

PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL NA VIDA ACADÊMICA: REVISÃO DE LITERATURA.

Promotion of mental health in academic life: literature review

Rosilda Veríssimo-Silva¹
Rayssa Horanna dos Passos²
Ruhte Ingrid Chiqueto Paz³

Artigo encaminhado: 16/11/2025
Artigo aceito para publicação: 29/11/2025

RESUMO

Introdução: O bem-estar e a saúde mental de estudantes nas instituições de ensino superior vêm sendo estudados para o desenvolvimento de alternativas para ajudar os alunos no desenvolver habilidades para lidar de modo saudável com as exigências e mudanças da vida acadêmica. O sofrimento mental envolve situações de ansiedade, estresse, cansaço e dificuldades, como a inter-relacional. **Objetivo:** Este é um estudo de revisão narrativa que foi realizado com o objetivo de levantar na literatura ações de promoção da saúde mental de alunos no ensino de graduação. **Metodologia:** Buscou-se durante o mês de outubro de 2025, no Portal de Periódicos Capes, os registros a partir dos termos saúde mental de estudantes, promoção da saúde e saúde mental no idioma português e publicados no período de 2021 a 2025. Os registros ainda deveriam estar disponíveis livremente para download. **Resultados:** Os estudos apresentaram ações relacionadas com as práticas integrativas complementares em saúde como o *mindfulness*, a musicoterapia e a auriculoterapia, práticas psicoterapêuticas e ações de apoio, como acolhimento e escuta e políticas desenvolvidas em universidades com políticas e programas protetores aos estudantes em vulnerabilidades e com sofrimento mental. Tais atividades facilitam o enfrentamento do e da ansiedade advindas de vivências acadêmicas propiciando bem-estar e produzindo saúde. **Considerações Finais:** Considera-se que a promoção da saúde abrange as atividades enumeradas e contribui para manutenção do alunado universitário.

Palavras-chave: Promoção da saúde. Saúde mental. Saúde mental de estudantes

ABSTRACT

Introduction: The well-being and mental health of students in higher education institutions has been studied in order to develop alternatives to help students

¹ Docente de Graduação de Enfermagem da Associação Educacional Luterana Bom Jesus (IELUSC). Doutora em Saúde Coletiva pela Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC). E-mail: rosilda.silva@ielusc.br; roverissimo@alumni.usp.br

² Estudante. Acadêmica da 4ª fase do curso de graduação em Enfermagem pela Associação Educacional Luterana Bom Jesus (IELUSC). E-mail: 20247814@ielusc.br

³ Estudante. Acadêmica da 4ª fase do curso de graduação em Enfermagem pela Associação Educacional Luterana Bom Jesus (IELUSC). E-mail: 20247492@ielusc.br

develop skills to deal healthily with the demands and changes of academic life. Mental suffering involves situations of anxiety, stress, fatigue and difficulties, such as interrelational. Objective: This is a narrative review study that was conducted with the aim of raising in the literature actions to promote mental health of students in undergraduate education. Methodology: It was searched during the month of October 2025, in the Portal de Periódicos Capes, the records from the terms mental health of students, health promotion and mental health in the Portuguese language and published in the period from 2021 to 2025. The records should still be freely available for download. Results: The studies presented actions related to complementary integrative practices in health such as mindfulness, music therapy and auriculotherapy, psychotherapeutic practices and support actions, as reception and listening and policies developed in universities with protective policies and programs to students in vulnerabilities and mental suffering. Such activities make it possible to face the stress and anxiety arising from academic experiences providing well-being and producing health. Final Considerations: It is considered that health promotion encompasses the listed activities and contribute to the maintenance of university students.

Keywords: Health promotion. Mental health. Student mental health.

1 INTRODUÇÃO

A saúde mental, de acordo com a Organização Mundial da Saúde, é um estado de bem-estar onde a pessoa realiza as suas próprias capacidades, consegue lidar com as vivências de tensão da vida, trabalha produtivamente e é capaz de contribuir com a sua comunidade (FRANKEN; RAMOS, 2025). A saúde mental é campo de conhecimento complexo, multidisciplinar e a ideia de sanidade deve abranger a perspectiva psicossocial (OLIVEIRA, 2008; VIEIRA, 2022).

Oliveira (2008) problematizou a formação no campo da saúde mental e sua gênese em práticas biomédicas e conceitos limitadores de ações de cunho humanísticos e se apoia na antropologia médica para evidenciar os aspectos da pessoa que sofre e das pessoas em seu entorno. Dessa maneira, indica que a saúde mental de uma pessoa guarda dependência dela e de suas relações com o outro e com o mundo. Alega que pensar a promoção da saúde, implica considerar ainda o estilo de vida, a capacitação das comunidades e a oferta de serviços como fatores condicionantes da saúde.

