (AQUINO,2022).

### 3.3 Estratégias de enfrentamento

Em seu estudo sobre estratégia de enfrentamento de TMC em estudantes durante a pandemia de COVID-19, Mota (2021) observou que a maior parte das estratégias adotadas pelos universitários tem caráter evitativo, de fuga da realidade. Tais escolhas se mostram ineficazes, pois além de não trazer benefícios ou amenizar o sofrimento, há uma associação entre as estratégias e o grau de sofrimento, sugerindo que a situação pode ser agravada. Beneton, Schmitt, & Andretta (2021), verificaram em sua pesquisa um alto índice de consumo de drogas como tabaco, álcool e maconha entre acadêmicos, com os resultados indicando que:

“[...] o uso de drogas na população universitária aumenta conforme o agravamento dos sintomas de depressão, ansiedade e estresse”. Pode-se pensar que, com a piora na saúde mental e do bem-estar de universitários da área da saúde, mais provável será o uso de drogas por tais pessoas, porém este uso a longo prazo tende a não gerar mais alívio e sim dependência, piorando a saúde mental e bem-estar da população (2021, p.154)

Contudo, segundo Santos (2021, p. 6), outros estudos mostram que estratégias de promoção de saúde trazem ganhos em bem-estar e saúde mental, como “redução de comportamentos de risco e melhora no ambiente físico e social dos estudantes”. Também são importantes para a compreensão da necessidade de equilíbrio entre as atividades acadêmicas com as demais áreas da vida, como relacionamentos sociais, familiares e cuidados com a própria saúde. Exemplos de estratégias eficazes realizadas em instituições universitárias no país são apresentadas pelo autor. Uma delas são os atendimentos psicossociais realizados por psicopedagogos e psicólogos clínicos. Já outra intervenção tem base na psicologia positiva, com o foco em maximizar sentimentos positivos e não em diminuir as emoções negativas ou sintomas psiquiátricos. Outro exemplo foi uma campanha de informação, prevenção e combate do adoecimento emocional através de políticas sociais e culturais. Em outra universidade, foram promovidos debates e rodas de conversas com professores e alunos para discutir a saúde mental na instituição. Houve também a elaboração de uma peça

informativa para o site de uma universidade focada no reconhecimento de sinais e sintomas, além de indicações de apoio psicológico. Também ocorreu um projeto onde estudantes acolhiam colegas com problemas psicológicos e orientavam sobre locais que ofereciam ajuda (SANTOS, 2021).

Mota (2021) aponta uma relação entre a ausência de TMC, menos tempo de uso de internet e maior engajamento no próprio processo de enfrentamento de problemas sob orientação. Nesse sentido, observou-se uma ação com mais intencionalidade e responsabilidade, com ganhos para os estudantes, pois “a percepção de uma vida significativa, permeada de sentido e propósito, tem sido reportada por estudos atuais como fator que promove bem-estar subjetivo e saúde mental” (MOTA, p. 2166). Benefícios de atividades físicas são relatados em diversas áreas. Souza (2021) sobre a relação entre TMC e atividades físicas, destaca:

Os indivíduos com potencial para TMC apresentaram menor frequência de prática de atividade física. Consideremos que tal prática pode trazer efeito protetor quanto ao surgimento de sintomas relacionados ao TMC. A prática regular de exercício físico provoca efeito positivo no estado de humor das pessoas, reduz a ansiedade e a depressão, enquanto a inatividade é tida como um fator de risco para o desenvolvimento de sintomas depressivos (p. 4149).

Dentre as diversas abordagens psicológicas para o enfrentamento da TMC e transtornos similares, a “Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) tem sido apontada como aquela com o maior nível de evidência quanto a sua eficácia” (BANDELOW, MICHAELIS & WEDEKIND *apud* ALMEIDA, 2022, p. 3), reduzindo em mais de 30% os sintomas ansiosos em relação ao grupo de controle.

A Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT, sigla em inglês) busca ampliar o repertório comportamental e mudar as funções de eventos aversivos. Para a ACT, o sofrimento humano é causado e/ou aumentado por uma tentativa de controle das situações, muitas vezes através da esquiva experiencial. Tal estratégia possivelmente vem das reações naturais a ameaças concretas, semelhante aos nossos antepassados. Atualmente, as situações ameaçadoras são outras, como desafios na universidade, autocobrança, falar em público; porém, nossa forma de agir não evoluiu para essa nova realidade. Assim,

estratégias antes com grande valor adaptativo hoje acabam ampliando o sofrimento emocional (ALMEIDA, 2022). Para desenvolver o repertório comportamental e promover a flexibilização, este autor aponta alguns processos:

a) Aceitação: busca a plena experiência com relação à condição humana, o contato aberto e consciente com o momento presente, sem defesas desnecessárias; b) Defusão cognitiva: implica no distanciamento dos pensamentos, o que possibilita respostas baseadas em sua utilidade e não em rígidas verdades da mente; c) Eu como contexto: possibilita a percepção da experiência humana em constante mudança e considera o indivíduo como o palco onde os eventos acontecem; d) Clarificação de valores: busca a reflexão honesta acerca do que de fato importa na vida, os desejos mais profundos, as direções que verdadeiramente se deseja seguir; e) Ações comprometidas: busca o comprometimento com comportamentos alinhados aos valores de vida, ou seja, com o que os aproxima de uma vida rica e significativa; e f) Momento presente: diz respeito ao contato direto e contínuo com o “aqui-e-agora”, com menos julgamentos e mais descrições, tentando observar os eventos tal como são. (2022, p. 4)

Além do compromisso individual dos estudantes com sua saúde mental, as Instituições de Ensino Superior (IES) também devem se responsabilizar sobre a saúde e bem-estar de seus estudantes. Brezolin et al. (2022) sugere que, além da oferta de apoio psicológico, as IES proporcionem informações acerca de como manter uma boa saúde psicológica, com apoio social sobre como manter uma rotina de estudos e ainda assim cuidar da saúde. Para os universitários da área da saúde, sugere-se que antes do início de aulas práticas, contexto onde há a maior sobrecarga de estresse e ansiedade, os professores auxiliem os alunos com relação ao medo de errar e como agir em situações de pressão, contribuindo para a elevação de sua autoconfiança. Já Bento et al. (2021) propõe que, para o aumento da autoconfiança dos estudantes, as IES devem investir em metodologias ativas de ensino, que colocam o aluno como protagonista de sua própria aprendizagem e trabalham a sua autonomia. A literatura também sugere que as universidades possibilitem terapias complementares e oficinas de relaxamento, para redução do estresse, integrando ações de promoção e prevenção da saúde (BENTO et al, 2021; BREZOLIN, 2022; PAIXÃO et al., 2021).

Ademais, é necessário que as faculdades se preparem para receber a ampla gama de perfis estudantis, que muitas vezes precisam de um olhar diferenciado devido às condições psíquicas. Nesse sentido, é importante que as instituições estejam dispostas a investir no acompanhamento individual dos alunos para entender suas necessidades e potencialidades. Para tanto é preciso mobilizar todo o corpo docente para que o ensino seja menos burocrático e mais flexível (MUNIZ & GARRIDO, 2021).

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

O presente estudo se propôs a apontar os fatores que favorecem a incidência de Transtornos Mentais Comuns em estudantes universitários, suas possíveis causas, além de intervenções que buscam diminuir esses sintomas na população pesquisada. Os fatores encontrados nos artigos analisados podem ser divididos em dois grupos: fatores diretamente relacionados ao estudo acadêmico e fatores externos, sendo em sua maioria relacionados aos contextos externos ao ambiente acadêmico, como aspectos familiares, socioeconômicos e características pessoais dos indivíduos. Diante desse cenário, há algumas breves análises importantes a serem citadas.

No atual contexto pós-pandemia vivido, o debate a respeito de saúde mental se torna muito relevante ao apreciar-se os efeitos negativos causados no funcionamento psicológico da população em geral. As interações sociais mudaram, afetando diretamente a relação estudante-universidade, com a mudança da modalidade presencial para ensino à distância (EAD) e adiamento de disciplinas práticas. Diante disso, é necessário refletir sobre ações que facilitem o acesso de acadêmicos ao apoio psicológico adequado, seja em grupo ou individual, para acolhimento e intervenção que promovam saúde mental e qualidade de vida.

