

BEM-ESTAR PSICOLÓGICO DE ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS DA GRADUAÇÃO: FATORES DE RISCO, FATORES DE PROTEÇÃO E ESTRATÉGIAS DE CUIDADO EM SAÚDE MENTAL

*Rafael Anunciação Oliveira **

*Renata Meira Vêras ***

RESUMO: O Bem-Estar Psicológico (BEP) de estudantes universitários da graduação tem sido objeto de crescente interesse na pesquisa científica por ser reconhecido como uma dimensão multifacetada e central da saúde mental. Nesse sentido, este trabalho propôs-se a apresentar os fatores de risco e os fatores de proteção que influenciam nos índices do BEP, de modo a evidenciar as estratégias eficazes de cuidado em saúde mental para o referido segmento populacional. Metodologicamente, trata-se de uma pesquisa com abordagem qualitativa, a partir de uma revisão integrativa de artigos publicados em português e inglês, disponíveis na íntegra nas bases BVS-Psi e PubMed. Foram utilizados os descritores “bem-estar psicológico”, “universidades” e “saúde mental” ou “bem-estar psicológico”, “fatores de risco” e “fatores de proteção” para BVS-Psi e para PubMed, respectivamente, sendo selecionados e analisados 19 estudos. Os resultados ressaltaram que a sobrecarga de trabalho acadêmico, as expectativas elevadas, a competição intensa e a incerteza em relação ao futuro profissional são fatores de risco. Evidencia-se, ainda, que a criação de relações sociais fortes e de estratégias de gerenciamento do tempo aliadas à orientação profissional eficaz são fatores de proteção que auxiliam na promoção da saúde mental nesta população.

PALAVRAS-CHAVE: bem-estar psicológico, universidades, saúde mental, fatores de risco, fatores de proteção.

PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF UNDERGRADUATE UNIVERSITY STUDENTS: RISK FACTORS, PROTECTIVE FACTORS AND MENTAL HEALTH CARE STRATEGIES

ABSTRACT: The Psychological Well-Being (PWB) of undergraduate university students has been the subject of growing interest in scientific research as it is recognized as a multifaceted and central dimension of mental health. In this sense, this work proposed to present the risk factors and protective factors that influence PWB indices, in order to highlight effective mental health care strategies for this populational segment. Methodologically, it is research with a qualitative approach, based on an integrative review of articles published in Portuguese and English, available in full in the BVS-Psi and PubMed databases. The descriptors “psychological well-being”, “universities” and “mental health” or “psychological well-being”, “risk factors” and “protective factors” were used for BVS-Psi and PubMed, respectively, with 19 studies being selected and analyzed. The results highlighted that academic work overload, high expectations, intense competition and uncertainty regarding the professional future are risk factors. It is also evident that the creation of strong social relationships and time management strategies combined with effective professional guidance are protective factors that help promote mental health in this population.

KEYWORDS: psychological well-being, universities, mental health, risk factors, protective factors.

* Doutorando em Psicologia pela Universidade Federal da Bahia. Psicólogo (CRP-03/22720). E-mail: rafaelolian.psi@gmail.com. Orcid: <https://orcid.org/0000-0003-1537-1296>

** Doutora em Psicologia Social pela Universidade Federal do Rio Grande do Norte. Docente no Programa de Pós-Graduação em Estudos Interdisciplinares sobre a Universidade e no Programa de Pós-Graduação em Psicologia da Universidade Federal da Bahia. E-mail: renatameiraveras@gmail.com. Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-1681-1401>

Introdução

O ingresso no Ensino Superior compõe importante parte do projeto de vida de uma parcela da população brasileira por representar expectativas de formação profissional, ascensão social e desenvolvimento pessoal (BARROS; PEIXOTO, 2023). Esse período, marcado por descobertas e adaptações, é particularmente significativo para jovens de 18 a 24 anos, faixa-etária da maioria dos estudantes universitários brasileiros (SEMESP, 2022). Ademais, a transição para o Ensino Superior caracteriza-se por ser um momento desafiador e de desenvolvimento de autonomia, o qual exige a criação de estratégias para enfrentar as pressões das demandas acadêmicas e as situações de competitividade, produtivismo, sociabilidade e de tomada de decisões que permeiam a vivência acadêmica (SOARES; MONTEIRO; MEDEIROS *et al.*, 2021).