Considera-se importante pensar nesses fatores e sua influência no cotidiano de estudantes universitários bem como seu manejo na direção da promoção da saúde, especialmente no âmbito acadêmico.

A vida acadêmica representa uma mudança em um momento importante da vida do jovem, no qual ele vivencia o término da adolescência e início do período de assumir as responsabilidades pelas próprias escolhas (BERETA; VALE, 2023). Ainda, há alunos que são trabalhadores e desempenham funções no lar, por exemplo, acadêmicos que estudam em um período e no outro atuam profissionalmente, estudantes que cuidam de filhos e ou de irmãos mais novos, além da responsabilidade nas funções domésticas (BRITO et al, 2021; FRANKEN e RAMOS,(2025). Outra condição enfrentada é o trajeto e o tempo requerido para a chegada e saída das instituições acadêmicas.

Muitas vezes essas situações são causadoras de sofrimento, já que têm prazos para entregas e realização de atividades, interferindo no seu modo de se relacionar com o mundo e com o modo saudável de viver. Ademais, os processos de sofrimento reduzem o desempenho e a qualidade de vida dos estudantes (FRANKE; RAMOS, 2025).

No ensino privado o estudante tem ainda outras preocupações: arcar com o desembolso financeiro ou ainda as pressões dos pais pelo aproveitamento, ainda representado por meio de boas notas. Noutros casos, recebendo suporte financeiro por meio de bolsas, o estudante se vê na obrigação de mostrar bom rendimento para a manutenção do benefício (BARROS, PEIXOTO, 2023).

Diferentes disciplinas, diferentes docentes...diferentes alunos; o que há em comum? A exigência de bom rendimento, entregas, trabalhos, provas, reuniões, representações... É como prescindir da vida até o presente para abraçar a sua nova perspectiva: o capítulo do estudo acadêmico. A vida gira nesse entorno. Resultado: sofrimentos em diferentes graus, preocupações, atrasos, faltas deliberadas, redução das horas de sono e de lazer, ausência em encontros familiares, ansiedade, insônia...uso de substâncias (BARROS, PEIXOTO, 2025).

Refletindo sobre a saúde mental dos estudantes em grupo de estudos de uma instituição de ensino superior (IES), os integrantes se debruçaram, a

partir da discussão do texto de Zorzi et al (2024), em ampliar esse campo. No artigo, os autores apresentam a organização de ações de promoção da saúde por meio de grupos de saúde na atenção primária mostrando a potência dessa prática para o compartilhamento de ideias e sua efetividade, além do baixo custo e de conduzir ao bem-estar físico e mental.

Durante as discussões surgiram questionamentos a respeito de sofrimento mental nos estudantes e noticiários que traziam essa perspectiva. A reflexão sobre a própria situação vivenciada entre os próprios participantes do grupo, o que motivou a elaboração deste trabalho.

Estudos sobre o tema abordam a imprescindibilidade de políticas de fortalecimento da saúde mental dos discentes bem como a necessidade de reconhecer na IES, as demandas de saúde e as manifestações que podem ser apresentadas pelo grupo de estudantes (GAIOTTO, 2021) ou a responsabilidade do gestor quanto a promoção da saúde mental dos acadêmicos (ARAGÃO et al, 2024) e ainda, propostas de enfrentamento do adoecimento dos alunos (GOMES et al (2023).

A pergunta norteadora deste estudo foi: Quais são as práticas e ações de promoção da saúde que podem melhorar a saúde mental e prevenir o sofrimento mental entre estudantes universitários? Diante desse questionamento, este estudo tem por objetivo contextualizar de modo reflexivo as ações de promoção da saúde mental de estudantes universitários no Brasil.

Este artigo está organizado em seções visando a melhor compreensão da temática. Assim segue-se em: apresentação do sofrimento mental nos universitários; práticas integrativas e complementares em saúde como instrumento de promoção da saúde mental; práticas psicoterapêuticas e outras ações e atividades de promoção da saúde e apoio da universidade.

2 METODOLOGIA:

Este estudo de revisão narrativa seguiu as etapas de Souza, Silva e Carvalho (2010) sendo realizado em etapas que serão descritas a seguir. A primeira etapa foi a elaboração da pergunta norteadora, a partir da estratégia PECO (P = público estudantes de graduação; E= exposição: sofrimento mental; C= comparação: não usado e O = resultado: promoção da saúde).