Apesar dos dados obtidos serem importantes para se entender a TMC em universitários, é essencial que haja novos estudos que busquem identificar como a estrutura das instituições acadêmicas, bem como a grade curricular, a relação entre docentes e discentes, a relação entre colegas de classe, a preparação para

o ingresso no mercado de trabalho e outros aspectos específicos relacionados à universidade influenciam a incidência de TMC nos estudantes. Dessa forma, diminui-se a chance de gerar uma culpabilização do sujeito e falta de reflexão sobre a responsabilidade das demais partes envolvidas no tema.

É notório que as instituições de ensino superior (IES) buscam promover a saúde mental e mitigar os efeitos da TMC no ambiente acadêmico, visto a variedade de intervenções promovidas pelas IES encontradas na literatura. Todavia, com os dados obtidos em estudos focados nos fatores relacionados diretamente às IES, será possível promover dentro das instituições um ambiente mais seguro em relação à saúde mental e propor intervenções mais assertivas e eficazes.

Ademais, propõe-se que sejam realizados mais estudos também de cunho qualitativo e exploratório acerca do tema, tendo em vista a complexidade do assunto. Também é necessário que sejam melhor investigados os fatores de risco mencionados, assim como outros impactos e complicações que podem ter sido acarretados pela pandemia da COVID-19.

## REFERÊNCIAS

ABRAHIM A. K.; KELLY S. J.; ADAMS C. E.; GLAZEBROOK C. A systematic review of studies of depression prevalence in university students. **J Psychiatr Res.**, p. 391- 400, 2017. Disponível em: [https://www.journalofpsychiatricresearch.com/article/S0022-3956\(12\)00357-3/fulltext](https://www.journalofpsychiatricresearch.com/article/S0022-3956(12)00357-3/fulltext). Acesso em 20 jun. 2022.

ALMEIDA, R. B.; Demenech, L. M.; Sousa-Filho, P. G. & Neiva-Silva, L. ACT em grupo para manejo de ansiedade entre universitários: Ensaio clínico randomizado. **Psicologia: Ciência e Profissão**, v. 42, p. 1- 17, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1982-3703003235684>. Acesso em 23 out. 2022.

AMARANTE, P. Saúde mental e atenção psicossocial. **SciELO-Editora FIOCRUZ**, 2007. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0102-311X2008000400027>. Acesso em: 30 set. 2022.

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION - APA. **Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5**. Porto Alegre: Artmed, 2014.

ARIÑO, D. O.; BARDAGI, M. P. Relação entre Fatores Acadêmicos e a Saúde Mental de Estudantes Universitários. **Revista Pesquisa e Prática em Psicologia**, v. 12, n. 3, p. 44- 52, 2018. Disponível em: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1982-12472018000300005](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1982-12472018000300005). Acesso em: 2 nov. 2022.

AQUINO, G. A. et al. Prevalência e fatores associados a Transtornos Mentais entre universitários da área de saúde: revisão de literatura. **Revista Saúde em Redes**, v. 8, n. 1, p. 249- 263, 2022. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1378213>. Acesso em: 23 out. 2022.

BENTO, A. A. C.; HIGINO, M. H. P. C.; FERNANDES, A. G. O.; SILVA, T. C. R. Fatores relacionados à sintomatologia depressiva em universitários. **Aquichan**, v. 21, n. 3, jul./set. 2021. Disponível em: [http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S1657-59972021000302135&script=sci\\_abstract&tlng=pt](http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S1657-59972021000302135&script=sci_abstract&tlng=pt). Acesso em: 18 set. 2022.

BENETTON, E. R.; SCHMITT, M. & ANDRETTA, I. **Sintomas de depressão, ansiedade e estresse e uso de drogas em universitários da área da saúde**. SPAGESP - Sociedade de Psicoterapias Analíticas Grupais do Estado de São Paulo Revista da SPAGESP, v. 22, n. 1, p. 145- 159. (2021).