Por conseguinte, os estudos de Bardagi e Hutz (2009) são relevantes ao destacar a insatisfação de muitos alunos em relação à sua vivência acadêmica durante a graduação e ao crescente fenômeno da evasão. Essa insatisfação do alunado pode ser um fator contribuinte para o surgimento de problemas de saúde mental entre os estudantes universitários (ANDRADE *et al.*, 2016). Ademais, consoante com Leão; Goto e Ianni (2021, p. 02), “estudos mostram que a recente pandemia de Covid-19 e o distanciamento social levaram ao aumento de sintomas de sofrimento psíquico entre estudantes universitários, sendo ansiedade o mais relatado”. Já de acordo com Rodrigues (2022), durante a recente crise sanitária, o isolamento social e as atividades de ensino remoto tiveram grande impacto sobre a vida destes, com estudos prejudicados, aumento do sedentarismo, alterações no sono e nos hábitos de alimentação.

Destaca-se que, diante das profundas mudanças estruturais e institucionais no Ensino Superior, resultantes da gestão do modelo neoliberal na organização social e política (PIVA, 2022; MAIA, 2022), os indivíduos que ingressam na Universidade enfrentam uma série de desafios que abrangem aspectos pessoais, interpessoais, familiares, socioestruturais e institucionais (LEÃO, 2018). De acordo com Almeida; Cruz (2010, p. 430), as complexidades desses desafios exigem uma análise atenta por parte das entidades instituições e serviços acadêmicos, com o objetivo de garantir um compromisso efetivo na recepção, adaptação, integração e suporte aos estudantes universitários.

Portanto, os problemas de saúde mental entre os estudantes universitários de graduação representam um fenômeno complexo, com um crescimento notável, que presume-se contribuir para o surgimento e/ou agravamento de complicações mais sérias no alunado (HAHN; FERRAZ; GIGLIO, 1999). Isso, por sua vez, resulta em uma demanda crescente nos serviços médicos universitários, gerando preocupações para familiares e outras partes interessadas (BARROS, 2021; SANTOS, 2022). Logo, no contexto do Ensino Superior, a promoção do cuidado em saúde mental torna-se cada vez mais relevante (DAMASCENO, 2023).

Assim sendo, como observado por Barros (2002), faz-se necessário reconhecer a relevância da promoção do cuidado em saúde mental e do desenvolvimento de um Bem-Estar Psicológico - BEP de qualidade na

Universidade, visto que é um desafio que engloba uma responsabilidade repartida, que abarca tanto uma nova filosofia curricular dos cursos e a organização das estruturas das Instituições de Ensino Superior, como a participação dos estudantes e das suas entidades estudantis. Além disso, de acordo com Tesfaye (2009, p. 01), a saúde mental torna-se também uma questão de saúde pública, uma vez que a integração dos estudantes na Universidade é atravessada por desafios e outros elementos estressantes, configurando-se como uma problemática de saúde que exige a intervenção de políticas públicas e institucionais.

Isto posto, o Bem-Estar Psicológico apresenta-se, em meados da década de 80, como um modelo proposto pela psicóloga norte-americana Carol Diane Ryff, no qual tal construto é composto por seis dimensões (autoaceitação, relações positivas com outros, autonomia, domínio sobre o ambiente, propósito na vida e crescimento pessoal), associado ao movimento humanista-existencial, com fortes raízes na Psicologia Clínica, Saúde Mental e Psicologia do Desenvolvimento Humano (KEYES *et al.*, 2002; RYFF, 1989). Essas dimensões representam uma abordagem holística do Bem-Estar Psicológico, indo além da ausência de sintomas psicopatológicos (GALINHA; RIBEIRO, 2015). O modelo de Ryff (1989) destaca que o bem-estar é uma construção multidimensional que envolve aspectos cognitivos, emocionais e sociais da vida das pessoas.

A partir desta constatação e diante do descrito, o presente trabalho, realizado a partir de uma revisão integrativa da literatura, tem como objetivo apresentar os fatores de risco e os fatores de proteção que influenciam nos índices de BEP, de modo a evidenciar as estratégias eficazes de cuidado em saúde mental para o referido segmento populacional de estudantes universitários da graduação.

