

Promoção da saúde mental entre estudantes de enfermagem: proposta de assistência de enfermagem para prevenção de transtornos psíquicos

Promoting mental health among nursing students: proposal for nursing care for the
prevention of mental disorders

Giselle da Silva Miranda¹

Maria Eduarda Gelio Hengles²

Thais Lima Nunes³

Wueguidha Aparecida Ferreira Fonseca⁴

Carolina Andrade Santos⁵

Bruna Gabrielly Corrêa Coelho da Silva⁶

Ezequiel dos Santos Teixeira⁷

Nalanda Calhau dos Santos⁸

Vânia Lúcia Melo de Oliveira⁹

Stael Nobile Diniz¹⁰

RESUMO

¹Centro Universitário UniFECAF – Taboão da Serra – SP – País. ORCID: <https://orcid.org/0009-0001-9422-910X>

²Centro Universitário UniFECAF – Taboão da Serra – SP – País. ORCID: <https://orcid.org/0009-0000-2413-3615>

³Centro Universitário UniFECAF – Taboão da Serra – SP – País. ORCID: <https://orcid.org/0009-0004-4747-5449>

⁴Centro Universitário UniFECAF – Taboão da Serra – SP – País. ORCID: <https://orcid.org/0009-0006-3650-6339>

⁵Centro Universitário UniFECAF – Taboão da Serra – SP – País. ORCID: <https://orcid.org/0009-0000-5412-3653>

⁶Centro Universitário UniFECAF – Taboão da Serra – SP – País. ORCID: <https://orcid.org/0009-0008-5678-5448>

⁷Centro Universitário UniFECAF – Taboão da Serra – SP – País. ORCID: <https://orcid.org/0009-0000-8580-817X>

⁸Centro Universitário UniFECAF – Taboão da Serra – SP – País. ORCID: <https://orcid.org/0009-0000-7344-0902>

⁹Centro Universitário UniFECAF – Taboão da Serra – SP – País. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1182-908X>

¹⁰Centro Universitário UniFECAF – Taboão da Serra – SP – País. ORCID: <https://orcid.org/0009-0005-6595-6980>

O tema desta pesquisa aborda a assistência de enfermagem na promoção da saúde mental de estudantes do curso de Enfermagem, com foco na prevenção de transtornos mentais. O objetivo foi explorar os fatores que comprometem a saúde mental de estudantes de graduação em Enfermagem durante sua trajetória acadêmica, propondo uma assistência de enfermagem voltada à prevenção de transtornos psíquicos. Trata-se de uma pesquisa de campo, de abordagem quantitativa e caráter exploratório. A coleta de dados foi realizada por meio de um formulário eletrônico, elaborado no Google Forms, composto por 10 questões fechadas, aplicado após o aceite dos participantes no Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Os dados foram analisados com o auxílio do software Jamovi e comparados à literatura científica nacional. Os resultados evidenciaram um cenário preocupante em relação à saúde mental dos estudantes de Enfermagem, associado principalmente à sobrecarga acadêmica, à pressão emocional inerente à formação e à baixa adesão aos serviços de apoio psicológico, influenciada, em muitos casos, pelo estigma. Embora os estudantes tenham reconhecido os fatores estressores e desenvolvido estratégias individuais de enfrentamento, essas estratégias nem sempre se mostraram eficazes, reforçando o caráter multifatorial do sofrimento psíquico. Os achados apontaram para a necessidade de fortalecimento do suporte institucional, por meio de ações de acolhimento, oferta de apoio psicológico, ajustes curriculares e promoção de um ambiente acadêmico mais humanizado. Concluiu-se que a saúde mental dos estudantes de Enfermagem foi significativamente impactada pela sobrecarga acadêmica, pela pressão emocional e pela estigmatização, evidenciando fragilidades no suporte institucional.

Palavras-chave: Saúde Mental, Estudantes de Enfermagem, Assistência de Enfermagem

ABSTRACT

This research addresses nursing care in promoting the mental health of nursing students, focusing on the prevention of mental disorders. The objective was to explore the factors that compromise the mental health of undergraduate nursing students during their academic journey, proposing nursing care aimed at preventing mental disorders. This is a field research study, with a quantitative and exploratory approach. Data collection was carried out using an electronic form, created in Google Forms, composed of 10 closed questions, applied after the participants accepted the Informed Consent Form. The data were analyzed using the Jamovi software and compared to national scientific literature. The results revealed a worrying scenario regarding the

mental health of nursing students, mainly associated with academic overload, the emotional pressure inherent in their training, and low adherence to psychological support services, influenced, in many cases, by stigma. Although students recognized the stressors and developed individual coping strategies, these strategies were not always effective, reinforcing the multifactorial nature of psychological distress. The findings pointed to the need to strengthen institutional support through welcoming actions, the provision of psychological support, curricular adjustments, and the promotion of a more humanized academic environment. It was concluded that the mental health of nursing students was significantly impacted by academic overload, emotional pressure, and stigmatization, highlighting weaknesses in institutional support.

Keywords: Mental Health, Nursing Students, Nursing Care

1 INTRODUÇÃO

A saúde mental é fundamental para o bem-estar e o desempenho funcional dos indivíduos, especialmente em contextos de formação acadêmica. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (1946), a saúde mental é definida como “um estado de bem-estar no qual o indivíduo percebe suas próprias habilidades, pode lidar com os estresses cotidianos, pode trabalhar de forma produtiva e é capaz de contribuir para sua comunidade” (ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE, 1946 apud GAINO; SOUZA; CIRINEU; TULIMOSKY, 2018, p. 110). Esse conceito abrange não apenas transtornos mentais, mas também a presença de fatores positivos, como resiliência, equilíbrio emocional e habilidades sociais.

No contexto universitário, a saúde mental dos estudantes tornou-se uma preocupação crescente. A transição para a vida acadêmica envolve desafios significativos, como adaptação a novas rotinas, pressão por desempenho acadêmico e, em alguns casos, afastamento do núcleo familiar. Esses fatores podem contribuir para o surgimento de transtornos mentais. Estudos indicaram que a prevalência de sintomas depressivos entre universitários é alarmante, afetando negativamente o desempenho acadêmico e a qualidade de vida desses jovens (MARTINS; BRANCO, 2021).

Considerando esse cenário entre estudantes de Enfermagem, evidenciou-se, no estudo de Nunes, Marques, Ávila, Marques, Januário, Peixoto e Rosa (2024), que uma porcentagem

significativa dos participantes, graduandos de Enfermagem, apresentou sinais de ansiedade e depressão, impactando diretamente sua qualidade de vida.

Nesse contexto, o papel do enfermeiro mostrou-se fundamental na promoção e manutenção da saúde mental dos estudantes universitários. Os enfermeiros atuaram na identificação precoce de sinais de sofrimento psíquico, ofereceram suporte emocional e implementaram estratégias de intervenção adequadas. Além disso, assumiram a responsabilidade de educar a comunidade acadêmica, desmistificando questões relacionadas à saúde mental e promovendo ambientes saudáveis que favorecem o bem-estar psicológico (SOUZA; OLIVEIRA; SILVA; OLIVEIRA, 2024). A atuação proativa desses profissionais contribuiu para a criação de redes de apoio e para a implementação de políticas institucionais voltadas à prevenção e ao cuidado em saúde mental no ambiente universitário.

Assim, compreender a situação da saúde mental no contexto universitário mostrou-se essencial para identificar os principais desafios enfrentados pelos estudantes e destacar o papel estratégico do enfermeiro na promoção do bem-estar psicológico. Essa análise subsidiou a formulação de intervenções de enfermagem e políticas institucionais voltadas à prevenção de transtornos mentais e à promoção da saúde integral dos universitários (SILVA; ROSA, 2021).

Com base na análise dos desafios enfrentados pelos estudantes e na atuação do enfermeiro como agente promotor de saúde, esta pesquisa propôs uma assistência de enfermagem voltada à prevenção de transtornos mentais entre estudantes de Enfermagem, contribuindo para o fortalecimento da saúde integral no ambiente universitário.

Apesar de escassa, a literatura científica dos últimos cinco anos evidenciou uma crescente preocupação com a saúde mental no ambiente acadêmico, especialmente entre graduandos da área da saúde, na qual se inserem os estudantes de Enfermagem, que enfrentam desafios psicológicos intensos decorrentes da elevada carga acadêmica e emocional, o que repercutiu em prejuízos ao bem-estar e ao desempenho acadêmico.

Este estudo buscou preencher essa lacuna, fornecendo dados sobre os principais problemas enfrentados por esses estudantes e destacando a importância da atuação dos profissionais de enfermagem na identificação precoce e no apoio psicológico.

Diante do exposto, propuseram-se as seguintes questões de pesquisa:

1. Quais fatores contribuíram para o comprometimento da saúde mental de estudantes de Enfermagem durante sua trajetória universitária?

2. De que forma a assistência de enfermagem pôde contribuir para a prevenção de transtornos psíquicos entre estudantes de Enfermagem?

O objetivo geral foi explorar os fatores que comprometeram a saúde mental de estudantes de graduação em Enfermagem durante sua trajetória acadêmica, propondo uma assistência de enfermagem voltada à prevenção de transtornos psíquicos.

Os objetivos específicos foram:

1. Identificar os principais fatores acadêmicos, emocionais e sociais que afetaram a saúde mental de estudantes de Enfermagem;

2. Mapear estratégias de assistência de enfermagem aplicáveis no contexto universitário para a promoção da saúde mental;

3. Propor um modelo de assistência de enfermagem preventiva voltado à redução de transtornos psíquicos entre estudantes de Enfermagem.

2 REVISÃO DA LITERATURA

A saúde mental é considerada um dos pilares essenciais do bem-estar humano, com grande impacto na qualidade de vida. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (2022), quase um bilhão de pessoas no mundo, incluindo 14% dos adolescentes, vivem com algum transtorno mental. O suicídio, por exemplo, foi responsável por mais de 1% das mortes globais, e 58% dos suicídios ocorreram antes dos 50 anos. Além disso, pessoas com condições mentais graves apresentam uma expectativa de vida de 10 a 20 anos menor que a média da população (ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE, 2022).

Diversos fatores influenciam a saúde mental, incluindo aspectos familiares, comunitários, estruturais e individuais. Entre os principais fatores de risco, destacaram-se a genética, as habilidades sociais e emocionais, a autoestima, a saúde física e a prática de atividades físicas. Portanto, cuidar da saúde mental mostrou-se fundamental e pôde ser abordado por meio de três pilares: prevenção, percepção e tratamento (LIMA; FERREIRA; MORET, 2023).