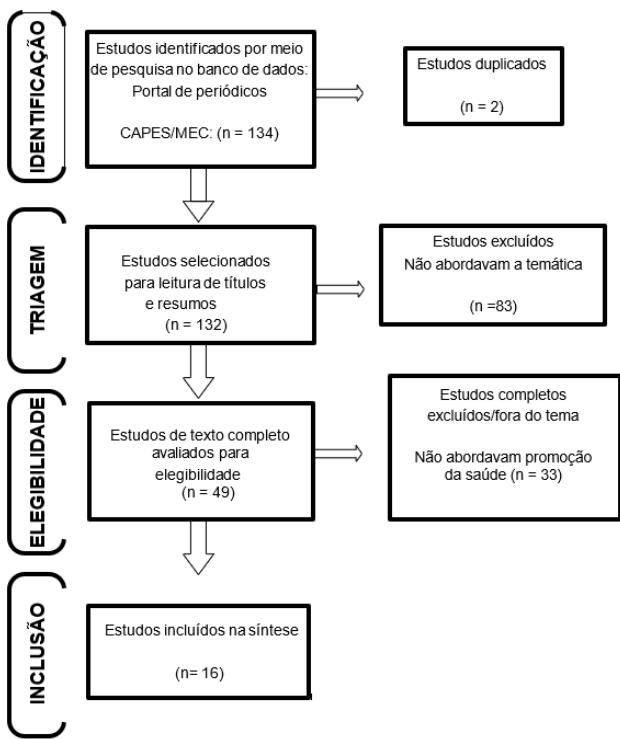
A segunda etapa do estudo corresponde à busca na literatura. Esta foi realizada via Portal de Periódicos Capes, pela rede privada virtual (VPN) da Universidade de São Paulo no período de outubro a novembro de 2025. Foram utilizadas as palavras-chave e operador booleano AND: saúde mental de estudantes, promoção da saúde e saúde mental. Foram empregados filtros de idioma português e filtro do período de publicação de 2021 a 2025. Outro requisito utilizado para seleção de estudos era a disponibilidade gratuita de resumos e de texto completos. O portal permitiu o levantamento de títulos e a partir dele fez-se um banco de dados.

Os registros encontrados (134) foram importados para o software *Rayyan* e excluídas as duplicatas (02), sendo mantida apenas uma versão das publicações repetidas. Passou-se a leitura dos títulos e foram excluídos aqueles que não tratavam do tema (112); durante a leitura dos resumos foram selecionados 16 títulos para a extração de dados (Figura 1).

A terceira etapa é a coleta de dados, e nesta os títulos foram organizados em planilha, conforme o instrumento elaborado com o levantamento de referência bibliográfica e descrição da ação de promoção da saúde dos estudantes.

Na quarta etapa a análise crítica dos estudos incluídos com a avaliação do nível de evidência: 1: evidências resultantes da meta-análise de múltiplos estudos clínicos controlados e randomizados; 2: evidências obtidas em estudos individuais com delineamento experimental; 3: evidências de estudos quase-experimentais; 4: evidências de estudos descritivos (não-experimentais) ou com abordagem qualitativa; 5: evidências provenientes de relatos de caso ou de experiência; e 6: evidências baseadas em opiniões de especialistas). A quinta etapa apresenta a discussão dos resultados e a sexta, com a apresentação da revisão.

Figura 1 Fluxograma de seleção de estudos, 2025



3 DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Foram selecionados 16 estudos para a leitura integral. Predominaram as publicações referentes a revisões integrativas de literatura (OLIVEIRA, VERAS,2023); RODRIGUES, BARBOSA e TONETE, 2022), OLIVEIRA, SANTANA ,BELEI-MARTINS et al, 2023) SOUZA,FAVARIN e SCORSOLINI-COMIN,2021), SOUZA, VASCONCELOS, SOUZA et al,2021). Também revisão narrativa (SOUZA E SOUZA JUNIOR, 2023) e revisão sistemática (SILVA, SOUZA, MOURA et al, 2021).

Outras abordagens metodológicas envolveram estudos descritivos (BERETA et al,2023 ; SILVA, et al, 2024), pesquisa-intervenção (SCHUHL,et al, 2020), relato de caso (ANDRADE et al, 2023; DURAN et al, 2024); relato de experiência (NEVES, et al 2021 ; CASTRO et al , 2021, CORTEZ et al , 2025) e ensaio (BARBOSA, VASCONCELOS, 2024).

Sobre a avaliação crítica, os estudos tiveram diferentes níveis de classificação de evidências, em sua maioria foram classificados em nível 4 (9) seguidos de nível 5 (5). Nos níveis de evidência 1 e 3 foram classificados um trabalho em cada. Assim, os estudos classificados como nível 4 e 5 têm

fragilidade para fornecer subsídio para a tomada de decisão. Destaca-se que estudos de revisão sistemática (nível 1) indicam maior confiabilidade.

Sofrimento mental nos universitários

O sofrimento psíquico tem sido um tema preocupante nas universidades. Além de docentes e técnicos, os estudantes manifestam diferentes graus de ansiedade, depressão, *burnout* e cansaço (DIAS et al, 2025). No espaço acadêmico, as exigências exacerbadas por excelência, competitividade e inovação trazem armadilhas adoecedoras. No ensino de pós-graduação há a pressão por publicações, captação de recursos e notas elevadas dos programas, bem como a medição de “resultados” como elementos que traduzem as relações de aprendizagem como trocas em um campo de batalha (DIAS et al, 2025, p. 5).