Metodologia

A abordagem adotada neste trabalho é a de uma pesquisa de abordagem qualitativa a partir de uma revisão integrativa da literatura. Segundo Gerhardt e Silveira (2009), a abordagem qualitativa diz respeito à uma investigação que “não se preocupa com representatividade numérica, mas, sim, com o aprofundamento da compreensão de um grupo social, de uma organização, etc” (p. 31).

Já de acordo com Botelho; Cunha e Macedo (2011), a revisão integrativa baseia-se nas etapas: identificação do tema e seleção da questão de pesquisa; estabelecimento dos critérios de elegibilidade; identificação dos estudos nas bases científicas; avaliação dos estudos selecionados e análise crítica; categorização dos estudos; avaliação e interpretação dos resultados e apresentação dos dados na estrutura da revisão integrativa. Portanto, elaborou-se a seguinte questão norteadora: Quais são os fatores de risco e os fatores de proteção sobre o Bem-Estar Psicológico de estudantes universitários da graduação?

Logo, a operacionalização desta pesquisa iniciou-se com uma consulta aos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS), por meio da Biblioteca Virtual em Saúde (BVS); e do Medical Subject Headings (MeSH) da National Library, para conhecimento dos descritores universais. Foram, portanto, utilizados os descritores controlados, em português e inglês: “bem-estar psicológico/psychological well-being”,

“universidades/universities”, “saúde mental/mental health”, “fatores de risco/risk factors” e “fatores de proteção/protective factors”.

Definiram-se os seguintes critérios de inclusão: artigos publicados na íntegra, disponíveis eletronicamente, em português e inglês, cujos resultados privilegiassem aspectos relacionados aos fatores de risco e fatores de proteção que influenciam nos índices do BEP, de modo a evidenciar as estratégias eficazes de cuidado em saúde mental para a população de estudantes universitários da graduação.

Os editoriais, cartas ao editor, dissertações, teses, relatos de experiência e estudos reflexivos foram removidos da seleção. Ressalta-se que não foi definido um limite de anos de publicação para incluir a maior quantidade possível de publicações. De forma ordenada, no período de janeiro a setembro de 2023, o levantamento bibliográfico foi realizado em duas bases de dados: Biblioteca Virtual em Saúde - Psicologia (BVS-Psi) e no Portal PubMed. Nas duas bases de dados, é viável localizar os artigos e acessar os textos completos através de índices de autor e assuntos, ou por meio de um formulário de pesquisa que inclui autor, palavras-chave do título, assunto, palavras do texto e ano de publicação. Isso permitiu o acesso e a leitura dos textos disponíveis.

A coleta de dados foi realizada em duas etapas. A primeira consistiu na busca avançada nas bases de dados, com detalhamento do quantitativo dos artigos: BVS-Psi 05, PubMed, 117; totalizando 122 estudos. Após o processo de seleção e identificação dos artigos que obedeceram aos critérios de inclusão estabelecidos, prévia leitura de todos os títulos, resumos ou abstract, selecionaram-se 19 publicações. Na segunda etapa, procedeu-se à leitura na íntegra e preencheu-se um instrumento com as seguintes informações: título, autores, periódico, país, idioma, ano de publicação, objetivos, metodologia e resultados da pesquisa, que são apresentados em síntese, no Quadro 1.

Resultados

No Quadro 1, apresenta-se um panorama geral das dezenove publicações selecionadas, destacando a caracterização do estudo com os autores, periódico, país, idioma de publicação, objetivos e resultados dos artigos elencados.

Quadro 1: Distribuição das referências incluídas na revisão integrativa, segundo as bases de dados BVS-Psi e PubMed, em ordem de ano de publicação.

Título	Autor(es)	Periódico	País	Idioma	Ano	Objetivos	Resultados
O(A) caloiro(a) universitário(a): um caso cada vez mais particular num universo cada vez mais global	NICO, J. B.	Sociedade Portuguesa de Ciências da Educação	Portugal	Português	2000	Analisar o currículo universitário e retratar uma intervenção no processo de aprendizagem realizada junto a um grupo de alunos do 1º ano da Universidade de Évora.	O currículo universitário disposto aos estudantes deve transparecer os novos contornos da vida, das experiências e dos desafios da Universidade, e ser repensado, de preferência, para