Em resposta aos dados alarmantes, a OMS lançou o “Plano de Ação Integral de Saúde Mental 2013-2030”, com o objetivo de promover transformações significativas na área. Esse plano propôs três diretrizes principais: (1) aprofundar o valor e o compromisso com a saúde mental; (2) reorganizar os ambientes que influenciam a saúde mental, como escolas, lares e locais

de trabalho; e (3) reforçar os serviços de saúde mental, melhorando os espaços, as modalidades e os profissionais envolvidos (ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE, 2022).

O estresse configurou-se como um dos principais problemas enfrentados pelos estudantes universitários, impactando diretamente sua qualidade de vida. O ingresso na universidade, associado à sobrecarga de responsabilidades, pôde aumentar a ansiedade e contribuir para o surgimento de transtornos mentais. Durante a graduação, a pressão tendeu a se intensificar, afetando o bem-estar psicológico dos alunos e prejudicando seu desempenho acadêmico (MURAKAMI; SANTOS; TRONCON; PANÚNCIO-PINTO, 2024; ARINO; BARDAGI, 2018).

Distúrbios emocionais puderam provocar mudanças significativas no funcionamento do organismo, incluindo alterações em processos químicos e hormonais, o que resultou em aumento da pressão arterial e do ritmo cardíaco, favorecendo o surgimento de problemas cardíacos. Entre esses distúrbios, um dos mais comuns caracterizou-se por um sentimento constante de preocupação excessiva, medo, irritabilidade, agitação e dificuldades para dormir. Esse quadro pôde impactar gravemente a saúde mental e física do indivíduo quando se tornou crônico, afetando seu bem-estar emocional, social e físico (MENDES et al., 2022).

A saúde mental dos universitários constituiu uma preocupação crescente, especialmente diante dos desafios que envolvem o ingresso e a permanência no ensino superior. A sobrecarga acadêmica esteve relacionada a diversos impactos negativos, como pior qualidade de vida, baixo desempenho acadêmico, insatisfação com o curso e até abandono da faculdade. No ambiente acadêmico, a pressão gerada pelas exigências das instituições de ensino, como sobrecarga de trabalhos, provas e a necessidade de conciliar estudos com outras atividades, agravou a situação. Para os estudantes que residiam fora da cidade, a sobrecarga de tarefas mostrou-se ainda mais desafiadora, pois resultou em poucas horas de sono, falta de tempo para estudar e cansaço físico e mental generalizado (BARROSO, 2021).

Diante desse contexto, as instituições de ensino superior assumiram a responsabilidade de adotar medidas que promovessem o bem-estar dos estudantes, como o oferecimento de apoio psicológico e a implementação de políticas de cuidado e acolhimento institucional. Mostrou-se essencial que as universidades da área da saúde estabelecessem comissões institucionais responsáveis por formular e implementar essas ações, incluindo a ampliação do acesso a programas de atenção em saúde mental, a integração dos serviços universitários com o Sistema Único de Saúde (SUS), bem como a promoção de estratégias educativas que auxiliassem os

estudantes a reconhecer sinais de sofrimento psíquico e a conhecer os recursos disponíveis para o enfrentamento dessas situações (GAIOTTO et al., 2021).

A pandemia de COVID-19 e as mudanças abruptas no comportamento social, aliadas à baixa previsibilidade do cenário, geraram um aumento significativo nos níveis de ansiedade da população em geral. Especificamente, agravaram ainda mais a situação dos estudantes universitários, uma vez que a adaptação ao ensino remoto intensificou os sintomas de estresse, depressão e ansiedade. A necessidade de continuar os estudos em casa gerou maior pressão sobre os alunos, evidenciando a urgência da implementação de políticas de acolhimento e apoio psicológico nas universidades (MAIA; DIAS, 2020; LAMEIRA et al., 2024).

Seguindo uma ordem cronológica na legislação brasileira sobre a atuação do enfermeiro no cuidado ao indivíduo, à família e à comunidade na prevenção de transtornos psicológicos, na qual se fundamentou este projeto de pesquisa, destacaram-se:

- a Resolução do Conselho Federal de Enfermagem (COFEN) nº 599/2018, que aprovou a “Norma Técnica para Atuação da Equipe de Enfermagem em Saúde Mental e Psiquiatria”, estabelecendo, entre as competências do enfermeiro, a participação em ações de psicoeducação e a promoção do vínculo terapêutico, com escuta atenta e compreensão empática (CONSELHO FEDERAL DE ENFERMAGEM, 2018);
- a Resolução COFEN nº 678/2021, que revogou a anterior e aprovou a atuação da equipe de enfermagem em saúde mental e enfermagem psiquiátrica, mantendo a recomendação de qualificação profissional e as competências relacionadas à psicoeducação;
- a Decisão COFEN nº 13/2022, que não alterou o conteúdo referente à participação do enfermeiro nas ações de psicoeducação (CONSELHO FEDERAL DE ENFERMAGEM, 2022).

O enfermeiro desempenhou um papel essencial no cuidado da saúde mental dos estudantes universitários, que enfrentaram diferentes dificuldades ao longo de sua trajetória acadêmica. Muitos estudantes apresentaram dificuldades para se adaptar às exigências acadêmicas, o que pôde levar ao desenvolvimento de estresse, ansiedade e transtornos mentais.

O enfermeiro, com sua formação e capacitação, pôde identificar sinais precoces de sofrimento psicológico e realizar intervenções adequadas, encaminhando os estudantes para tratamento especializado quando necessário. Além disso, colaborou com as instituições de ensino

na criação de ambientes mais acolhedores e no desenvolvimento de programas voltados à promoção do bem-estar e da saúde mental (SIMÃO; VARGAS; PEREIRA, 2022).

O profissional de enfermagem também colaborou na elaboração de políticas institucionais voltadas ao cuidado psicológico e ao apoio aos estudantes, promovendo um ambiente acadêmico mais saudável e adequado às necessidades emocionais dos alunos (CONSELHO REGIONAL DE ENFERMAGEM DE RONDÔNIA, 2024).

Entre as intervenções do enfermeiro na prevenção e promoção da saúde mental de estudantes das graduações em Ciências da Saúde, destacaram-se: promoção do autocuidado; aconselhamento e suporte emocional; educação em saúde mental; identificação precoce de transtornos mentais; utilização de instrumentos de avaliação; atuação em equipe multidisciplinar; e apoio em momentos de crise (BARROS et al., 2016).

Destacou-se ainda que o parecer de enfermagem baseado na Resolução COFEN nº 678/2021 e na normativa do COFEN nº 002/2012 ressaltou a importância da especialização na área de saúde mental para atuação qualificada do enfermeiro, contribuindo para a adoção de condutas assertivas (CONSELHO FEDERAL DE ENFERMAGEM, 2021; CONSELHO FEDERAL DE ENFERMAGEM, 2012).

3 METODOLOGIA

Esta pesquisa caracterizou-se como de campo, com abordagem quantitativa e de tipo exploratório, pois buscou compreender, por meio da coleta de dados primários, a realidade vivenciada pelos estudantes de enfermagem em relação à sua saúde mental. A abordagem quantitativa permitiu mensurar a prevalência de sintomas psíquicos, identificar fatores de risco e avaliar o impacto de intervenções propostas. A pesquisa de tipo exploratório justificou-se pela necessidade de aprofundar o conhecimento sobre um fenômeno ainda pouco investigado no contexto acadêmico, especialmente no que se refere à assistência de enfermagem voltada à prevenção de transtornos psíquicos entre estudantes (SAMPAIO, 2022).

A pesquisa foi conduzida no Curso de Enfermagem de um Centro Universitário localizado na região da Grande São Paulo, SP, Brasil.

O público-alvo foi composto por 50 (cinquenta) estudantes, porém participaram apenas aqueles que desejaram, acessando o link do Termo disponibilizado online no Google Forms, indicando estarem de acordo em participar da pesquisa e estarem dentro dos critérios de inclusão.

Como critérios de inclusão, foram considerados estudantes do semestre anterior ao Estágio Supervisionado (7º e 8º semestres) da graduação de Enfermagem do Centro Universitário do local desta pesquisa, regularmente matriculados nos períodos matutino e noturno no segundo semestre de 2025, maiores de 18 anos e que concordaram em participar da pesquisa mediante assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

No que diz respeito aos critérios de exclusão, foram considerados estudantes dos 1º ao 6º e 9º e 10º semestres do Curso de Enfermagem do Centro Universitário UniFECAF, estudantes de outros cursos dessa instituição na data da coleta de dados, bem como aqueles que não concordaram em participar da pesquisa e menores de 18 anos.

Após a aprovação pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP), foram executados os seguintes passos:

- Primeiramente, foi solicitada à Coordenação do Curso de Enfermagem da instituição onde se realizou o estudo autorização para disponibilizar o link do formulário, elaborado no Google Forms, nos grupos de WhatsApp das turmas envolvidas. Ressaltou-se que, para acessar o formulário, foi necessário utilizar o e-mail institucional do aluno, o qual não foi coletado após o envio das respostas, garantindo o anonimato do participante. Além disso, foi solicitada permissão para realizar uma breve apresentação presencial em sala de aula e convite aos estudantes para participarem voluntariamente, ocasião em que foram apresentados os objetivos da pesquisa, sua justificativa, o método utilizado, a estrutura do formulário, o propósito do estudo, a ausência de remuneração e o tempo estimado para preenchimento (aproximadamente 30 minutos). Informou-se também que a identificação seria realizada por meio de um número fornecido aos interessados em participar da pesquisa.

- Em seguida, esclareceu-se em sala de aula que a participação foi voluntária, sem acarretar qualquer ônus aos participantes. O sigilo foi mantido, sendo garantido o direito de desistência a qualquer momento, sem prejuízo ou penalidade.

- No terceiro passo, destacou-se aos participantes a necessidade e a importância de aceitar o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), disponibilizado por meio do Google Forms, como etapa obrigatória para participação na pesquisa. Após a leitura atenta e a concordância expressa por meio da opção “Li e aceito participar”, o formulário pôde ser respondido.

- Ainda em relação a esse passo, os pesquisadores comprometeram-se a tratar todas as informações com respeito e responsabilidade, assegurando o sigilo e a privacidade dos participantes, conforme a Lei Federal nº 14.874/2024 (BRASIL, 2024), a Resolução nº 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde (BRASIL, 2012) e suas complementares. A identidade dos participantes foi preservada em todas as etapas da pesquisa, inclusive na divulgação científica dos resultados, sendo que nenhum nome ou dado que permitisse a identificação foi divulgado sem autorização expressa.

- O TCLE, após o aceite do participante, foi armazenado em formato PDF, protegido por senha, sob responsabilidade dos pesquisadores, pelo período de cinco anos. Após esse prazo, os documentos serão excluídos, conforme as normas éticas vigentes.