No Brasil vem sendo apontado o adoecimento e aumento do sofrimento psíquico de estudantes. O estudo da Associação Nacional dos Dirigentes da Instituições Federais de Ensino Superior (ANDIFES) em 2024, identificou o suicídio como a segunda causa de morte de universitários. Conforme as autoras, o sofrimento a diferentes fatores, entre os quais estão as novas formas de ingresso, mobilidade social e geográfica, baixa renda e questões financeiras. São apontadas também a carga excessiva de trabalhos acadêmicos e o tempo necessário ao deslocamento até as universidades (COUTINHO E GURSKI, 2024).

Em levantamento em universidades públicas no Brasil, realizado em junho de 2025, com 748 estudantes universitários evidenciou-se alta prevalência de ansiedade (42,5%) e depressão em mais da metade dos participantes (APUFSC, 2025). Nesse sentido, a universidade, como um campo onde também estão presentes vulnerabilidades, precisa ser também o espaço para a vida comunitária, cuidado e afetividade que deve oferecer um ambiente seguro e acolhedor e sem estigmas (DIAS et al, 2025).

A vivência nas diferentes trajetórias têm elementos em comum e é necessário proteger a vida e o bem-estar na academia potencializando o enfrentamento das adversidades resultantes dos processos de vida e mudanças sociais. Nessa direção, a promoção em saúde se insere como um

processo no qual a comunidade é capacitada para atuar na melhoria e manutenção de sua qualidade de vida de modo participativo (BRASIL, 2002). Dessa forma a universidade, como espaço de cuidado, pode promover a saúde mental dos estudantes ao assegurar a educação em ambientes de aprendizagem saudáveis e equitativos (AGENDA 2030 apud DIAS et al, 2025).

Práticas integrativas complementares em saúde como instrumento de promoção da saúde mental.

As práticas integrativas complementares em saúde compreendem práticas não convencionais com fins também de promoção da saúde e são defendidas para uso em saúde mental devido a melhora na percepção de bem-estar (MIRANDA e VIEIRA, 2021). As atividades de cuidado individuais ou coletivas com auriculoterapia (SILVA et al, 2021; SOUZA et al, 2021) e a acupuntura melhoraram os sintomas associados com o estresse e a adaptação de estudantes ingressantes (SOUZA et al 2021). Essas mesmas autoras relatam melhorias no cuidado dos acadêmicos que apresentavam ansiedade, sintomas depressivos, transtornos de ajustamento, problemas inter relacionais, insegurança quanto à escolha do curso, labilidade emocional e desânimo, falta de concentração, estresse e insônia bem como dores cervical, lombar e cefaleia (SOUZA et al 2021).

De acordo com Silva et al (2021), em estudo de revisão sistemática, a auriculoterapia envolve a estimulação de pontos na orelha, o que leva a liberação e ação de hormônios e neurotransmissores. A prática contribuiu na melhora da ansiedade, conforme o Inventário de Ansiedade Traço-Estado (IDATE), que evidenciou os níveis de ansiedade antes e depois da intervenção com essa PIC. As autoras abordam vários protocolos do uso da auriculoterapia, sendo predominantes os da escola francesa e da escola chinesa e concluíram que a prática tem potencial de tratamento complementar, frente aos vieses apresentados nos estudos.

A intervenção com foco na atenção plena (*mindfulness*) contribui para a melhora na capacidade de manejo e redução de estressores (estresse e ansiedade) e possibilita maior atenção no presente (SCHUHL et al, 2021; OLIVEIRA; VÉRAS, 2023; BRASIL, GRIMALDI e CARVALHO 2024) O

mindfulness foi a técnica mais utilizada, conhecida por melhorar a capacidade de lidar com estressores, proporcionando uma maior atenção ao presente e ajudando a manejar desafios como estresse e ansiedade.

Cortez et al, (2025), em relato de experiência, destacaram que no período da pandemia a meditação realizada de modo virtual foi a prática utilizada com o objetivo de reduzir a ansiedade e a apreensão na vulnerabilidade por contaminação da covid-19.

Acrescente-se que Schuhl et al (2021) realizaram um estudo de intervenção com práticas meditativas junto de cinco estudantes universitários, durante 11 encontros. Os alunos apresentavam sintomas associados ao sofrimento psíquico como dificuldade de concentração, estresse, irritação, ansiedade e nervosismo. Após os 11 encontros, foram identificados entre os estudantes aumento da concentração e foco nas atividades acadêmicas, melhora na qualidade do sono bem como autoconhecimento e bem-estar subjetivo.

Oliveira e Véras (2023) em revisão bibliográfica encontraram estudo randomizado com estudantes universitários com indicação de meditação como um fator de proteção eficaz no bem-estar da comunidade acadêmica, incidindo na redução do estresse e da ansiedade.

