



# **MENTE SÃ, JORNADA ACADÊMICA PLENA**

**Palavras-Chave: MENTE, SAÚDE MENTAL, UNIVERSITÁRIO, CUIDADO**

**Autores(as):**

**FERNANDO DE SÁ REGALO JÚNIOR – UNIFAAT,  
BRUNA STEPHANIE ROSSETO DE OLIVEIRA – UNIFAAT,  
VANESSA HELENA LUZ MARTINS VIANA – UNIFAAT,  
ALINE CRISTINA RODRIGUES DE OLIVEIRA – UNIFAAT,  
Prof<sup>(a)</sup>. Msc<sup>(a)</sup>. KARINA MAGRINI CARNEIRO MENDES - UNIFAAT**

---

## **INTRODUÇÃO:**

A saúde mental é um componente fundamental do bem-estar humano, desempenhando um papel crucial na qualidade de vida e na capacidade de enfrentar os desafios do cotidiano. No contexto universitário, onde estudantes e docentes estão constantemente expostos a uma série de pressões acadêmicas, sociais e pessoais, a saúde mental emerge como uma área de extrema relevância e preocupação. A transição para o ambiente universitário pode ser emocionalmente exigente para os estudantes, enquanto os docentes enfrentam desafios próprios relacionados ao equilíbrio entre ensino, pesquisa e vida pessoal (Costa e Moreira, 2023).

## **OBJETIVO:**

Investigar o estado de saúde mental de discentes do Centro Universitário UNIFAAT - SP, identificar os principais fatores de estresse e propor estratégias de intervenção e apoio institucional.

## **METODOLOGIA:**

Este estudo adotou uma abordagem de pesquisa-ação para investigar a saúde mental dos estudantes e docentes no Centro Universitário UNIFAAT. Inicialmente, foi desenvolvido um questionário online estruturado, baseado em instrumentos validados e adaptado ao contexto universitário, após revisão por profissionais das áreas de saúde mental e educação. A coleta de dados ocorreu por meio da divulgação do questionário em canais oficiais da instituição, com ênfase na participação voluntária, confidencialidade e anonimato dos participantes. O consentimento informado dos participantes foi obtido, seguindo todas as normas éticas e regulamentações aplicáveis, e a pesquisa foi conduzida com a devida aprovação ética do comitê de ética da instituição.

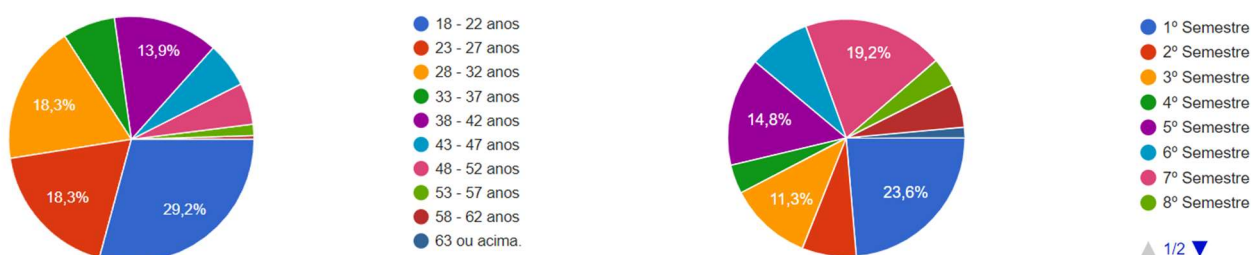
A análise dos dados foi realizada quantitativamente, por meio de técnicas estatísticas descritivas. Com base nos resultados, serão desenvolvidas propostas de intervenção, a serem implementadas, a princípio, em um grupo piloto, cujo impacto será avaliado em entrevistas pós-intervenção.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO:

Os resultados apresentados a seguir refletem o estado atual da saúde mental em nosso campus. Com esses dados, procuraremos implementar melhorias para garantir um ambiente seguro e confortável para todos os nossos alunos. No total, foram coletadas 205 respostas, das quais 97,5% foram fornecidas de maneira voluntária, enquanto 2,5% dos participantes recusaram responder, não avançando para a fase de perguntas.