- Por fim, as respostas coletadas foram organizadas em tabelas pelo Google Sheets, interpretadas e analisadas de acordo com os objetivos da pesquisa utilizando-se o software Jamovi, sendo confrontadas com estudos anteriores publicados em periódicos científicos nacionais. Foi garantido que todos os estudantes que se inseriam nos critérios de inclusão desta pesquisa tiveram a oportunidade de participar.

Os dados foram coletados por meio de um formulário eletrônico elaborado no Google Forms, contendo 10 questões fechadas, que só puderam ser respondidas após o aceite do participante no Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, o que significou a concordância em participar da pesquisa. O link para acesso ao formulário com o TCLE e as questões foi disponibilizado por meio do e-mail institucional do aluno (<https://forms.gle/Mum2TMCqrF2Sos2r5>), o qual não foi coletado após o envio das respostas, garantindo o anonimato do participante.

As questões estiveram relacionadas ao nível de estresse, à carga de trabalho acadêmico, ao suporte psicológico disponível, à prática clínica e ao estigma associado à busca por ajuda psicológica.

Além disso, o formulário eletrônico buscou identificar estratégias individuais de enfrentamento e reunir sugestões de melhorias para o ambiente acadêmico, com o intuito de promover o bem-estar mental. As perguntas foram estruturadas em formato fechado, possibilitando uma análise mais precisa das percepções e experiências dos estudantes.

O participante desta pesquisa foi orientado a guardar em seus arquivos uma cópia do documento eletrônico. Garantiu-se ao participante o direito de não responder a qualquer questão,

sem necessidade de explicação ou justificativa, podendo também retirar-se da pesquisa a qualquer momento.

Os dados coletados foram organizados por meio do Google Sheets, ferramenta que permitiu sistematizar e interpretar as informações de forma eficiente. A análise dos dados foi realizada por meio do software Jamovi, adequado para abordagens exploratórias em pesquisas quantitativas; os resultados obtidos foram comparados com a literatura científica nacional.

Os pesquisadores asseguraram que todos os dados foram armazenados em banco de dados com autenticação do tipo token, garantindo a proteção da integridade e da confidencialidade dos participantes.

A participação nesta pesquisa envolveu riscos mínimos, porém relevantes, especialmente por tratar de aspectos relacionados à saúde mental. Entre os principais riscos, destacaram-se o desconforto emocional, decorrente da reflexão sobre experiências de estresse, ansiedade ou sobrecarga acadêmica; a exposição de dados sensíveis, como percepções sobre suporte psicológico ou vivências clínicas; e possíveis sentimentos de vulnerabilidade ao abordar temas relacionados ao sofrimento psíquico.

Para reduzir esses riscos, foram adotadas medidas éticas e técnicas que garantiram a segurança e o bem-estar dos participantes. O Termo de Consentimento Livre e Esclarecido foi apresentado de forma clara, destacando a voluntariedade da participação e o direito de desistência a qualquer momento. Os dados foram coletados de forma anônima e armazenados com segurança, assegurando a confidencialidade das informações. Os instrumentos de coleta utilizaram linguagem acolhedora e não invasiva, e os participantes foram orientados quanto à possibilidade de buscar apoio psicológico, com indicação de serviços especializados, quando necessário. Essas estratégias visaram proteger os envolvidos e garantir a integridade da pesquisa.

Outros riscos, por se tratar de uma pesquisa com coleta de dados online, estiveram relacionados à privacidade e confidencialidade, devido à possibilidade de vazamento de informações pessoais, especialmente caso a plataforma utilizada não apresentasse protocolos de segurança adequados; à autenticidade dos participantes, uma vez que se torna mais difícil garantir que os respondentes sejam quem declaram ser, podendo comprometer a validade dos dados; ao consentimento informado, pela possibilidade de dúvidas quanto à plena compreensão dos termos, já que não há interação direta; ao acesso desigual à tecnologia, o que poderia gerar viés na

amostra; à influência de fatores externos durante o preenchimento do instrumento; e ao risco de violação ética e legal ou de falhas na segurança dos dados.

Para mitigar esses riscos, foram adotadas medidas éticas, técnicas e operacionais que garantiram a segurança e a confiabilidade do processo, tais como: uso do Google Forms, ferramenta com recursos de segurança e criptografia de dados; apresentação do TCLE em linguagem clara, com aceite explícito antes da participação; coleta de dados sem identificação pessoal direta (nome, e-mail ou IP), sendo os participantes identificados por número; controle restrito de acesso ao material da pesquisa pela equipe responsável, com uso de senhas seguras; disponibilização do link por meio dos canais institucionais das turmas; possibilidade de acesso por meio dos computadores da biblioteca ou laboratórios; orientação para respostas em ambientes apropriados; e comunicação imediata ao Comitê de Ética em Pesquisa em caso de falhas técnicas ou incidentes.

Caso o participante tenha experimentado qualquer tipo de mal-estar ou dano decorrente da participação, pôde entrar em contato com a pesquisadora responsável por meio do e-mail informado no TCLE. Nessa situação, foi encaminhado para a Clínica de Psicologia do Centro Universitário UniFECAF, onde foi acolhido e avaliado por psicólogos. A partir dessa avaliação e mediante indicação técnica, pôde ser ofertado acompanhamento psicológico gratuito, conduzido até a alta conforme critérios clínicos, protocolos institucionais e recomendações profissionais vigentes, assegurando os princípios éticos de proteção ao participante.

Os benefícios desta pesquisa foram além da reflexão sobre os desafios enfrentados pelos estudantes de Enfermagem em relação ao equilíbrio emocional e à saúde mental durante a formação acadêmica. Foram propostas à instituição atividades teóricas e práticas voltadas à conscientização, especialmente durante a campanha “Setembro Amarelo”.

Além disso, sugeriu-se a oferta de palestras sobre a importância da saúde mental no contexto universitário, os fatores de risco associados ao sofrimento emocional e as estratégias de suporte psicológico, com ênfase na identificação precoce de sinais de sofrimento psicoemocional.

Também foram propostas atividades práticas de prevenção e cuidado, como grupos de discussão e rodas de conversa, com o objetivo de criar espaços seguros para compartilhamento de experiências e desenvolvimento de estratégias de enfrentamento.

A criação de materiais informativos, como cartazes, vídeos e conteúdos digitais, foi incentivada, com o intuito de sensibilizar a comunidade acadêmica sobre a importância do apoio mútuo e da busca por ajuda profissional.

Essas ações contribuíram para o aprofundamento do conhecimento dos estudantes sobre práticas de cuidado psicológico, favorecendo a identificação de sinais de vulnerabilidade emocional e a adoção de estratégias eficazes para o manejo do bem-estar mental ao longo da trajetória acadêmica.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

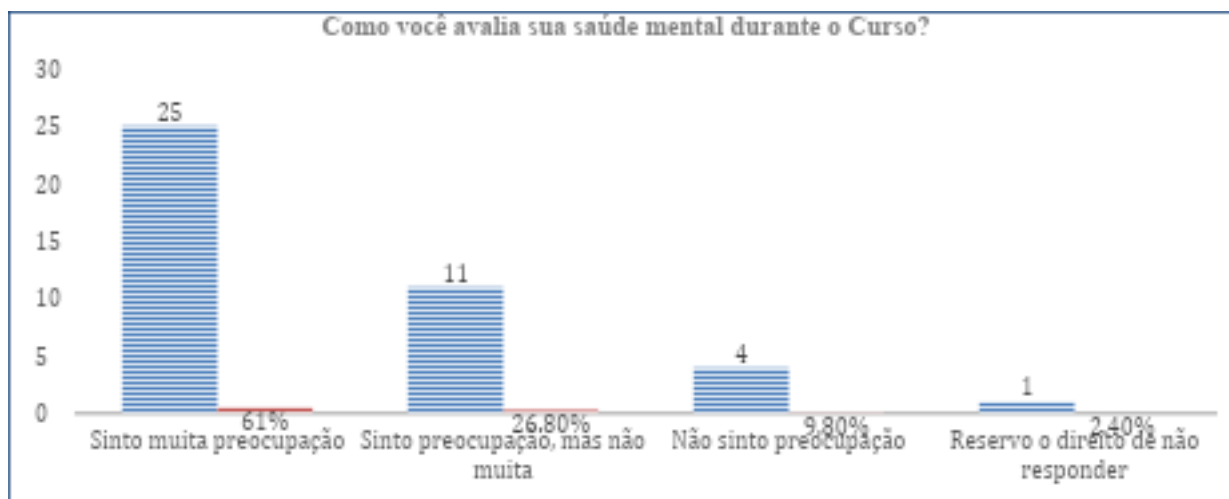
Após este projeto de pesquisa ter sido aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa, conforme CAAE: 93365325.9.0000.0450, foi solicitado a Coordenação do Curso de Enfermagem a permissão de orientar a população da pesquisa, sendo agendado dia e horário. Na data agendada, foram orientados sobre a pesquisa 50 (100,0%) estudantes, após essa orientação, 41 (82,0%) participaram acessando o link do Google forms disponibilizado a eles, que assinalaram após leitura do TCLE no “Li e concordo em participar”.

Todas as análises das respostas das questões deste estudo foram realizadas pelo programa estatístico JAMOVI, sendo tratadas como quantitativa categórica, sendo analisada por meio de frequências absolutas e relativas, calculadas com base nesses 41 (82,0%) participantes, sendo este valor adotado como referência de 100,0%.

As questões referentes a saúde mental dos estudantes do Curso de Enfermagem, tiveram os resultados e discussão a seguir.

Em relação a questão “Como você avalia sua saúde mental durante o Curso?”, as respostas foram: 25 (61,00%) responderam “Sinto muita preocupação”; 11 (26,80%) assinalaram “Sinto preocupação, mas não muita”; 4 (9,80%) marcaram “Não sinto preocupação” e 1 (2,40%) “Reservo o direito de não responder”.

Figura 1. Como você avalia sua saúde mental durante o Curso? Taboão da Serra, 2026.