Abordando ainda a situação da pandemia de Covid-19, um estudo apontou que a musicoterapia utilizada em grupo possibilitou que os estudantes alcançassem a integração grupal, a aprendizagem interpessoal, a instilação de esperança, bem como a catarse (NEVES et al, 2023).

Práticas terapêuticas, arte e atividade física

Atividades exercidas por profissionais da psicologia e outras ações também são promotoras da saúde com estudantes universitários. Dentre as abordagens citadas a entrevista de acolhimento; o acolhimento de triagem psicológica e a terapia cognitivo comportamental estão entre as atividades realizadas por psicólogos ou estagiários de psicologia, previamente capacitados (SOUZA et al 2021). Nesse sentido, também o aconselhamento e a psicoterapia são estratégias que melhoram os índices de bem-estar psicológico (OLIVEIRA; VÉRAS, 2023).

A criação de grupos específicos para o enfrentamento do sofrimento mental durante a pandemia da covid-19 foi estratégia institucional para promover saúde mental e realizar a prevenção do adoecimento entre estudantes. Um manuscrito abordou uma atividade com foco no oferecimento de acolhimento e suporte psicológico, bem como na realização de ações psicoeducativas que promovam o autocuidado. As atividades envolveram atendimento breve e focal, em plantões psicológicos e ações de educação em saúde (DURAN et al, 2024).

A prática regular de atividades físicas também foi lembrada por Oliveira e Véras (2023) como um recurso promotor de bem-estar para os universitários.

A arte é um potente instrumento para a promoção da saúde. O teatro foi o mecanismo utilizado para favorecer o reconhecimento da realidade de estresse, depressão e ansiedade, gerados ou intensificados no ambiente universitário (ANDRADE et al, 2023).

Barbosa e Vasconcelos (2024) apontam a arte como recurso terapêutico com pessoas com transtornos mentais levando ao empoderamento, autonomia, sociabilidade, aumento da esperança e diminuição dos efeitos negativos da doença. A arteterapia tem efeitos de potencialização da expressividade e melhor elaboração dos sentimentos e das memórias opressivas. Assim, a Promoção da Saúde pode ser realizada por meio de espaços criativos na universidade. (BARBOSA e VASCONCELOS, 2024).

No intuito de apoiar estudantes no enfrentamento de dificuldades de organização da vida acadêmica, um dos trabalhos descreve o desenvolvimento de um *planner* a partir das principais queixas dos estudantes, viabilizando que dedicassem tempo para o autocuidado (BRASIL, GRIMALDI e CARVALHO 2024).

Atividades de promoção da saúde e apoio da universidade

A promoção da saúde potencialmente se expressa na criatividade e contribui na gestão universitária por meio da criação de políticas de permanência (ANDRADE et al, 2023).

Estudos mostram que os vários fatores que provocam sofrimento mental nos estudantes incluem as atividades curriculares e as exigências quanto a

entregas (OLIVEIRA; VÉRAS, 2023). Estes autores, em revisão integrativa, apresentaram como fatores protetores ao bem-estar psíquico dos estudantes os espaços de amparo e escuta na universidade como elemento que promove a valorização do estudante.

O resultado com a estratégia da escuta leva o estudante a refletir a respeito de alternativas que garantam a continuidade de seus estudos; permite acolher demandas dos estudantes promovendo a ativação de vínculos (DIAS et al, 2025). Toda a comunidade acadêmica pode desempenhar esse papel, levando o aluno a contornar o momento de angústia e reduzir graves momentos de sofrimento psíquico.

Para tanto a universidade precisa capacitar sua comunidade e pode oferecer oficinas e dispositivos de fala e escuta, investir em espaços de escuta, promover o acesso a serviços clínicos especializados e mapear espaços de escuta nos *campi*. A participação dos estudantes em espaços de representação e a realização de pesquisas que evidenciem os impactos das políticas acadêmicas no bem-estar e saúde são ações que também possibilitam ao gestor acadêmico o desenvolvimento do cuidado no dia a dia (DIAS et al, 2025).

Sobre o fortalecimento de atividades de pertencimento, Dias et al (2025) destacam que o espaço acadêmico seja um local livre de restrições para a mobilidade com segurança e livre de limitações geradas pelos determinantes sociais de saúde. Também deve ser assegurada pela universidade a garantia de que os relatos sobre as ações de violência possam ocorrer sem constrangimentos .

O apoio ao estudante universitário é fundamental, quando são criados programas de monitorias e programas preventivos e educativos como espaços de apoio psicológico oferecido aos universitários através de um Programa de Triagem Psicológica e do Serviço de Atenção Psicológica ao Graduando na Universidade Federal do Espírito Santo (SOUZA et al, 2021).