Os dados indicam que 60% dos respondentes estão na faixa etária entre 18 e 25 anos, seguidos por 30% na faixa entre 26 e 35 anos e 10% acima de 35 anos. A distribuição entre os semestres mostra que 46,1% estão nos primeiros quatro semestres, 46,3% entre o quinto e o oitavo semestre, e 7,6% nos semestres finais. Essa distribuição é importante para entender como diferentes estágios do curso podem influenciar a saúde mental dos estudantes.

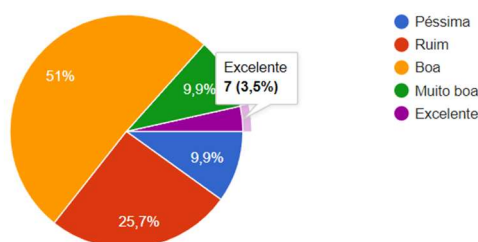
Gráfico 1 Descrição da Faixa Etária e semestre



Fonte: Autoria própria

Cerca de 51% dos estudantes avaliaram sua saúde mental como boa, 25,7% como ruim, 9,9% como péssima e 9,9% como muito boa e 3,5% como excelente. Esses números revelam que uma parcela significativa dos alunos está enfrentando dificuldades, o que destaca a necessidade de intervenções para melhorar o bem-estar mental.

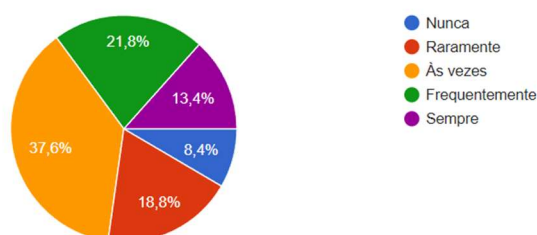
Gráfico 2 - Como você avalia a sua saúde mental?



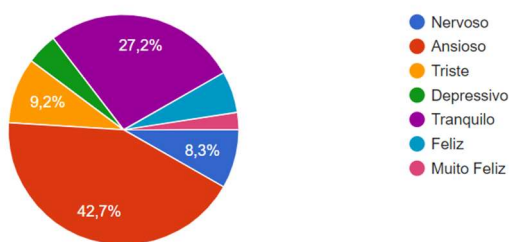
Fonte: Autoria própria

No Gráfico 03, 72,8% dos alunos afirmaram que sua saúde mental impacta negativamente suas atividades diárias. Destes, 13,4% relataram um impacto severo, enquanto 37,6% notaram um impacto moderado. Apenas 8,4% disseram que sua saúde mental não interfere em suas atividades diárias. Esses dados

Gráfico 4 - A sua saúde mental tem impactado suas atividades diárias? (trabalhar, estudar, sair com os amigos...)



mostram a extensão do problema e a importância de proporcionar apoio adequado.

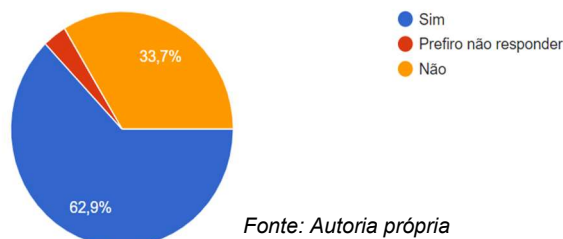


A pesquisa mostrou que 42,7% dos alunos sentem ansiedade a maior parte do dia, 9,2% se sentem tristes, 27,2% se sentem calmos, e 5,8% se sentem felizes. A predominância de sentimentos negativos evidencia a pressão enfrentada pelos estudantes e a urgência de intervenções.

Fonte: Autoria própria

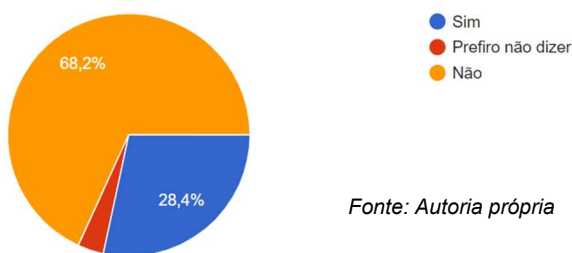
Os dados revelam que 62,9% dos alunos já precisaram de atendimento psicológico ou psiquiátrico, enquanto 33,7% não necessitaram. Esse número substancial destaca a demanda por serviços de saúde mental na universidade.