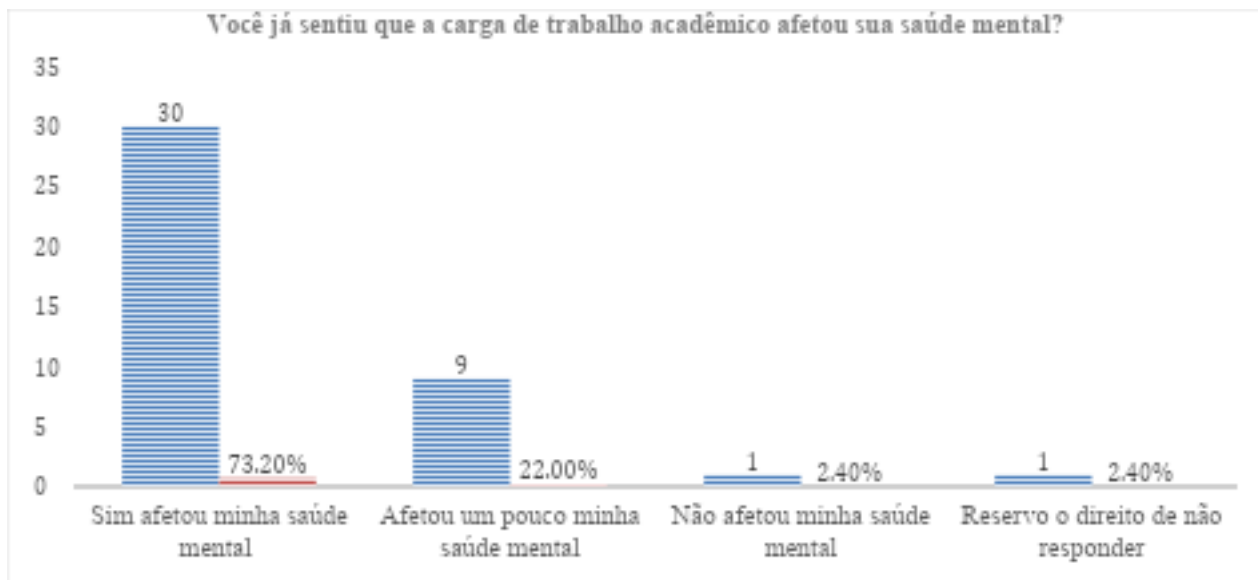


Fonte: Própria baseada no programa do www.jamovi.com a partir do Google Sheets

A avaliação da saúde mental pelos estudantes durante o curso revelou um quadro preocupante. Esses achados corroboram o estudo de Santiago *et al.* (2021) sobre índices de depressão, ansiedade e estresse em discentes de enfermagem e medicina, o qual aponta a sobrecarga acadêmica e a adaptação a novos estilos de vida como fatores de risco para o adoecimento mental. Diante desse cenário, evidencia-se a necessidade urgente de as instituições de ensino implementarem projetos político-pedagógicos que integrem estratégias de apoio psicológico, aconselhamento e incentivo a atividades recreativas, visando à promoção do bem-estar dos futuros profissionais de saúde (SANTIAGO *et al.*, 2021).

Quanto as respostas da questão “Você já sentiu que a carga de trabalho acadêmico afetou sua saúde mental?”, “Sim, afetou minha saúde mental” 30 (73,20%); “Afetou um pouco minha saúde mental” 9 (22,00%); “Não afetou minha saúde mental” 1 (2,40%); “Reservo o direito de não responder” 1 (2,40%).

Figura 2. Você já sentiu que a carga de trabalho acadêmico afetou sua saúde mental? Taboão da Serra, 2026.

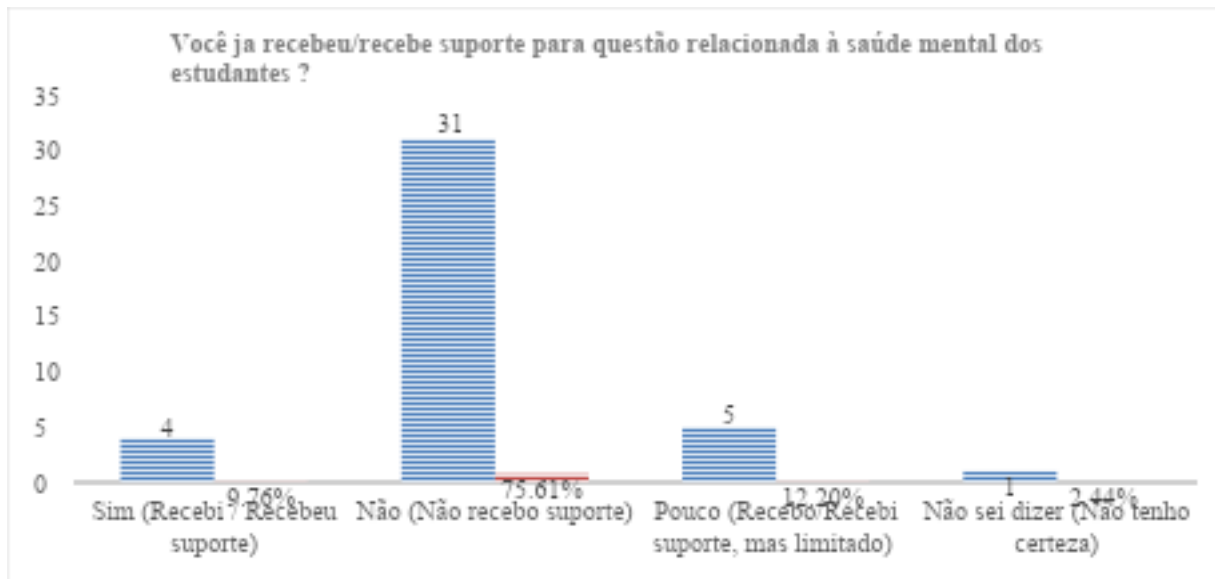


Fonte: Própria baseada no programa do www.jamovi.com a partir do Google Sheets

A percepção dos participantes deste estudo de que a carga de trabalho acadêmico interfere negativamente na saúde mental é amplamente confirmada pela literatura científica, que aponta uma relação direta entre rotinas de estudo exaustivas e o aumento dos níveis de estresse entre graduandos. Por meio dos resultados da coleta de dados foi evidente que a maioria dos estudantes vivência na prática, os efeitos prejudiciais da sobrecarga acadêmica, confirmando o que já vem sendo discutido na literatura. Nesse contexto, a vivência de uma carga pesada resulta em sintomas psicossomáticos e emocionais debilitantes, como angústia recorrente, cansaço excessivo e quadros de tristeza persistente, evidenciando que o impacto da vida acadêmica transcende o campo intelectual e se configura como um fator de risco real ao bem-estar psíquico. Além do impacto individual, estudos ressaltam a responsabilidade das instituições de ensino na manutenção da saúde mental dos estudantes, destacando que o volume excessivo de atividades e a pressão constante por alto desempenho atuam como gatilhos diretos para o adoecimento psíquico. Dessa forma, a sobrecarga acadêmica não deve ser naturalizada como parte do processo de graduação, mas reconhecida como um fator determinante para o desenvolvimento de transtornos mentais, tornando urgente a adoção de estratégias que promovam a humanização do ambiente educacional e o equilíbrio entre as exigências pedagógicas e os limites psicológicos dos alunos (SANTOS; NASCIMENTO; SOUZA, 2025; MEDEIROS; MOURA; ARAUJO, 2024).

No que se refere à questão “Você já recebeu/ recebe suporte para questões relacionadas à saúde mental dos estudantes?”, “Não recebo suporte” 31 (75,61%); “Recebo/recebi suporte, mas limitado” 5 (12,20%); “Sim recebi/recebeu suporte” 4 (9,76%); “Não sei dizer (não tenho certeza)” 1 (2,44%).

Figura 3. Você já recebeu/recebe suporte para questões relacionadas à saúde mental dos estudantes? Taboão da Serra, 2026.



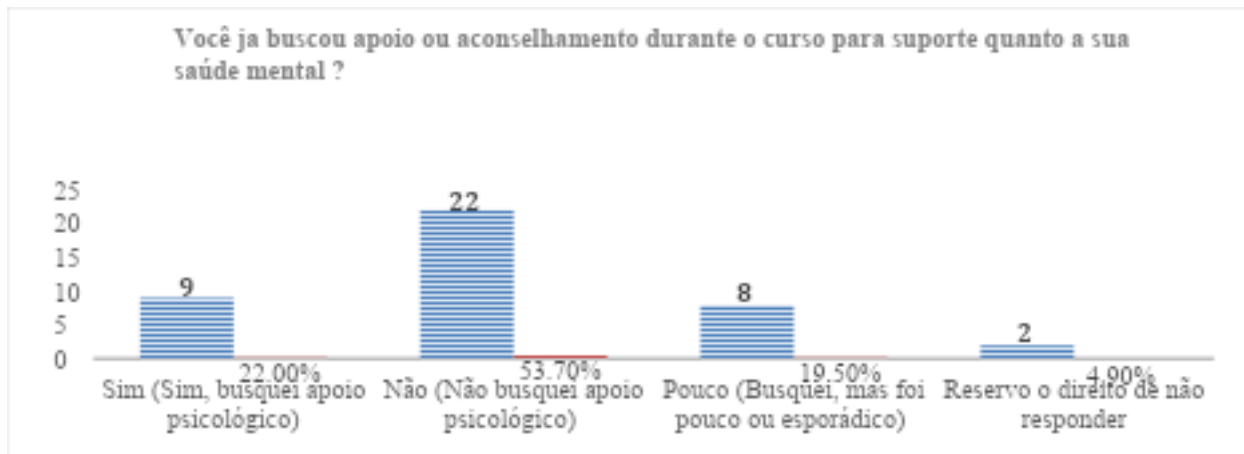
Fonte: Própria baseada no programa do www.jamovi.com a partir do Google Sheets

Ao analisar as respostas dos estudantes participantes desta pesquisa quanto a terem recebido suporte em relação a sua saúde mental durante o Curso, a maioria referiu não ter tido, esse fato, pode indicar uma importante situação de vulnerabilidade em diferentes âmbitos, pois o baixo apoio social é considerado um preditor de precárias condições de saúde física e psicológica, além de impactar negativamente o desempenho acadêmico e social desses estudantes. Assim, recomenda-se estratégias para o desenvolvimento de habilidades sociais relacionadas à ampliação e/ou à qualificação das redes de apoio com o objetivo de prevenir outras dificuldades que possam potencializar o estresse do cotidiano e até mesmo culminar em condições de adoecimento (SILVA; SOUSA; FREITAS, 2011).

No que diz respeito à questão “Você já buscou apoio ou aconselhamento durante o Curso para suporte quanto a sua saúde mental?”, “Não busquei apoio psicológico” 22 (53,70%);

“Busquei, mas foi pouco ou esporádico” 8 (19,50%); “Sim, busquei apoio psicológico” 9 (22,00%); “Reservo o direito de não responder” 2 (4,90%).

Figura 4. Você já buscou apoio ou aconselhamento durante o Curso para suporte quanto a sua saúde mental? Taboão da Serra, 2026.