							abarcando uma preparação academicamente confortável, para uma vida feliz, pessoal e profissionalmente.
The Protegee's Perspective Regarding Negative Mentoring Experiences: The Development of a Taxonomy	EBY, L. T. <i>et al.</i>	Journal of Vocational Behavior	Estados Unidos	Inglês	2000	Observar, através da análise de conteúdo, a experiência, atitudes, valores, crenças e a relação de estudantes universitários com os docentes durante a aplicação de um projeto de mentoria.	Programas de mentorias podem desempenhar um papel crucial no apoio aos estudantes universitários, ajudando-os a navegar pelos desafios acadêmicos e pessoais.
The importance of friends: Friendship and adjustment among 1st-year university students	BUOTE, V. M. <i>et al.</i>	Journal of Adolescent Research	Canadá	Inglês	2007	Avaliar a qualidade de novas amizades e adaptação durante o primeiro ano letivo na Universidade.	Observou-se uma correlação direta entre a qualidade das novas amizades e o sentimento de pertencimento no ambiente universitário e o Bem-Estar Psicológico.
Financial parenting, financial coping behaviors, and well-being of emerging adults	SERIDO, J. <i>et al.</i>	Family Relations	Estados Unidos	Inglês	2010	Considerar o papel dos pais no desenvolvimento da independência financeira dos filhos quando estes atingirem idade suficiente para ingressar na Universidade.	A qualidade da comunicação entre pais e filhos em relação a temas financeiros provou ser o preditor mais potente do bem-estar financeiro, psicológico e pessoal dos estudantes.
Mental health problems and help-seeking behavior among college students	HUNT, J.; EISENBERG, D.	Journal of Adolescent Health	Estados Unidos	Inglês	2010	Rever a literatura de investigação sobre a saúde mental dos estudantes universitários.	Os transtornos mentais são tão prevalentes entre estudantes universitários quanto entre não estudantes da mesma idade, e esses transtornos parecem estar aumentando em número e gravidade.

Psychological distress in university students: A comparison with general population data	STALLMAN, H. M.	Australian Psychologist	Austrália	Inglês	2010	Comparar dados epidemiológicos da saúde mental dos estudantes universitários com os dados da população em geral.	Identificou-se uma prevalência elevada de problemas de saúde mental em estudantes universitários do que na população em geral.
Mental Health in American Colleges and Universities: Variation Across Student Subgroups and Across Campuses	EISENBERG, D.; HUNT, J.; SPEER, N.	Journal of Nervous & Mental Disease	Estados Unidos	Inglês	2013	Estimar a prevalência e os correlatos de problemas de saúde mental entre estudantes universitários nos Estados Unidos.	Os problemas de saúde mental foram significativamente associados ao sexo, raça/etnia, religiosidade, status de relacionamento, moradia no campus e situação financeira.
Interventions to reduce stress in university students: A review and meta-analysis	REGEHR, C.; GLANCY, D.; PITTS, A.	Journal of Affective Disorders	Estados Unidos	Inglês	2013	Examinar, a partir de uma revisão sistemática da literatura, a eficácia de intervenções destinadas a reduzir o estresse em estudantes universitários.	Intervenções cognitivas, comportamentais e de atenção plena são eficazes na redução do estresse em estudantes universitários.
Vulnerabilidade e bem-estar psicológicos do estudante universitário	PADOVANI, R. da C. <i>et al.</i>	Revista Brasileira de Terapias Cognitivas	Brasil	Português	2014	Identificar indicadores de vulnerabilidade e bem-estar psicológicos em estudantes universitários.	Os achados evidenciam a vulnerabilidade dos estudantes universitários e apontam para a necessidade de ampliar a discussão em torno da saúde mental dos universitários e de desenvolver programas de prevenção e intervenção.
A Meta-analysis of universal mental health prevention programs for higher education students	CONLEY, C. S.; DURLAK, J. A.; KIRSCH, A. C.	Prevention Science: The Official Journal of the Society for Prevention Research	Estados Unidos	Inglês	2015	Investigar a eficácia dos programas universais de prevenção da saúde mental para estudantes do ensino superior.	Observou-se que os programas de treinamento de habilidades que incluíram um componente de prática com supervisão docente foram significativamente mais eficazes no geral em comparação com