Gráfico 5 - Você já precisou de atendimento psicológico ou psiquiátrico?



Fonte: Autoria própria

Gráfico 6 - Você faz uso de medicações para doenças

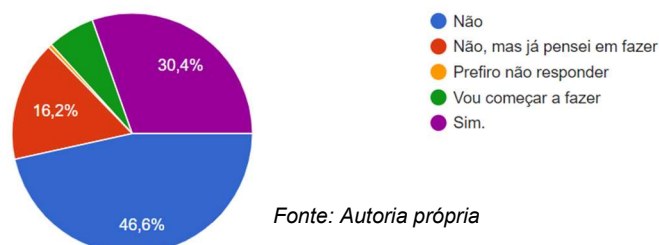


Fonte: Autoria própria

Cerca de 28,4% dos estudantes fazem uso de medicações para doenças relacionadas à saúde mental, enquanto 68,2% não utilizam. A porcentagem daqueles que dependem de medicação é significativa e deve ser considerada nas políticas de saúde mental da instituição.

Apenas 30,4% dos alunos estão atualmente em psicoterapia, enquanto 69,1% não estão. Esses dados sugerem que muitos estudantes podem não estar recebendo o suporte psicológico necessário.

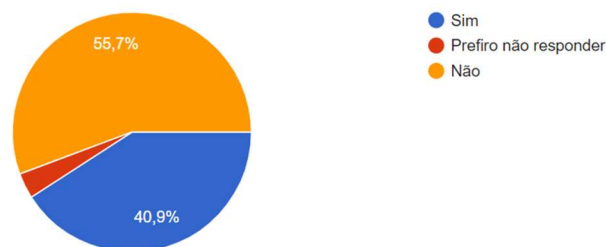
Gráfico 7 - Você faz psicoterapia?



Fonte: Autoria própria

Cerca de 40,9% dos alunos consideraram desistir do curso devido à sua saúde mental, enquanto 55,7% não tiveram esse pensamento. A porcentagem daqueles que pensaram em desistir é preocupante e indica a necessidade de estratégias de retenção que incluam suporte à saúde mental.

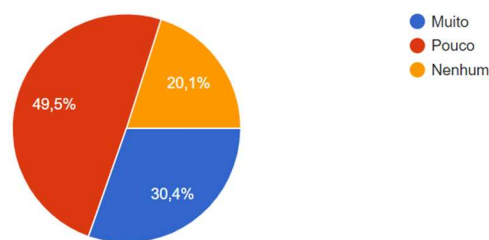
Gráfico 8 - Por conta da sua saúde mental, já pensou em desistir do curso?



Fonte: Autoria própria

Gráfico 9 - O quanto a rotina acadêmica te causa desconforto emocional?

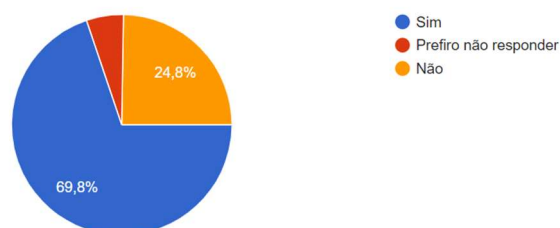
A rotina acadêmica causa desconforto emocional severo para 30,4% dos alunos, moderado para 49,5%. Apenas 20,1% não sentiram desconforto emocional significativo. Esses números mostram que a carga acadêmica é um fator importante no bem-estar emocional dos



Fonte: Autoria própria

Cerca de 69,8% dos estudantes relataram ter uma rede de apoio, enquanto 24,8% não possuem. Ter uma rede de apoio é fundamental para o bem-estar dos alunos e para superar os desafios acadêmicos.

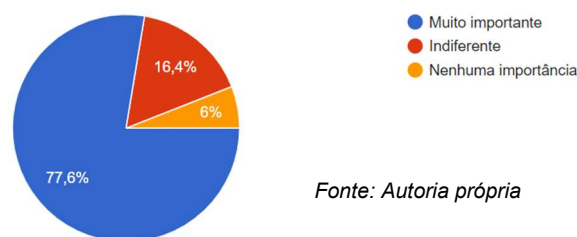
Gráfico 10 - Você possui alguma rede de apoio? (Pessoas que colaboram para que você estude ou cuide da saúde mental)



Fonte: Autoria própria

Gráfico 11 - O quanto essa rede de apoio é importante para que você supere os desafios de se dedicar ao ensino superior?