Fonte: Própria baseada no programa do www.jamovi.com a partir do Google Sheets

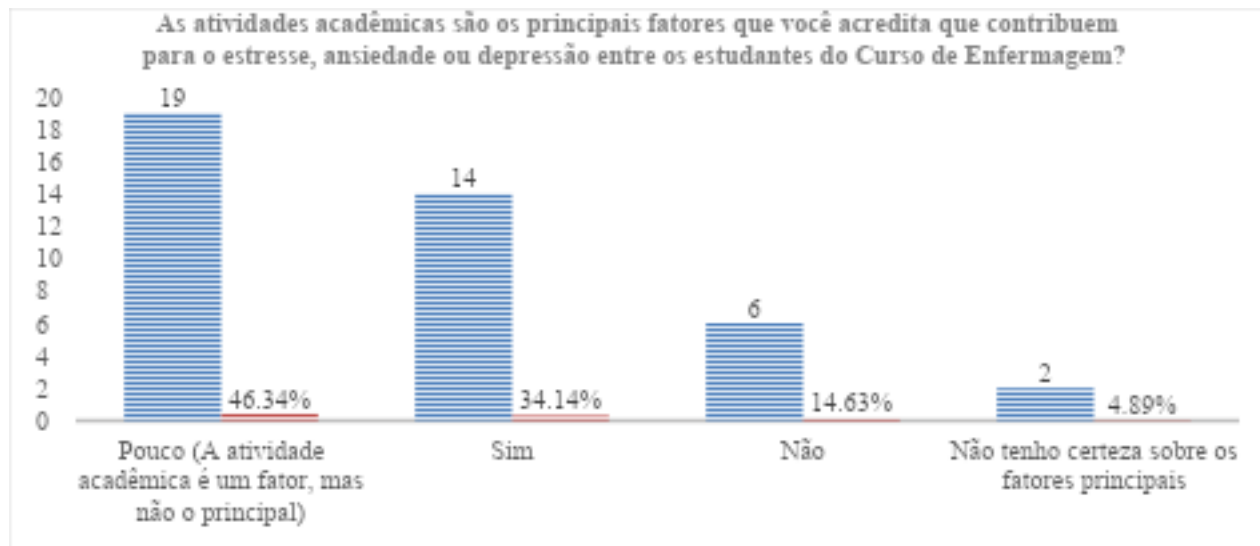
Com base nos dados apresentados, observa-se que a maioria dos estudantes (53,7%) não buscou apoio psicológico durante o curso, enquanto (22,0%) afirmaram ter buscado ajuda e 19,5% o fizeram de forma esporádica. Esses resultados indicam uma baixa adesão aos serviços de suporte em saúde mental, mesmo diante de um contexto acadêmico potencialmente estressor. Esse achado pode ser relacionado ao estudo de Eisenberg, Golberstein e Gollust (2007), que aponta que muitos universitários, embora apresentem sintomas de ansiedade e estresse, não procuram ajuda devido a barreiras como estigma, falta de tempo e desconhecimento dos serviços disponíveis.

Ao analisar as respostas dos estudantes participantes desta pesquisa quanto a terem recebido suporte em relação a sua saúde mental durante o Curso, a maioria referiu não ter tido, esse fato, pode indicar uma importante situação de vulnerabilidade em diferentes âmbitos, pois o baixo apoio social é considerado um preditor de precárias condições de saúde física e psicológica, além de impactar negativamente o desempenho acadêmico e social desses estudantes. Assim, recomenda-se estratégias para o desenvolvimento de habilidades sociais relacionadas à ampliação e/ou à qualificação das redes de apoio com o objetivo de prevenir outras dificuldades que possam

potencializar o estresse do cotidiano e até mesmo culminar em condições de adoecimento (SILVA; SOUSA; FREITAS, 2011).

Acerca da questão "As atividades acadêmicas são os principais fatores que você acredita que contribuem para o estresse, ansiedade ou depressão entre os estudantes do Curso de Enfermagem?", "Pouco (A atividade acadêmica é um fator, mas não o principal)" 19 (46,34%); "Sim" 14 (34,14%); "Não" 6 (14,63%); "Não tenho certeza sobre os fatores principais" 2 (4,89%).

Figura 5. As atividades acadêmicas são os principais fatores que você acredita que contribuem para o estresse, ansiedade ou depressão entre os estudantes do Curso de Enfermagem? Taboão da Serra, 2026



Fonte: Própria baseada no programa do www.jamovi.com a partir do Google Sheets.

Analisando-se os resultados encontrados na pesquisa demonstraram que a maioria dos estudantes considera que as atividades acadêmicas contribuem para o estresse, mas não como fator principal, enquanto uma parcela significativa dos estudantes participantes afirmou que essas atividades são, de fato, as principais responsáveis. Esses dados vão ao encontro do estudo de Souza *et al.* (2020), que evidencia que o ambiente acadêmico na enfermagem é altamente exigente, envolvendo atividades teóricas em excesso, dificuldade em trabalhar as atividades acadêmicas e a vida pessoal, fatores que contribuem diretamente para o estresse. No entanto, assim como observado nesta pesquisa, o artigo destaca que o estresse não é causado

exclusivamente pelas atividades acadêmicas, percebesse assim que o estresse entre estudantes de enfermagem é multifatorial, sendo o contexto acadêmico um elemento importante, mas não único.

Ao considerar os dados desses duas últimas figuras, em que respectivamente, a maioria dos estudantes não buscou apoio psicológico durante o Curso e afirmam que as atividades acadêmicas contribuem, mas não é o fator principal para o sofrimento mental, consideram que contribuem diretamente, observa-se que, mesmo reconhecendo fatores de estresse, a busca por apoio ainda é limitada. Isso reforça a ideia discutida na pesquisa de Eisenberg, Golberstein e Gollust (2007) de que a percepção do problema nem sempre se traduz em ação de cuidado.

Em relação à questão “Você tem alguma estratégia pessoal para lidar com o estresse acadêmico?”, “Tenho algumas estratégias, mas não são muito eficazes” 14 (34,15%); “Sim, tenho estratégia eficazes” 14 (34,15%); “Não, tenho estratégias” 9 (22,00%); “Não tenho estresse acadêmico” 3 (7,30%); “Reservo-me no direito de não responder” 1 (2,40%).

Figura 6. Você tem alguma estratégia pessoal para lidar com o estresse acadêmico? Taboão da Serra, 2026.



Fonte: Própria baseada no programa do www.jamovi.com a partir do Google Sheets.

Observando-se o resultado quanto a estratégia pessoal para lidar com o estresse acadêmico, houve um equilíbrio na porcentagem das respostas entre aqueles que afirmaram possuir estratégias próprias para lidar com o esse estresse e os que relataram recorrer a essas

estratégias apenas em alguns momentos. Esse cenário vai ao encontro do que a literatura já aponta: universitários da área da saúde costumam desenvolver diferentes formas de enfrentamento diante das pressões do cotidiano acadêmico e pessoal.

Conforme apontado por Murakami, Santos, Troncon e Panúncio-Pinto (2024), o estresse atinge proporções consideráveis entre estudantes universitários, sendo frequentemente relacionado ao excesso de atividades, à dificuldade em administrar o tempo e à pressão por desempenho. Nesse sentido, desenvolver formas de lidar com essas situações mostra-se essencial para a adaptação à vida universitária.

As estratégias de enfrentamento, conhecidas na literatura como *coping*, geralmente se organizam em dois grandes grupos: as voltadas para o problema e as voltadas para a emoção. As primeiras englobam ações como planejamento da rotina, organização e busca por soluções concretas, e tendem a favorecer a adaptação acadêmica e a redução do estresse de forma mais duradoura. As segundas, como a evitação ou a negação da situação, podem oferecer alívio imediato, mas apresentam menor efetividade a longo prazo (MURAKAMI; SANTOS; TRONCON; PANÚNCIO-PINTO, 2024).

Outro aspecto relevante diz respeito ao suporte social. A convivência com colegas e com estudantes mais experientes, somada à participação em atividades extracurriculares, representa um importante recurso para o enfrentamento do estresse no contexto universitário. Esses fatores atuam como elementos de proteção, contribuindo para o bem-estar e para uma adaptação mais saudável ao ensino superior (MURAKAMI; SANTOS; TRONCON; PANÚNCIO-PINTO, 2024).

No que concerne à questão “Como você percebe a relação entre as aulas práticas em Laboratório e o impacto na saúde mental dos estudantes?”, “Não, as aulas práticas em laboratório não tem impacto sobre minha saúde mental” 21 (51,20%); “Sim, as aulas práticas em laboratório tem impacto sobre minha saúde mental” 8 (19,50%); “Pouco, tem as aulas práticas em laboratório impacto sobre minha saúde” 8 (19,50%); “Não sei dizer (Não tenho certeza sobre a relação)” 4 (9,80%).

Figura 7. Como você percebe a relação entre as aulas práticas em Laboratório e o impacto na saúde mental dos estudantes? Taboão da Serra, 2026.



Fonte: Própria baseada no programa do www.jamovi.com a partir do Google Sheets.

Quanto à relação entre as aulas práticas em Laboratório e o impacto na saúde mental dos estudantes, a maioria dos estudantes não relaciona as aulas práticas em laboratório a prejuízos diretos à saúde mental, o que indica que, para grande parte dos participantes, essas atividades são incorporadas como parte do percurso formativo, sem gerar sobrecarga emocional expressiva. No entanto, os dados também revelam outras relações relacionadas a essas práticas em laboratório entre os respondentes. Uma parte deles reconhece que as aulas práticas afetam a saúde mental, ao passo que outra considera que isso acontece apenas em momentos pontuais.