Estudo destaca que o apoio e amizade no espaço acadêmico envolvendo professores e o alunado parecem contribuir para a satisfação dos estudantes bem como para bem-estar físico e emocional (OLIVEIRA; VÉRAS, 2023).

Logo, a universidade deve ser um espaço de cuidado por meio de ações que eliminem as estruturas que adoecem fisicamente e psiquicamente, com políticas de solidariedade e bem viver (DIAS et al, 2025). Estas autoras discutem a necessidade de aliar tais políticas a programas governamentais das três esferas e sugerem diversas modalidades de cuidado, incluindo a criação de estruturas de escuta, via núcleos multidisciplinares permanentes de saúde mental, criação de redes de apoio de pares, criação de políticas e campanhas protetivas aos grupos vulneráveis nos espaços além do combate a cultura excludente (DIAS et al, 2025).

Ainda, sugerem a revisão de currículos de modo a contemplar os temas transversais ao longo da formação, fortalecimento de políticas que fomentem a permanência do estudante na academia durante o período de formação, incluindo espaços para a alimentação segura, transporte e moradia. A oferta de oficinas para familiares em programas de moradia estudantil é também uma oportunidade para promover o apoio aos estudantes (DIAS et al, 2025).

4 LIMITAÇÕES DO ESTUDO

Neste estudo, as limitações estiveram relacionadas aos critérios de elegibilidade dos estudos para a revisão, com delimitação do idioma dos textos, período das publicações, estratégia de busca em uma única base de dados e exigência de disponibilidade gratuita de resumos e de texto completos. Entretanto, entende-se que tais limitações podem nortear estudos mais aprofundados sobre o tema em pauta.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O estresse, a ansiedade estiveram presentes na maioria dos artigos analisados e estiveram associados a mudanças decorrentes do ingresso no ensino superior, como a adaptação às exigências desse grau de ensino e a condições que limitam a permanência do alunado (custos, dificuldades relativas à moradia, ausência de apoio e financeiras).

O sofrimento mental dos estudantes no ensino superior é uma realidade e pode ser enfrentado com medidas de suporte psicológico, espaços de acolhida e escuta com os alunos. Políticas e práticas podem contribuir para o

alívio de tensões na vida acadêmica e podem envolver a criação e manutenção de espaços saudáveis e de boas interações entre a comunidade acadêmica, arte e ações de *mindfulness*, musicoterapia, auriculoterapia e artes.

A universidade pode criar políticas que promovam espaços educativos inclusivos e livres de estigmas, assegurando a mobilidade estudantil. A existência de serviços de apoio psicológico nas IES pode dar suporte para o alunado, principalmente nos anos iniciais, na adaptação às novas rotinas durante a sua formação.

6 REFERÊNCIAS

ANDRADE, BP; SOUZA, RAG; SILVA, HEO et I. Promoção da saúde mental entre universitários: relato de experiência. *Revista Enfermagem Atual In Derme* 97(1):e023015. Disponível em: <https://doi.org/10.31011/reaid-2023-v.97-n.1-art.1428> 2023.

APUFSC. *Levantamento mostra alta prevalência de depressão e ansiedade entre alunos de universidades públicas*. 16 Jun. 2025. Disponível em:<https://www.apufsc.org.br/2025/06/16/depressao-e-ansiedade-entre-estudantes/> Acesso em Out. 2025.

ARAGÃO, H S; FERNANDES, FEC; MONTE, FFC et al. Saúde mental e adoecimento psíquico: O papel das instituições de ensino superior frente à prevenção, orientação e cuidados com a saúde mental de seus discentes. *Plurais Revista Multidisciplinar*, Salvador, v. 9, n. esp.1, p. e024010, 2024. DOI: 10.29378/plurais.v9iesp.1.19381. Disponível em: <https://www.revistas.uneb.br/plurais/article/view/19381>. Acesso em: 6 nov. 2025.

BARROS, RN ; PEIXOTO, ALA. Saúde mental de universitários: levantamento de transtornos mentais comuns em estudantes de uma universidade brasileira. *Quaderns de Psicologia*, 2023, v.25, n.2, Disponível em: <https://doi.org/10.5565/rev/qpsicologia.1958>. Acesso em nov. 2025.

BARBOSA, RTO; VASCONCELOS, MS. Saúde mental na universidade pública: um incipiente diálogo entre promoção em saúde e a criatividade humana. *Revista Devir Educação*, Lavras, v. 8, n.1, e-765, 2024.

BERETA, TADS; VALE ,MA. Formação em psicologia e qualidade de vida: discussões sobre a promoção da saúde mental dos universitários. *Arquivos de Ciências da Saúde da UNIPAR*, Umuarama, v.2.7, n.9, p.5243-5264, 2023. ISSN 1982-114X.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Políticas de Saúde. *Projeto Promoção da Saúde. As Cartas da Promoção da Saúde* / Ministério da Saúde, Secretaria de Políticas de Saúde. Brasília: Ministério da Saúde, 2002.