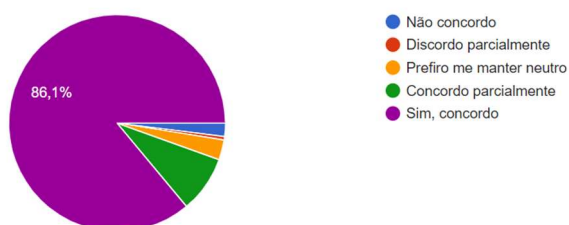
Entre os que possuem uma rede de apoio, 77,6% consideram essa rede crucial para superar desafios, 16,4% a consideram moderadamente importante e 6% a consideram pouco importante. A importância de uma rede de apoio para o sucesso acadêmico é evidente.



Fonte: Autoria própria

A grande maioria dos alunos, 86,1%, acha importante que as instituições de ensino forneçam serviços de acolhimento à saúde mental, enquanto 2% não consideram isso essencial. Isso reflete uma clara demanda por tais serviços na universidade.

Gráfico 12 - Você acha importante que as instituições de ensino forneçam serviços de acolhimento à saúde mental?



Fonte: Autoria própria

Os resultados indicam uma necessidade urgente de apoio e intervenções focadas na saúde mental dos estudantes, ressaltando a importância de serviços de acolhimento e redes de apoio dentro da instituição.

## CONCLUSÕES:

A prevalência de sintomas de ansiedade e depressão entre universitários é alta e está aumentando, refletindo pesquisas anteriores (D'Oliveira et al., 2018; Almeida et al., 2019). O ambiente acadêmico, com sua pressão intensa e constantes transições, contribui significativamente para esses problemas. O estresse associado à carga de trabalho e às expectativas externas afeta diretamente o desempenho acadêmico e as relações sociais dos alunos, levando a uma redução no rendimento escolar e ao aumento do sentimento de isolamento.

Para mitigar esses efeitos, é urgente que as instituições de ensino ofereçam serviços de apoio psicológico e psiquiátrico. Estudos mostram que redes de apoio e suporte emocional são cruciais para o bem-estar dos estudantes, ajudando a enfrentar desafios e reduzir o isolamento (Cohen, 2004). Fatores como alta carga acadêmica e falta de apoio social são determinantes no surgimento de problemas de saúde mental (Almeida et al., 2019; Cacioppo & Hawkley, 2009).

Portanto, é fundamental que as universidades implementem programas de promoção da saúde mental que incluam prevenção, detecção precoce e tratamento (WHO, 2013), criando um ambiente que apoie o bem-estar dos estudantes e minimize os impactos negativos do estresse acadêmico.

## BIBLIOGRAFIA

Almeida, G. P., et al. (2019). Saúde mental de estudantes universitários: um estudo de revisão integrativa. *Revista Brasileira de Enfermagem*, 72(4), e20190161.

Borges, L. M.; Silva, C. M. da. (2022). A importância da promoção da saúde mental no contexto universitário. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 35(1), 1-12.

Cacioppo, J. T., & Hawkley, L. C. (2009). Perceived social isolation and cognition. *Trends in cognitive sciences*, 13(6), 237-244.

Cohen, S. (2004). Social support and health. *Acta psychologica*, 115(1), 69-87.

Costa, M. de; Moreira, Y. B. (2023). Saúde mental no contexto universitário: desafios e práticas. *Trabalho (En)Cena*, 26(1), 1-18.

D'Oliveira, A. F., et al. (2018). Saúde mental de estudantes universitários: um estudo de revisão integrativa. *Revista Brasileira de Enfermagem*, 71(6), e20170211.

Marcon, S. R.; Dias, T. L. (Orgs.). (2022). *Saúde mental na universidade: ações e intervenções voltadas para os estudantes*. Editora da Universidade Federal do Mato Grosso.

WHO. (2013). *Mental health: a state of the art*. World Health Organization.