							programas de treinamento de habilidades sem prática supervisionada e programas psicoeducacionais (somente informativos).
The prevalence and correlates of depression, anxiety, and stress in a sample of college students	BEITER, R. <i>et al.</i>	Journal of Affective Disorders	Estados Unidos	Inglês	2015	Investigar potenciais correlatos de depressão, ansiedade e estresse em uma amostra de estudantes universitários.	Os resultados indicaram que as três principais preocupações eram o desempenho acadêmico, a pressão para o sucesso e os planos de pós-graduação.
College Students: Mental Health Problems and Treatment Considerations	PEDRELLI, P. <i>et al.</i>	Academic Psychiatry	Estados Unidos	Inglês	2015	Descrever a prevalência de problemas psiquiátricos e de uso de substâncias em estudantes universitários e a importância de avaliar a idade de início da psicopatologia atual.	É necessário considerar aspectos importantes no tratamento de problemas de saúde mental em estudantes universitários, como a importância de incluir os familiares no tratamento, desenvolver uma rede de atenção psicossocial com profissionais de saúde e empregar tecnologia e informação para aumentar a adesão dos discentes ao tratamento.
Ansiedade em Universitários na área da saúde.	COSTA, K. M. V., SOUSA, K. R. S., FORMIG A, P. A., SILVA, W. S., BEZERR A, E. B. N.	Anais do II Congresso Brasileiro de Ciências da Saúde	Brasil	Português	2017	Avaliar os fatores de predisposição para o desencadeamento do transtorno de ansiedade em estudantes universitários.	Os resultados obtidos identificaram que a maioria dos estudantes possuíam nível médio de ansiedade, seguido pelo nível alto.
Relação entre Fatores Acadêmicos e a Saúde Mental de	ARINO, D. O.; BARDAG I, M. P.	Psicologia em Pesquisa	Brasil	Português	2018	Analisar as relações entre ansiedade, depressão e stress	Os resultados demonstram uma correlação negativa,

Estudantes Universitários						com a qualidade das vivências acadêmicas e a autoeficácia.	estatisticamente significativa, entre ansiedade, stress e depressão e as vivências acadêmicas e, também, com a autoeficácia.
A mindfulness-based intervention to increase resilience to stress in university students (the Mindful Student Study): a pragmatic randomised controlled trial	GALANT E, J. <i>et al.</i>	The Lancet Public Health	Reino Unido	Inglês	2018	Avaliar se a oferta de cursos de mindfulness para estudantes universitários melhoraria sua resiliência ao estresse.	As intervenções com <i>mindfulness</i> reduziram as pontuações de sofrimento psíquico nos estudantes universitários durante o período de avaliações em comparação com o período habitual.
Increased Rates of Mental Health Service Utilization by U.S. College Students: 10-Year Population-Level Trends (2007–2017)	LIPSON, S. K.; LATTIE, E. G.; EISENBERG, D.	Psychiatric Services	Estados Unidos	Inglês	2018	Documentar as tendências em nível populacional na utilização de serviços de saúde mental por estudantes universitários.	A percentagem de estudantes com diagnóstico de problemas de saúde mental ao longo da vida aumentou de 22% para 36%. A prevalência de depressão e suicídio também aumentou, enquanto o estigma diminuiu.
Revisão integrativa: sofrimento psíquico em estudantes universitários e fatores associados	GRANER, K. M.; CERQUEIRA, A. T. D. A. R.	Ciência & Saúde Coletiva	Brasil	Português	2019	Identificar fatores de risco e proteção para sofrimento psíquico em estudantes universitários.	Foram identificadas como fatores de proteção, em doze estudos, apresentar determinadas estratégias de <i>coping</i> , senso de coerência, autoeficácia, vigor, autoestima, resiliência, entre outras condições psicológicas.
Stressors of Covid-19 and stress consequences: the mediating role of rumination and the moderating role of psychological support	YE, B. <i>et al.</i>	Children and Youth Services Review	China	Inglês	2020	Explorar o papel mediador do distúrbio de ruminação na associação entre os estressores da Covid-19 e as consequências do estresse em estudantes	Os estressores da Covid-19 foram significativamente associados positivamente às consequências do estresse, e as análises de mediação indicaram que o

						universitários, e o papel moderador do apoio psicológico na relação indireta entre os estressores da Covid-19.	distúrbio de ruminação mediou parcialmente essa associação.
Meta-Analysis of Psychological Interventions for Reducing Stress, Anxiety, and Depression among University Students during the COVID-19 Pandemic	MALINA USKAS, R.; MALINA USKIENE, V.	International Journal of Environmental Research and Public Health	Lituânia	Inglês	2022	Investigar os efeitos de programas de intervenção baseados na Internet para reduzir o estresse, a ansiedade e a depressão entre estudantes universitários durante a pandemia de COVID-19, por meio da realização de uma meta-análise.	Os resultados revelaram uma tendência na eficácia da intervenção baseada na Internet para reduzir o stress, a ansiedade e a depressão em estudantes universitários durante a Covid-19.