BRASIL, EGM; GRIMALDI, MRM; CARVALHO, CML. Desenvolvimento de uma tecnologia leve-dura para promoção da saúde mental de estudantes universitários. *Revista DELOS*, Curitiba, v.17, n.60, p. 01-19, 2024.

BRITO, QHF; AVENA, KM; PORTILHO, EML et al. Maternidade, paternidade e vida acadêmica: impactos e percepções de mães e pais estudantes de medicina. *Revista Brasileira de Educação Médica*, v. 45, n. 4, p. e233, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1981-5271v45.4-20210309>. Acesso em: 05 dez. 2025.

CASTRO, KS; MEDEIROS, LS ; FERREIRA, MP et al. Grupo terapêutico como proposta de acolhimento e redução do sofrimento psíquico nas universidades. *Research, Society and Development*, v. 10, n. 3, e51010313623, 2021. Disponível em: DOI: <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v10i3.13623>. Acesso em out 2025.

CORTEZ, EA. RIBEIRO, FRM. SANTOS et al. Meditação on-line para estudantes universitários: retratos de uma estratégia de promoção à saúde mental. *Revista Pró-UniverSUS*. 2025; 16(1):199-204

COUTINHO LG; GURSKI R. *Saúde mental na universidade: ansiedade, desanimo e outras questões emocionais afligem a maioria dos estudantes no Brasil*. Disponível em: <https://doi.org/10.64628/ADE.japw63hp6> Acesso em: out. 2025.

DIAS, B; SILVA, KCB, COUTINHO et al. *Um guia para o bem-viver na universidade: psicanálise, saúde mental e políticas de cuidado*. São Paulo: Tiki Books, 2025.E-Book. PDF; 28 p.

DURAN, CCG; UGA, DA; HORLIANA, ACRT et al. *Estratégias de acolhimento, promoção de saúde mental e discussão de bioética para estudantes universitários: o caso de um núcleo de apoio a saúde mental do universitário e seus impactos indiretos na saúde infantil* (Conferência), 7º Congresso Internacional Sabará-PENSI de Saúde Infantil, Outubro 2024 , vol.9, num.1. p .481-4842024.

FRANKEN, I; RAMOS, N. Intervenção em saúde mental para estudantes universitários: metodologia de um projeto de extensão *Revista Caderno Pedagógico.*,Curitiba,v.22,n.1,p.01-20.2025. Disponível em:<https://ojs.studiespublicacoes.com.br/ojs/index.php/cadped/article/view/13704/7707>. Acesso em out. 2025.

GAIOTTO, Emiliana Maria Grando, TRAPÉ Carla Andrea, CAMPOS, Célia Maria Sivalli, FUJIMORI Elizabeth, et al. Resposta a necessidades em saúde mental de estudantes universitários: uma revisão rápida. *Revista de Saúde*

Pública, São Paulo, Brasil, v. 55, p. 114, 2021. DOI: 10.11606/s1518-8787.2021055003363. Disponível em: <https://revistas.usp.br/rsp/article/view/194750>. Acesso em: 6 nov. 2025.

GOMES, LMLS, LEITÃO, H; SANTOS, et al. Saúde mental na universidade: ações e intervenções voltadas para os estudantes. *Educação em Revista*, v. 39, p. e40310, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0102-469840310..> Acesso em 6 nov. 2025.

MIRANDA GU, VIEIRA CR. Práticas Integrativas e Complementares como possibilidade de cuidado em saúde mental. *Research, Society and Development*, v. 10, n.10, e368101018917, 2021. Disponível em: DOI:<http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v10i10.18917>.

MORGAN RL, WHALEY VP, THAYER KA, SCHUNEMANN HJ. Identifying the PECO: A framework for formulating good questions to explore the association of environmental and other exposures with health outcomes. *Environ Int*. 2018 Aug 27;121(Pt 1):1027–1031. Disponível em doi: 10.1016/j.envint.2018.07.015. Acesso em 05 Dez. 2025.

NEVES, ES; VALENTIN, F, CARNEIRO, LA et al. Musicoterapia em um grupo terapêutico on-line com universitários no contexto da pandemia da covid-19. *Brazilian Journal of Music Therapy*, v.0, n. 0, pp. 2023. Disponível em: <https://musicoterapia.revistademusicoterapia.mus.br/index.php/rbmt/article/view/368>. Acesso em out. 2025.

OLIVEIRA, T; SANTANA, FAL; BELEI-MARTINS, G. et al Cultura do cuidado no ensino superior: A universidade, as políticas públicas e o Promove-Universitários. *Perspectivas em análise do comportamento*, 208–227. 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.18761/vecc0100123>. Acesso em out. 2025.