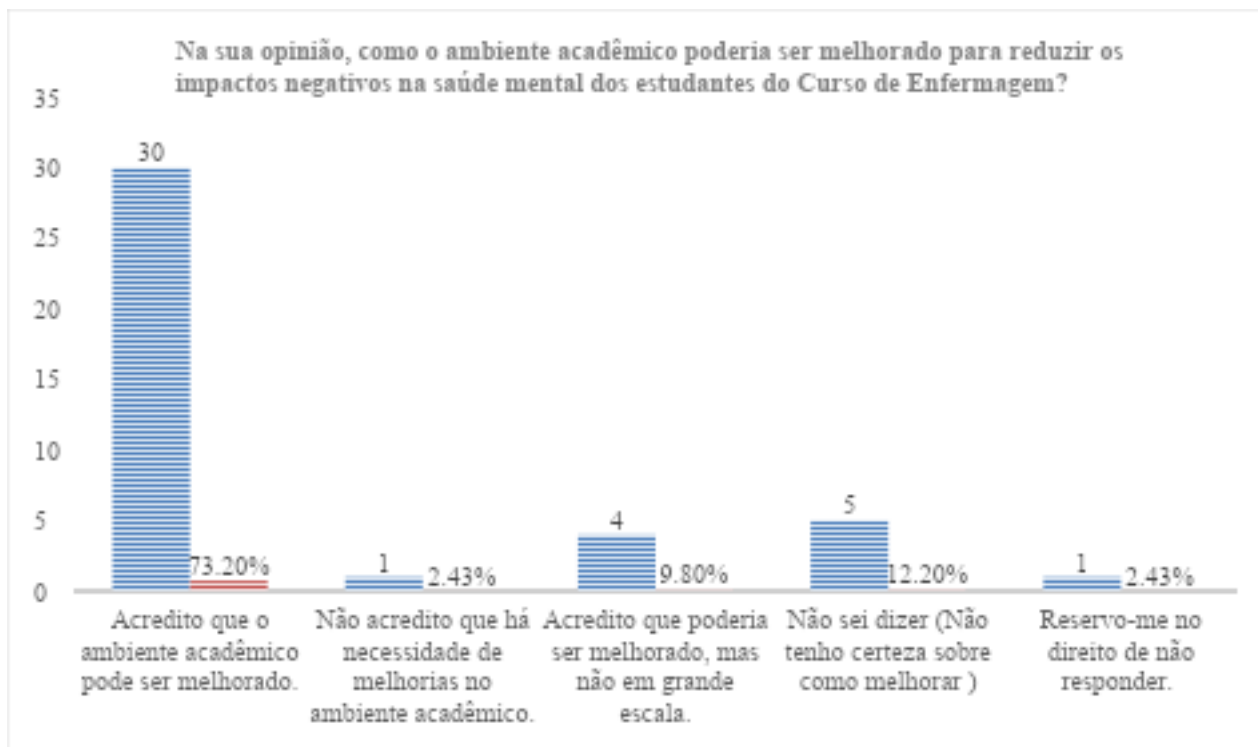
Tal variação sugere que a vivência nessas atividades depende de características particulares de cada estudante, como o grau de ansiedade, a sensação de preparo, a desenvoltura na execução dos procedimentos e o modo como cada um se insere no ambiente acadêmico. Vale destacar ainda que uma parcela menor afirmou não conseguir avaliar essa relação, o que pode refletir dificuldade em perceber ou expressar de que maneira essas experiências reverberam no próprio bem-estar psicológico.

A literatura aponta que as práticas em saúde ocupam lugar central na formação dos estudantes, mas seus efeitos não são uniformes. Enquanto favorecem a aquisição de habilidades e ampliam a confiança do aluno, também podem despertar sentimento de insegurança e tensão, especialmente diante de exigências de desempenho e avaliações técnicas. Nesse sentido, as instituições de ensino têm papel importante ao oferecer suporte pedagógico e emocional

adequado, de modo a preservar o bem-estar dos estudantes ao longo dessa etapa da formação (SILVA; BRANDÃO; BARROS; MACÊDO; SANTOS; SANTOS, 2021).

No tocante à questão “Na sua opinião, como o ambiente acadêmico poderia ser melhorado para reduzir os impactos negativos na saúde mental dos estudantes do Curso de Enfermagem?”, “Acredito que o ambiente acadêmico pode ser melhorado” 30 (73,20%); Não acredito que há necessidade de melhorias no ambiente acadêmico” 1 (2,40%); “Acredito que poderia ser melhorado, mas não em grande escala” 4 (9,80%); “Não sei dizer (não tenho certeza sobre como melhorar)” 5 (12,20%); “Reservo-me no direito de não responder” 1 (2,40%)“.

Figura 8. Na sua opinião, como o ambiente acadêmico poderia ser melhorado para reduzir os impactos negativos na saúde mental dos estudantes do Curso de Enfermagem? Taboão da Serra, 2026.



Fonte: Própria baseada no programa do www.jamovi.com a partir do Google Sheets.

Em relação as sugestões pelos participantes para melhorar o ambiente acadêmico para reduzir os impactos negativos na saúde mental dos estudantes do Curso de Enfermagem, a análise dos resultados da coleta de dados mostra que a maior parte dos estudantes considera que o

ambiente acadêmico pode ser melhorado com o objetivo de reduzir impactos negativos na saúde mental. Esse dado indica que, embora os alunos reconheçam dificuldades no cotidiano universitário, há também a percepção de que mudanças são possíveis e necessárias.

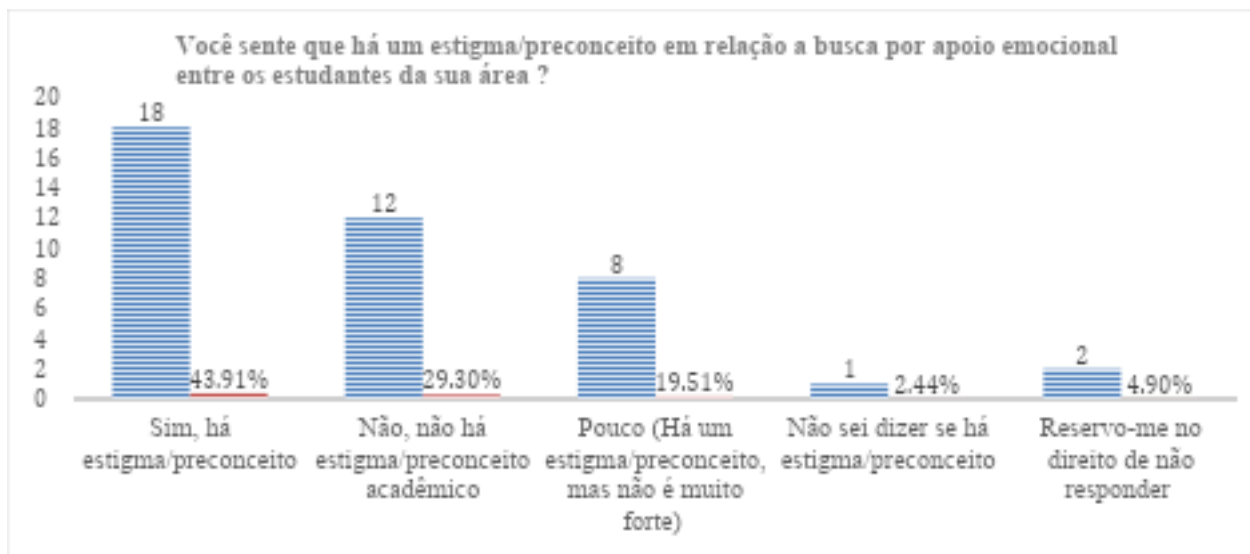
Esse resultado dialoga com a literatura sobre saúde mental no ensino superior, que aponta o ambiente acadêmico como um dos principais elementos associados ao sofrimento psíquico dos estudantes. Aspectos como excesso de demandas, por desempenho e ausência de suporte institucional tendem a intensificar quadros de estresse, ansiedade e esgotamento, especialmente em cursos da área da saúde. Nesse sentido, o contexto universitário deixa de ser apenas um espaço de formação e passa a atuar, em alguns casos, como fator de desgaste emocional (NOGUEIRA, 2017; DIANI *et al.*, 2020).

Ao mesmo tempo, Nogueira (2017) indica que esse cenário pode ser modificado quando há presença de fatores protetores, como apoio social, acompanhamento psicológico e relações acadêmicas mais equilibradas. Conforme discutido na pesquisa sobre fatores de vulnerabilidade e proteção, ambientes que oferecem suporte adequado contribuem diretamente para a redução de impactos negativos na saúde mental.

A discussão também se aproxima das reflexões propostas por Diani *et al.* (2020), que enfatizam a importância do acolhimento no contexto universitário. Para os autores, a construção de um ambiente mais saudável envolve não apenas mudanças estruturais, mas também o fortalecimento das relações interpessoais e institucionais. Nessa perspectiva, o acolhimento é entendido como um elemento central para promover bem-estar e favorecer a permanência dos estudantes no ensino superior.

Em relação à questão “Você sente que há um estigma/preconceito em relação a busca por apoio emocional entre os estudantes da sua área?”, “Sim, há estigma/preconceito” 18 (43,90%); “Não há estigma/preconceito” 12 (29,30%); “Pouco (Há um estigma/preconceito, mas não é muito forte)” 8 (19,51%); “Não sei dizer se há estigma/preconceito” 1 (2,43%); “Reservo-me no direito de não responder” 2 (4,90%).

Figura 9. Você sente que há um estigma/preconceito em relação a busca por apoio emocional entre os estudantes da sua área? Taboão da Serra, 2026.



Fonte: Própria baseada no programa do www.jamovi.com a partir do Google Sheets

Analisando-se os resultados dos dados quanto ao que os participantes desta pesquisa sentem em relação ao estigma/preconceito em relação a busca por apoio emocional entre os estudantes de Enfermagem, evidenciou-se que a maioria dos estudantes percebem que isso ocorre. Esse cenário indica que o estigma, mesmo não sendo unanimidade, ainda está presente no contexto acadêmico e pode influenciar o comportamento dos estudantes.

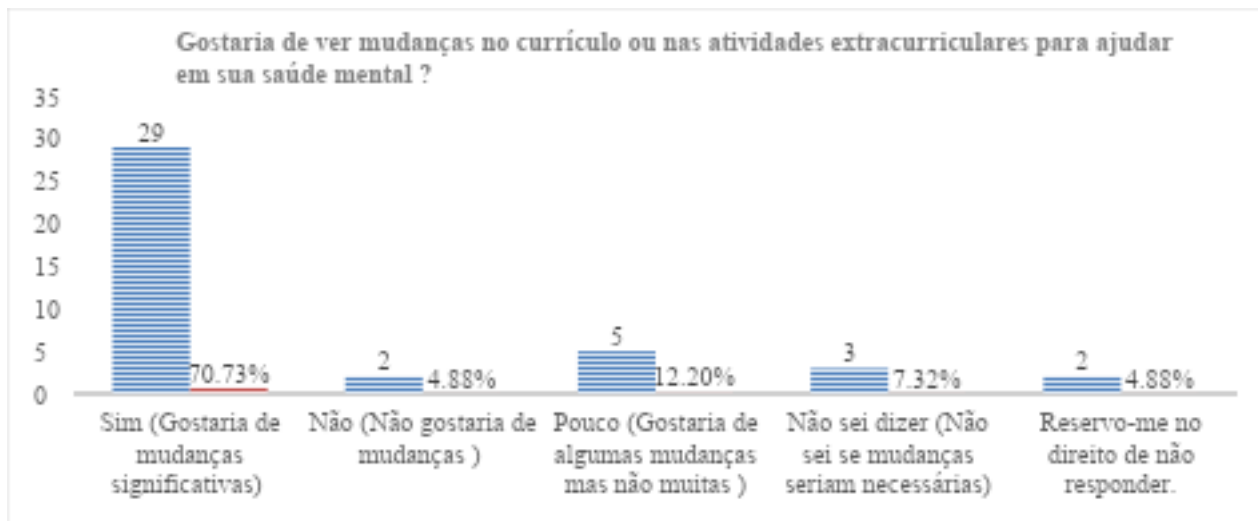
Esse achado é consistente com a literatura, que aponta que o preconceito relacionado à saúde mental não se limita ao diagnóstico, mas também se estende às atitudes diante da busca por ajuda. De acordo com Antas (2023), o sofrimento psíquico e os transtornos mentais são frequentemente associados a representações negativas, como exclusão, estigma e isolamento, o que pode dificultar a forma como esses estudantes são percebidos no meio acadêmico.