Fonte: Elaboração do autor com base nos dados da pesquisa (2023).

Discussão

O Bem-Estar Psicológico - BEP de estudantes universitários tem sido objeto de crescente interesse na pesquisa científica por ser reconhecido como uma dimensão multifacetada e central da saúde mental. Dada a sua importância, a literatura recente tem se concentrado em identificar e examinar os fatores de risco e os fatores de proteção que influenciam nos índices de BEP, em explorar intervenções eficazes e destacar estratégias de promoção da saúde mental.

Muitos estudiosos discutem o papel determinante de fatores psicossociais, ambientais e demográficos no desencadeamento e no curso dos distúrbios psiquiátricos entre os estudantes (ARINÑO; BARDAGI, 2018; LIMA *et al.*, 2006; SANTOS *et al.*, 2017; STEPTOE *et al.*, 2007). Em algumas ocorrências, esse agravo se manifesta por meio das exposições e dos Determinantes Sociais da Saúde (DSS) em que os indivíduos são submetidos, pela pré-disposição, personalidade do sujeito, forma ao qual cada um adere àquelas exposições e situações vivenciadas (OLIVEIRA, 2022, p. 67). Para a Comissão Nacional sobre os Determinantes Sociais da Saúde, estabelecida em 2006, os DSS são: “os fatores sociais, econômicos, culturais, étnicos/raciais, psicológicos e comportamentais que influenciam a ocorrência de problemas de saúde e seus fatores de risco na população” (BUSS; PELLEGRINI FILHO, 2007).

Somando a esta compreensão contextual, existem outros conceitos adjacentes ao do Bem-Estar Psicológico que precisam ser levados em consideração, como por exemplo, os fatores de risco e proteção. Assim sendo, os estudos de definição de fator de risco convergem entre os pesquisadores, ou seja, é uma variável que aumenta a probabilidade de o indivíduo adquirir determinada doença quando exposto a ela.

Por outro lado, os fatores de proteção estão associados aos recursos individuais que reduzem o efeito do risco (SAPIENZA; PEDROMÔNICO, 2005).

O conceito de risco (ou fator de risco) estava inicialmente associado ao modelo biomédico, sendo frequentemente relacionado ao termo mortalidade (GRÜNSPUN, 2003; HAGGERTY; SHERROD; GAMEZY; RUTTER, 2000). Foi somente a partir da década de 1980, com a publicação de diversas pesquisas, que o termo foi associado aos estudos sobre desenvolvimento humano (HOROWITZ, 1992). Ademais, a literatura aponta que os fatores de risco relacionam-se com eventos negativos de vida e, quando presentes, aumentam a probabilidade da pessoa apresentar problemas físicos, sociais ou emocionais (COWAN *et al.*, 1996).

Conforme Sertori (2021) salienta, a evidência de quais fatores se constituirão em risco ou não, dependerá do comportamento e dos mecanismos por meio dos quais os processos de risco operarão seus efeitos negativos na vida das pessoas. Além disso, a relação das pessoas com tais eventos negativos passa por distintos graus de ocorrência, intensidade, frequência, duração, severidade e é ainda determinado pela forma como eles são percebidos. Trata-se de variáveis (pessoais, relacionais ou contextuais) que aumentam a probabilidade do surgimento de problemas comportamentais ou adaptativos. Possuem variações significativas a partir do tempo de exposição, dos significados culturais e dos sentidos pessoais atribuídos ao evento estressor (YUNES, 2006).

A identificação de elementos que intensificam ou mitigam distúrbios, transtornos e respostas inadequadas deve ser conduzida considerando também os fatores de proteção. Conforme descrito por Rutter (1985), os fatores de proteção são influências que modificam, melhoram ou alteram as respostas individuais a certos riscos de desadaptação. A qualidade fundamental dos fatores de proteção reside na capacidade catalítica de modificar a resposta da pessoa diante de situações de risco, agindo como um estímulo. Esses fatores podem não ter efeito na ausência de um estressor, uma vez que sua função é alterar a resposta em contextos adversos, em vez de promover diretamente o desenvolvimento (SERTORI, 2021).