OLIVEIRA, RA; VÉRAS, RM. Bem-estar psicológico de estudantes universitários da graduação: fatores de risco, fatores de proteção e estratégias de cuidado em saúde mental. *Aprender. Cad. de Filosofia e Psic. da Educação*. n.30, p. 137-158. 2023.

OLIVEIRA, WF. Algumas reflexões sobre as bases conceituais da saúde mental e a formação do profissional de saúde mental no contexto da promoção da saúde. *Saúde em debate*. Rio de Janeiro. v. 32. n. 78/79/80. p. 38-48, jan./dez. 2008.

RODRIGUES TTCMM, BARBOSA GC, TONETE VLP. Enfrentamento do sofrimento psíquico de estudantes no contexto universitário: uma revisão integrativa. *Revista Família, Ciclos de Vida e Saúde no Contexto Social*, [S. I.], v. 10, n. 3, p. 590–607, 2022. Disponível em: DOI: 10.18554/refacs.v10i3.5718. Acesso em: 6 out 2025

SCHUHL, LM; CABRAL, FB ; HILDEBRANDT, LM et al. Meditação: uma estratégia de cuidado em saúde para estudantes universitários. *Revista Enfermagem UFSM REUFSM* Santa Maria, RS, v. 11, e9, p. 1-21, 2021 DOI: 10.5902/2179769243156.

SILVA, LS; SOUZA, CC, MOURA CC et al. v.13(12). Auriculoterapia para tratamento da ansiedade em estudantes universitários: revisão sistemática. *Revista Eletrônica Acervo Saúde* Disponível em: DOI: <https://doi.org/10.25248/REAS.e9507.2021>.

SILVA, LMF, NASCIMENTO, JD, XAVIER, KR. et al. Desenvolvimento de uma tecnologia leve-dura para promoção da saúde mental de estudantes universitários. *REVISTA DELOS*, [S. I.], v. 17, n. 60, p. e2292, 2024. DOI: 10.55905/rdelosv17.n60-094. Disponível em: <https://ojs.revistadelos.com/ojs/index.php/delos/article/view/2292>. Acesso em out. 2025.

SOUZA, DC; FAVARIN, DB; SCORSOLINI-COMIN F. Promoção da saúde mental de estudantes universitários: intervenções realizadas. *Saúde Coletiva* (Barueri), [S. I.], v. 11, n. 70, p. 8762–8773, 2021. Disponível em: DOI: 10.36489/saudecoletiva.2021v11i70p8762-8773. Acesso em: 5 nov. 2025.

SOUZA RR; SOUZA JUNIOR LCV. Dificuldades emocionais de universitários: reflexões sobre as contribuições de programas de treinamento de habilidades socioemocionais para saúde mental dos estudantes *Research, Society and Development*, v. 12, n. 2, e28812240367, 2023. Disponível em: DOI: <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v12i2.40367>. Acesso em out 2025.

SOUZA, KAB; VASCONCELOS, EA; SOUZA, RC et al. Promoção da saúde mental de estudantes universitários: intervenções realizadas. *Saúde Coletiva* 2021, v. 11, n 70. (Barueri), 11(70), 8762–8773. <https://doi.org/10.36489/saudecoletiva.2021v11i70p8762-8773>

PORTAL G1. *Universitários com hábitos pouco saudáveis têm 3 vezes mais risco de depressão, diz pesquisa da UFSC*. Disponível em: <https://g1.globo.com/sc/santa-catarina/noticia/2025/09/09/universitarios-habitos-pouco-saudaveis-3-vezes-mais-risco-depressao-diz-pesquisa.ghtml>. Acessado em: 17 Out. 2025.

VIEIRA, VMSA; TORRENTÉ, MON. Saúde mental e interseccionalidade entre estudantes em uma universidade pública brasileira. *Interface - Comunicação, Saúde, Educação*, v. 26, p. e210674, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/interface.210674>. Acesso em: 05 dez. 2025

TORRES, Isabela Damasceno; AMARAL, Carlos Eduardo Menezes. Grupo tecer cuidados: relato de experiência de assistência psicológica a universitários

do município de Quixadá – CE *Cadernos Brasileiros de Saúde Mental*. Florianópolis, v. 17, n. 52, p. 61–76, 2025. Disponível em: <https://periodicos.ufsc.br/index.php/cbsm/article/view/83595>. Acesso em: 6 nov. 2025.

ZORZI VN, MARTINS SS, MACEDO DA et al. Promoção de saúde mental na atenção primária: o papel dos grupos de saúde na perspectiva de usuários e profissionais. *Interface* (Botucatu). 2024; 28: e230447 Disponível em: <https://doi.org/10.1590/interface.230447> . Acesso em out 2025.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). *Plan de acción integral sobre salud mental 2013-2030*. Genebra: WHO, 2013. Disponível em: https://apps.who.int/gb/ebwha/pdf_files/WHA66/A66_10Rev1-sp.pdf. Acesso em out. 2025.