Além disso, a presença de elementos como banalização, falta de compreensão e até comportamentos como chacota e descrédito evidencia que o preconceito pode se manifestar de maneira sutil ou indireta, reforçando barreiras para que estudantes busquem apoio emocional. Em alguns casos, o sofrimento psíquico ainda é interpretado de forma equivocada, sendo associado a fraqueza ou desvalorização, o que contribui para a manutenção do estigma (ANTAS, 2023).

Por outro lado, a existência de respostas que negam o preconceito pode estar relacionada à dificuldade de reconhecimento dessas práticas ou à naturalização de comportamentos discriminatórios no ambiente universitário (ANTAS, 2023).

No que concerne à questão “Gostaria de ver mudanças no currículo ou nas atividades extracurriculares para ajudar em sua saúde mental?” “Sim (Gostaria de mudanças significativas)” 29 (70,73%); “Não gostaria de mudanças” 2 (4,88%); “Pouco (Gostaria de algumas mudanças, mas não muitas)” 5 (12,20%); “Não sei dizer/Não sei se mudanças seriam necessárias)” 3 (7,32%); “Reservo-me no direito de não responder” 2 (4,88%).

Figura 10. Gostaria de ver mudanças no currículo ou nas atividades extracurriculares para ajudar em sua saúde mental? Taboão da Serra, 2026.



Fonte: Própria baseada no programa do www.jamovi.com a partir do Google Sheets.

Ao se interpretar estatisticamente o resultado das respostas dos estudantes do Curso de Enfermagem se gostariam de ver mudanças no currículo ou nas atividades extracurriculares para ajudar em sua saúde mental, a maioria deles relatou que gostaria de mudanças significativas no currículo ou nas atividades extracurriculares com foco na saúde mental. Esse dado evidencia uma percepção compartilhada de que a formação acadêmica, em seu formato atual, ainda oferece suporte insuficiente às necessidades relacionadas ao bem-estar psicológico dos discentes.

Essa percepção encontra respaldo direto na literatura. Segundo Trigueiro, Caldas e Silva (2021), sintomas de ansiedade e depressão são recorrentes no meio acadêmico e estão intrinsecamente ligados a variáveis e a pressão da fase final da graduação. Os autores reforçam que o sofrimento psíquico não decorre apenas de questões individuais, mas de um conjunto de fatores socioeconômicos e institucionais, confirmando que o ambiente universitário exerce uma influência determinante sobre a saúde mental dos estudantes.

Nessa mesma direção, os estudos apontam que o espaço educacional deve ser compreendido para além da transmissão de conteúdos, constituindo-se como um ambiente de vivências emocionais, sociais e acadêmicas que impactam o equilíbrio psíquico. Assim, tanto o currículo quanto às atividades extracurriculares desempenha papel relevante nesse processo, podendo atuar como fatores de risco ou de proteção (MATIAS; CARMO, 2025; VERSELLI; BIOTO, 2025).

A participação em atividades extracurriculares, por exemplo, é associada a melhores níveis de adaptação acadêmica, além de favorecer a construção de vínculos e a aproximação com a prática profissional. No âmbito curricular, a disponibilização de informações claras e o acesso facilitado a serviços de apoio desde o início da graduação contribuem para que os estudantes se sintam mais seguros e amparados ao longo de sua trajetória (MATIAS; CARMO, 2025; VERSELLI; BIOTO, 2025).

Além disso, o ambiente acadêmico, quando estruturado com base em princípios de acolhimento e escuta, torna-se um espaço mais propício para a identificação e o enfrentamento do sofrimento psíquico. Por outro lado, a ausência dessas estratégias pode intensificar dificuldades emocionais já existentes (MATIAS; CARMO, 2025; VERSELLI; BIOTO, 2025).

5 CONCLUSÃO

A presente pesquisa evidenciou que a saúde mental dos estudantes de Enfermagem é impactada por múltiplos fatores inter-relacionados, destacando-se a elevada carga de trabalho acadêmico, a pressão emocional inerente à formação e o estigma ainda presente em relação ao adoecimento psíquico. Esses elementos contribuem para o aumento de estresse, ansiedade e cansaço emocional ao longo da trajetória universitária, além de dificultarem a busca por apoio psicológico. Os achados também revelaram fragilidades institucionais, especialmente no que se refere à divulgação e acessibilidade dos serviços de apoio em saúde mental, reforçando a necessidade de ações estruturadas no ambiente acadêmico.

Nesse contexto, foram mapeadas estratégias de assistência de enfermagem aplicáveis ao cenário universitário, como rodas de conversa, grupos de apoio, escuta qualificada, fortalecimento do vínculo e orientações voltadas ao autocuidado, reconhecendo o papel do enfermeiro na promoção da saúde mental e na identificação precoce do sofrimento psíquico. Com base nesses achados e fundamentada na Sistematização da Assistência de Enfermagem proposta

em vários níveis de Atenção à Saúde pelas Diretrizes Nacionais de Enfermagem em Saúde Mental (HUMEREZ org., 2022), esta pesquisa propôs um modelo de assistência de enfermagem preventiva, com enfoque humanizado, na promoção do acolhimento e do cuidado integral ao estudante.

Dessa forma, ao identificar os principais fatores acadêmicos, emocionais e sociais que afetam a saúde mental dos estudantes de Enfermagem, mapear estratégias de assistência de enfermagem no contexto universitário e propor um modelo preventivo voltado à redução de transtornos psíquicos, o estudo reafirma a responsabilidade das instituições de ensino e da enfermagem na construção de um ambiente acadêmico mais acolhedor, saudável e comprometido com a promoção da saúde mental.

REFERÊNCIAS

ANTAS, Kátia Cordeiro. **Transtorno mental e sofrimento psíquico no contexto universitário: uma análise à luz das representações sociais e do preconceito**. 2023. 160 f. Tese (Doutorado em Psicologia Social) – Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa, 2023. Disponível em: <https://repositorio.ufpb.br/jspui/handle/123456789/30213>. Acesso em: 6 abr. 2026.

ARINO, Daniela Ornellas; BARDAGI, Marúcia Patta. Relação entre fatores acadêmicos e a saúde mental de estudantes universitários. **Psicologia: Pesquisa**, v. 12, n. 3, p. 44-52, 2018. Disponível em: <https://pepsic.bvsalud.org/pdf/psipesq/v12n3/05.pdf>. Acesso em: 22 fev. 2025.

BARROS, Alba Lúcia Bottura Leite de *et al.* **Anamnese e exame físico: avaliação diagnóstica de enfermagem no adulto**. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2016.

BARROSO, Sabrina Martins. Sobrecarga e satisfação com curso: há efeito indireto de fatores emocionais dos universitários? **Avaliação Psicológica**, v. 20, n. 4, 2021. DOI: <https://doi.org/10.15689/ap.2021.2004.22018.04>. Acesso em: 22 fev. 2025.

BRASIL. **Lei nº 10.406, de 10 de janeiro de 2002**. Institui o Código Civil. Brasília, DF: Presidência da República, 2002. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/2002/L10406.htm. Acesso em: 22 out. 2025.

BRASIL. **Lei nº 14.874, de 28 de maio de 2024**. Dispõe sobre a pesquisa com seres humanos e institui o Sistema Nacional de Ética em Pesquisa com Seres Humanos. Brasília, DF: Presidência da República, 2024. Disponível em:

<https://www2.camara.leg.br/legin/fed/lei/2024/lei-14874-28-maio-2024-795693-norma-pl.html>.

Acesso em: 22 fev. 2025.

BRASIL. Conselho Nacional de Saúde. **Resolução nº 466, de 12 de dezembro de 2012**. Dispõe sobre as diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisas envolvendo seres humanos. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2012. Disponível em: <https://www.gov.br/ebserh/-pt-br/ensino-e-pesquisa/pesquisa-clinica/resolucao-466.pdf>. Acesso em: 22 fev. 2025.

CONSELHO FEDERAL DE ENFERMAGEM. **Decisão nº 13/2022**. Altera o Anexo da Resolução Cofen nº 0678/2021, que aprova a atuação da Equipe de Enfermagem em Saúde Mental e em Enfermagem Psiquiátrica. Brasília, DF: Cofen, 25 jan. 2022. Disponível em: <https://www.cofen.gov.br/decisao-cofen-no-13-2022>. Acesso em: 7 jan. 2026.

CONSELHO FEDERAL DE ENFERMAGEM. **Parecer Normativo nº 002/2012**: competência do enfermeiro na psicoterapia de base analítica. Brasília, DF: Cofen, 30 maio 2012. Disponível em: <https://www.cofen.gov.br/parecer-normativo-no-0022012/>. Acesso em: 22 out. 2025.

CONSELHO FEDERAL DE ENFERMAGEM. **Resolução Cofen nº 0599/2018**. Aprova a Norma Técnica para Atuação da Equipe de Enfermagem em Saúde Mental e Psiquiatria. Brasília, DF: Cofen, 19 dez. 2018. Disponível em: <https://www.cofen.gov.br/wp-content/uploads/2018/12/Resolu%C3%A7%C3%A3o-599-2018-A-NEXO-APROVA-NORMA-PARA-ATUA%C3%87%C3%83O-DA-EQUIPE-DE-ENFERMAGEM-EM-SA%C3%9ADE-MENTAL-E-PSIQUIATRIA-ARQUIVO-EM-PDF.pdf>. Acesso em: 7 jan. 2026.

CONSELHO FEDERAL DE ENFERMAGEM. **Resolução Cofen nº 678/2021**. Aprova a atuação da Equipe de Enfermagem em Saúde Mental e em Enfermagem Psiquiátrica. Brasília, DF: Cofen, 30 ago. 2021. Disponível em: <https://www.cofen.gov.br/resolucao-cofen-no-678-2021/>. Acesso em: 22 out. 2025.

CONSELHO REGIONAL DE ENFERMAGEM DE RONDÔNIA. **Enfermagem tem papel essencial no cuidado e no apoio aos pacientes de saúde mental**. [S. l.]: Coren-RO, 2024. Disponível em: <https://www.coren-ro.org.br/enfermagem-tem-papel-essencial-no-cuidado-e-no-apoio-aos-pacientes-de-saude-mental/>. Acesso em: 22 fev. 2025.