Espaços como a escola, centros comunitários, postos de saúde, redes de apoio social, entre outros, podem se configurar como espaços protetivos pela convivência saudável, por possibilitar aprendizagens, desenvolvimento de habilidades sociais e emocionais (SANTOS; PESSOA; GOMES; FURUKAWA, 2021). Rutter (1987) alerta os pesquisadores a não confundirem fatores de proteção com situações de baixo risco. Proteção não é algo temporário, mas sim como a pessoa lida com as mudanças em sua vida, como ela interpreta suas experiências, seu bem-estar emocional, confiança em si mesma e esperança, e como ela enfrenta situações adversas (SERTORI, 2021).

Em conformidade com Sertori (2021), os fatores de proteção também devem ser abordados como processos, nos quais diferentes fatos interagem entre si e alteram a trajetória da pessoa, produzindo uma experiência de cuidado, fortalecimento ou anteparo ao risco. Ou seja, uma análise ecológica do evento, dos processos, do momento histórico e da pessoa são indispensáveis.

Diante do descrito, o período universitário é uma fase crítica na vida dos jovens, carregado de mudanças significativas e também por desafios. Durante esses anos vivenciados no contexto das Instituições de Ensino Superior, o desenvolvimento de um Bem-Estar Psicológico saudável torna-se uma preocupação, visto o aumento reportado da prevalência de transtornos mentais comuns em estudantes universitários, da ascensão da utilização de serviços de saúde mental disponibilizados pelas Universidades e também pela diminuição do estigma acerca do tema (LIPSON; LATTIE; EISENBERG, 2019).

De acordo com Padovani *et al.*, (2014), as pressões acadêmicas, mudanças de vida, desafios financeiros e questões de identidade são alguns dos fatores de risco que podem impactar o Bem-Estar Psicológico deste segmento populacional, a constituir as demandas acadêmicas uma fonte primária de estresse para os estudantes. Salienta-se, segundo Lowe *et al.*, (2018), que estudantes com baixos índices de Bem-Estar Psicológico possuem maiores propensões a desenvolverem depressão, ansiedade e outros transtornos de saúde mental.

Segundo Caixeta (2011), fatores como as demandas acadêmicas, os objetivos educacionais relacionados à carreira, as condições pessoais e a história de vida do estudante, juntamente com problemas destacados por Raposo (2018) - como violência, racismo, deslocamento, dificuldades de emprego, angústias, tristezas, pensamentos de morte e suicídio - têm impacto significativo na saúde mental dos graduandos. Isso é respaldado pelo estudo de Ariño; Bardagi (2018), que explora as características e desafios da vivência acadêmica, incluindo carga horária excessiva, nível de exigência na formação, adaptação a um novo ambiente e mudanças nas rotinas de sono, organização de tempo e estratégias de estudo.

Na pesquisa de Soares; Ribeiro; Alces; Jardim *et al.*, (2023), os autores ressaltam que há uma prevalência de situações ansiogênicas relacionadas ao desempenho frente tanto às relações interpessoais, quanto às avaliações. Na perspectiva de Silva *et al.*, (2023), os sintomas de depressão, ansiedade e estresse estão correlacionados com diversos fatores inerentes ao contexto acadêmico, a demandar intervenções voltadas à promoção de saúde mental que ultrapassem o foco no sujeito individual e em sofrimento, implicando diretamente a Universidade e a sua comunidade nessa abordagem integrativa.

Já no trabalho de Silva; Correia-Zanini; Scorsolini-Comin (2023), desenvolvido com o objetivo de investigar as associações entre depressão, ansiedade e estresse e variáveis do contexto acadêmico de universitários de uma instituição pública do centro-oeste brasileiro, os resultados apontam que as variáveis carga de trabalhos acadêmicos, dinheiro, perspectiva de futuro, dificuldade em equilibrar atividades variadas e a pandemia de Covid-19 tiveram correlação positiva significativa, de intensidades fraca a moderada, com os sintomas de depressão, ansiedade e estresse.