BRESOLINI, J. Z.; DALMOLIN, G. L.; VASCONCELLOS, S. J. L.; ANDOLHE, R.; MORAIS, B. X.; LANES, T. C. Estresse e depressão em universitários estudantes da saúde. **Revista Rene**, v. 23, p. 1 - 10, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.15253/2175-6783.20222371879>. Acesso em: 18 set. 2022.

CABRAL, T. M. N; ALBUQUERQUE, P. C. Saúde mental sob a ótica de Agentes Comunitários de Saúde: a percepção de quem cuida. **Saúde Debate**, Rio de Janeiro, v. 39, n. 104, p. 159- 171, mar. 2015. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0103-110420151040415>. Acesso em 30 set. 2022.

CARDOSO, A. C. C. et al. Prevalência de transtornos mentais comuns entre estudantes de medicina durante a pandemia de Covid-19. **Revista Brasileira de Educação Médica**, v. 46, n. 1, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1981-5271v46.1-20210242>. Acesso em 08 out. 2022.

FERNANDES, M. A. et al. Prevalence of anxious and depressive symptoms in college students of a public institution. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 71, n. 5, p. 2169- 2175, 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2017-0752>. Acesso em 20 jun. 2022.

COSTA, E. G.; NEBEL, L. O quanto vale a dor? Estudo sobre a saúde mental de estudantes de pós-graduação no Brasil. **Polis, Santiago** , v. 17, n. 50, p. 207-227,

ago 2018. Disponível em: [http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0718-65682018000200207&lng=es&nrm=iso](http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-65682018000200207&lng=es&nrm=iso). Acesso em: 26 jun. 2022.

GOLDBERG, D. P.; HUXLEY, P. **Common mental disorders: a bio-social model**. Tavistock/Routledge, 1993.

GOMES, C. F. M. et al . Transtornos mentais comuns em estudantes universitários: abordagem epidemiológica sobre vulnerabilidades. **SMAD, Rev. Eletrônica Saúde Mental Álcool Drog. (Ed. port.)**, Ribeirão Preto , v. 16, n. 1, p. 1- 8, mar. 2020. Disponível em: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1806-69762020000100009&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1806-69762020000100009&lng=pt&nrm=iso). Acesso em: 30 set. 2022.

GUIMARÃES, M. F.; VIZZOTTO, M. M.; AVOGLIA, H. R. M. C.; & PAIVA, E. A. F. Depressão, ansiedade, estresse e qualidade de vida de estudantes de universidades pública e privada. **Revista Psicologia, Diversidade e Saúde**, v. 11, p. 1 -12, 2022. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1377559>. Acesso em: 18 set. 2022.

GUIMARÃES, A. M. V.; SILVA NETO, A. C.; VILAR, A. T. S.; ALMEIDA, B. G. C.; FERMOSELI, A. F. de O.; ALBUQUERQUE, C. M. F. **Transtornos de ansiedade: um estudo de prevalência sobre as fobias específicas e a**

**importância da ajuda psicológica.** Caderno de Graduação - Ciências Biológicas e da Saúde - UNIT - ALAGOAS, [S. l.], v. 3, n. 1, p. 115–128, 2015. Disponível em: <https://periodicos.set.edu.br/fitsbiosauade/article/view/2611>. Acesso em: 11 nov. 2022.

MALTONI, J.; PALMA, P. DE C.; NEUFELD, C. B. **Sintomas ansiosos e depressivos em universitários brasileiros.** Psico, v. 50, n. 1, p. 29213, 2019.

MIRANDA, B. D, Maito, F. B., FERREIRA, M. A., PERES, L., RUIZ, M. T., GOULART, B. F. **Transtorno mental comum entre acadêmicas de graduação em enfermagem e fatores associados.** Rev Enferm Atenção Saúde [Internet]. 2021 Acesso em: 12 nov. 2022.

MOTA, D. C. B. et al. Saúde mental e uso de internet por estudantes universitários: estratégias de enfrentamento no contexto da COVID-19. **Ciência & Saúde Coletiva [online]**, v. 26, n. 6, p. 2159-2170, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-81232021266.44142020>. Acesso em: 21 out. 2022.