DIANI, Pedro Emanuel Peres; EDUARDO, Alison Fernando Jeronymo; GODINHO, Victoria Dornelles. Acolhimento de jovens estudantes: a busca pela melhoria do ambiente acadêmico nas universidades brasileiras. *In: ENCONTRO ANUAL DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA*, 3., 2020. **Anais [...]**. [S. l.], 2020. p. 1-4. Disponível em: <https://static.even3.com/anais/274618.pdf>. Acesso em: 6 abr. 2026.

EISENBERG, Daniel; GOLBERSTEIN, Ezra; GOLLUST, Sarah E. Help-seeking and access to mental health care in a university student population. **Medical Care**, v. 45, n. 7, p. 594-601, 2007. Disponível em: https://web.archive.org/web/20150723232335id_/http://www-personal.umich.edu:80/~daneis/papers/hmpapers/help-seeking%20--%20MC%202007.pdf. Acesso em: 6 abr. 2026.

GAINO, Loraine Vivian; SOUZA, Jacqueline de; CIRINEU, Cleber Tiago; TULIMOSKY, Alissa Daniele. O conceito de saúde mental para profissionais de saúde: um estudo transversal e qualitativo. **SMAD – Revista Eletrônica Saúde Mental Álcool e Drogas**, São Paulo, v. 14, n. 2, p. 108-116, 2018. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/smad/article/view/149449>. Acesso em: 22 fev. 2025.

GAOTTO, Emilian Maria Grando *et al.* Resposta a necessidades em saúde mental de estudantes universitários: uma revisão rápida. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v. 55, p. 114, 2021. Disponível em: <http://www.rsp.fsp.usp.br/>. Acesso em: 22 fev. 2025.

HUMEREZ, Dorisdaia Carvalho de. **Diretrizes nacionais de enfermagem em saúde mental**. Brasília, DF: Cofen, 2022. Disponível em: <https://biblioteca.cofen.gov.br/wp-content/uploads/2022/12/diretrizes-nacionais-enfermagem-saude-mental.pdf>. Acesso em: 5 maio 2026.

LAMEIRA, Yara Costa *et al.* Além do estetoscópio: ansiedade e depressão no cotidiano de estudantes da área de saúde. **Revista Foco**, v. 17, n. 11, e6725, 2024. Disponível em: <https://ojs.focopublicacoes.com.br/foco/article/view/6725>. Acesso em: 22 fev. 2025.

LIMA, Silvia de Jesus Pereira; FERREIRA, Wanessa Karem Silva; MORET, Márcia Cristina Florêncio Fernandes. Prevenção e promoção da saúde mental: contribuições da psicologia para um envelhecimento saudável. **Revista FIMCA**, v. 10, n. 2, p. 25-31, 2023. Disponível em: <https://ojs.fimca.com.br/index.php/fimca/article/view/747>. Acesso em: 22 fev. 2025.

MAIA, Berta Rodrigues; DIAS, Paulo César. Ansiedade, depressão e estresse em estudantes universitários: o impacto da COVID-19. **Psicologia: Ciência e Profissão**, Brasília, v. 37, e200067, 2020. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/1982-0275202037e200067>. Acesso em: 22 fev. 2025.

MARTINS, Rayane Cristina Canto; BRANCO, Roberta Priscila da Costa. Os impactos da saúde mental nos estudantes universitários do curso de Enfermagem: revisão bibliográfica. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 16, e319101624079, 2021. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/24079>. Acesso em: 22 fev. 2025.

MATIAS, Neyfsom Carlos Fernandes; CARMO, João dos Santos. Revisão sistemática sobre as implicações das atividades extracurriculares na ansiedade dos adolescentes. **Dialogia**, n. 55, e29619, 2025. Disponível em: <https://periodicos.uninove.br/dialogia/article/view/29619>. Acesso em: 6 abr. 2026.

MEDEIROS, A. S. de A.; MOURA, J. V. B. de; ARAÚJO, A. P. de. Saúde mental dos estudantes de Direito: a relação entre a carga acadêmica e o estresse. **Práxis em Saúde**, v. 2, n. 1, p. 1-17, 2024. Disponível em: <https://revistas.ceeinter.com.br/praxisensaude/article/view/1797/1592>. Acesso em: 6 abr. 2026.

MENDES, Wesieli Natan Santos *et al.* Relações entre depressão, estresse percebido, ansiedade, qualidade de vida e características de estudantes de Enfermagem. **Revista Mineira de Enfermagem**, 2022. Disponível em: <https://periodicos.ufmg.br/index.php/remem/article/view/39449>. Acesso em: 22 fev. 2025.

MURAKAMI, Karolina *et al.* Estresse e enfrentamento das dificuldades em universitários da área da saúde. **Psicologia: Ciência e Profissão**, v. 44, e258748, 2024. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pcp/a/Cxx6KcwWvKmpmFqd55B9jtL/>. Acesso em: 22 fev. 2025.

NOGUEIRA, Maria José Carvalho. **Saúde mental em estudantes do ensino superior: fatores protetores e fatores de vulnerabilidade**. 2017. 269 f. Tese (Doutorado em Enfermagem) – Escola Superior de Enfermagem de Lisboa, Universidade de Lisboa, Lisboa, 2017. Disponível em: https://www.academia.edu/123167361/Sa%C3%BAde_mental_em_estudantes_do_ensino_superior_fatores_protetores_e_fatores_de_vulnerabilidade. Acesso em: 6 abr. 2026.

NUNES, Fernanda Daniela Dornelas *et al.* Avaliação da saúde mental e qualidade de vida em estudantes de enfermagem de uma universidade pública. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 7, n. 9, e75492, 2024. DOI: <https://doi.org/10.34119/bjhrv7n9-302>. Disponível em:

<https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/75492>. Acesso em: 12 out. 2025.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Constituição da Organização Mundial da Saúde**. Nova York: OMS, 1946. Disponível em: <http://www.direitoshumanos.usp.br/index.php/OMS-Organiza%C3%A7%C3%A3o-Mundial-da-Sa%C3%BAde/constituicao-da-organizacao-mundial-da-saude-omswho.html>. Acesso em: 22 fev. 2025.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Saúde mental**: fortalecendo nossa resposta. Genebra: OMS, 2022. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/noticias/17-6-2022-oms-destaca-necessidade-urgente-transformar-saude-mental-e-atencao>. Acesso em: 22 fev. 2025.

SAMPAIO, Tuane Bazanella. **Metodologia da pesquisa** [recurso eletrônico]. Santa Maria: UFSM/CTE/UAB, 2022. Disponível em: https://repositorio.ufsm.br/bitstream/handle/1/26138/MD_Metodologia_da_Pesquisa.pdf?sequence=1&isAllow. Acesso em: 19 out. 2025.

SANTIAGO, Mathews Barbosa *et al.* Índices de depressão, ansiedade e estresse entre estudantes de enfermagem e medicina do Acre. **Revista Psicologia, Diversidade e Saúde**, v. 10, n. 1, p. 73-84, mar. 2021. DOI: <http://dx.doi.org/10.17267/2317-3394rpds.v10i1.3374>. Acesso em: 6 abr. 2026.

SANTOS, Raquel Pereira dos; NASCIMENTO, Maria Liz Pereira; SOUZA, Simone Aparecida Noronha de. A sobrecarga acadêmica como fator desencadeante de transtornos mentais: percepções de graduandos em direito. **Revista JRG de Estudos Acadêmicos**, v. 8, n. 18, p. 1-10, jan./jun. 2025. Disponível em: <https://www.revistajrg.com/index.php/jrg/article/view/2237/1757>. Acesso em: 5 abr. 2026.

SILVA, João Victor dos Santos *et al.* Estratégias metodológicas utilizadas no ensino da saúde mental na graduação em enfermagem: revisão integrativa. **Revista RECIEN**, v. 11, n. 35, p. 209-220, 2021. Disponível em: <https://recien.com.br/index.php/Recien/article/view/449/452>. Acesso em: 4 abr. 2026.

SILVA, Maria Josefina; SOUSA, Eliane Miranda de; FREITAS, Cibelly Lima. O processo de formação do enfermeiro: interface entre as diretrizes curriculares e o Sistema Único de Saúde. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 64, n. 2, p. 315-321, 2011. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/reben/a/tCCNsgZj6vSKjGvhYYxVTSR/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 4 abr. 2026.

SILVA, Simone Martins da; ROSA, Adriane Ribeiro. O impacto da Covid-19 na saúde mental dos estudantes e o papel das instituições de ensino como fator de promoção e proteção. **Revista Prâksis**, v. 2, p. 189-206, 2021. DOI: <https://doi.org/10.25112/rpr.v2i0.2446>. Acesso em: 22 fev. 2025.

SIMÃO, Carolina; VARGAS, Divane de; PEREIRA, Caroline Figueira. Intervenções de enfermagem em saúde mental na Atenção Primária à Saúde: revisão de escopo. **Acta Paulista de Enfermagem**, v. 35, eAPE01506, 2022. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ape/a/rBWm3qdrCJLBdgD5D3PW7sy/>. Acesso em: 22 fev. 2025.

SOUZA, Daniela Schimidt *et al.* O papel do enfermeiro na promoção da saúde mental em adolescentes. **Revista Multidisciplinar do Nordeste Mineiro**, v. 12, n. 2, 2024. Disponível em: <https://revista.unipacto.com.br/index.php/multidisciplinar/article/view/2816>. Acesso em: 22 fev. 2025.

SOUZA, Fernando Oliveira de *et al.* Estresse e resiliência em discentes de enfermagem de duas universidades públicas paulistas. **Revista de Enfermagem da UFSM**, v. 10, n. 2, p. 1-17, 2020. Disponível em: <https://repositorio.usp.br/item/003034922>. Acesso em: 3 maio 2026.

TRIGUEIRO, Emília Suelberta de Oliveira; CALDAS, Germana Freire Rocha; SILVA, João Marcos Ferreira de Lima. Saúde mental e sofrimento psíquico em estudantes universitários. **Educação em Perspectiva**, Viçosa, v. 12, p. 1-18, 2021. Disponível em: <https://periodicos.ufv.br/educacaoemperspectiva/article/view/9675/9095>. Acesso em: 6 abr. 2026.

VERCELLI, Ligia de Carvalho Abões; BIOTO, Patricia Aparecida. Saúde mental e educação: o papel da escola no bem-estar dos alunos. **Dialogia**, São Paulo, n. 55, e30082, set./dez. 2025. Disponível em: <https://periodicos.uninove.br/dialogia/article/view/30082/12002>. Acesso em: 6 abr. 2026.