MUNIZ, G. B. A; GARRIDO, E. N. Mudanças de hábitos e saúde dos estudantes após o ingresso na universidade. **Revista Psicologia, Diversidade e Saúde**, v. 10, n. 2, p. 235- 245, jul. 2021. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/porta1/resource/pt/biblio-1283125>. Acesso em: 18 set. 2022.

OPAS/OMS. Organização Mundial de Saúde; Organização Pan-Americana da Saúde. OPAS/OMS apoia governos no objetivo de fortalecer e promover a saúde mental da população. Brasília, 2016.

PAIXÃO, J. T. S.; MACÊDO, A. C.; MELO, G. C.; SILVA, Y. S.; SILVA, M. A. M.; REZENDE, N. S.; BRANDÃO, T. M. Prevalência de sintomas ansiosos e depressivos em universitários da área da saúde. **Revista Enfermagem Foco**, v. 12, n. 4, p. 780- 786, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.21675/2357-707X.2021.v12.n4.4595>. Acesso em: 18 set. 2022.

RUFINO, S. et al. Aspectos gerais, sintomas e diagnóstico da depressão. **Revista Saúde em Foco**, n. 10, p. 839, 2018. Disponível em: <https://portal.unisepe.com.br/unifia/wp->

content/uploads/sites/10001/2018/11/095\_ASPECTOS-GERAIS-SINTOMAS-E-DIAGN%C3%93STICO-DA-DEPRESS%C3%83O.pdf. Acesso em: 17 set. 2022.

SACRAMENTO, B. O.; ANJOS, T. L.; BARBOSA, A. G. L.; TAVARES, C. F.; DIAS, J. P. Sintomas de ansiedade e depressão entre estudantes de medicina: estudo de prevalência e fatores associados. **Revista Brasileira de Educação Médica**, v. 45, n. 1, p. 1- 7, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1981-5271v45.1-20200394>. Acesso em: 12 out. 2022.

SANTOS, L.B.; NASCIMENTO, K. G.; FERNANDES, A.G.O.; RAMINELLI-DA-SILVA C. R. Prevalence, severity and factors associated with depression in university students. **SMAD, Rev Eletrônica Saúde Mental Álcool Drog**, v. 17, n. 1, p. 92- 100, jan./mar. 2021. Disponível em: <https://dx.doi.org/10.11606/issn.1806-6976.smad.2021.167804>. Acesso em: 18 set. 2022.

SOUSA, A. R.; REIS, D. M.; VASCONCELOS, T. M.; ABDON, A. P. V.; MACHADO, S. P.; BEZERRA, I. N. **Relação entre Transtornos Mentais Comuns e a ingestão dietética de universitários na área da saúde**. *Revista Ciência & Saúde Coletiva*, v. 26, n. 9, p. 4145- 4152, 2021. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/porta1/resource/pt/biblio-1339605>. Acesso em: 18 set. 2022.

TRINDADE, B. P., DINIZ, A. V., & SÁ, A. R. Jr. (2018). **Uso de drogas entre estudantes universitários: uma perspectiva nacional**. *Revista de Medicina e Saúde de Brasília*, 7(1), 52-60. Disponível em: <https://portalrevistas.ucb.br/index.php/rmsbr/article/view/8641>. Acesso em: 12 nov. 2022.

VIZZOTTO, M. M.; JESUS, S. N. de; MARTINS, A. C. Saudades de Casa: indicativos de depressão, ansiedade, qualidade de vida e adaptação de estudantes universitários. **Revista Psicologia e Saúde**, v. 9, n. 1, 2017. Disponível em: <https://pssaucdb.emnuvens.com.br/pssa/article/view/469>. Acesso em: 2 nov. 2022.

ZANCAN, R. K.; MACHADO, A. B. C.; BOFF, N.; OLIVEIRA, M. S. Estresse, ansiedade, depressão e inflexibilidade psicológica em estudantes universitários de graduação e pós-graduação. **Revista Estudos e Pesquisas em Psicologia**, Rio de Janeiro, v. 21, n. 2, p. 749-767, mai. 2021. Disponível em: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1808-42812021000200020&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-42812021000200020&lng=pt&nrm=iso). Acesso em: 30 set. 2022.