De acordo com Oliveira (2007), a dificuldade financeira é tida como um dos eventos estressores que mais se relacionam com o aparecimento de transtornos mentais comuns, com o declínio da qualidade de vida do estudante e posterior abandono de seu curso. Por conseguinte, o estresse financeiro é outro fator de risco saliente. No estudo desenvolvido por Serido; Shim e Mishra (2010), os autores relatam que preocupações com empréstimos estudantis, custos de moradia e outras despesas estão associados a níveis

mais baixos de Bem-Estar Psicológico. Outros fatores que também se associaram positivamente com a diminuição dos índices de BEP foram eventos de violência, rompimento de relacionamentos amorosos, mudança forçada de moradia e doenças graves (LOPES *et al.*, 2003).

No contexto brasileiro, o Censo da Educação Superior realizado pelo Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira, no ano de 2022, aponta que houve um recorde histórico nos números de matrículas nas IES. Em contra-pronto, apesar do recorde de matrículas, as taxas de evasão são alarmantes, 54% dos estudantes interromperam a sua jornada acadêmica por diversos motivos, mas especialmente por dificuldades financeiras, o que demonstra a necessidade de ações efetivas de gestão de permanência nas IES (BRASIL, 2022). Verdolin (2023) comenta de que “isto pode ser indicativo das transformações socioeconômicas que o Brasil experimentou recentemente, da ineficiência na gestão de permanência desses alunos e de sua inserção no mercado – que está em constante e acelerada transformação”.

Segundo a pesquisa de Beiter *et al.*, (2015), realizada com estudantes da graduação na Universidade Franciscana de Steubenville, em Ohio, os resultados indicaram que as preocupações com as notas, a carga horária intensiva e a pressão do futuro profissional têm sido associadas a diminuições nos índices de Bem-Estar Psicológico e nas causas dos sintomas de ansiedade, estresse e depressão entre o alunado. Além disso, o consumo excessivo de álcool e outras substâncias psicoativas tem sido relatado como uma tentativa de lidar com o estresse acadêmico, sendo associado a piores desfechos em termos de Bem-Estar Psicológico (PEDRELLI; NYER; YEUNG; ZULAUF; WILENS, 2015).

Ademais, salienta-se que o Bem-Estar Psicológico propende a influenciar diretamente o desempenho acadêmico. Consoante com o trabalho de Stallman (2010), realizado com 6.479 universitários australianos, observou-se uma correlação entre baixo bem-estar, sofrimento psíquico, sentimento de incapacidade e menor desempenho acadêmico. Além disso, a prevalência dos TMCs (19,2%), com 67,4% dos graduandos relatando sintomas subsindrômicos, foram significativamente mais altas do que a da população em geral.

Destacam-se sentimentos de desamparo e despreparo diante do novo ambiente em um curso de graduação, bem como dificuldades nos relacionamentos com colegas e professores (OLIVEIRA, 2022). Além disso, problemas na estrutura curricular, especialmente em universidades públicas, podem impedir que os estudantes equilibrem as atividades acadêmicas com outras responsabilidades, como trabalho, o que propende a um aumento nos níveis de ansiedade, estresse e impacto na saúde mental e qualidade de vida deste segmento populacional (COSTA; SOUSA; FORMIGA; SILVA; BEZERRA, 2017; OLIVEIRA, 2007).

Segundo Poletto e Koller (2002), a rede de apoio social e afetiva apresenta estrutura e funcionamento protetivos. Em vista disso, Stallman (2010) afirma que o clima acadêmico é um componente motivador para a melhora dos índices do Bem-Estar Psicológico, e que ambientes colaborativos e de apoio tendem

a reduzir os níveis de estresse e ansiedade. Deste modo, a qualidade e a quantidade de apoio social (*buffer against*) têm impacto direto e um papel fundamental no Bem-Estar Psicológico dos universitários.

A pesquisa de Stallman (2010) também assinala que a construção e a presença de redes de apoio, como familiares, amigos e mentores, está relacionada a níveis mais altos de Bem-Estar Psicológico, além da mitigação do estresse e a promoção de uma sensação de pertencimento à comunidade acadêmica, a sugerir que as relações interpessoais de qualidade são essenciais para a saúde mental dos estudantes. Embora as interações sociais, como a participação, apoio e amizade entre professores e estudantes, não tenham uma forte ligação com o desempenho acadêmico, elas parecem contribuir para a satisfação dos estudantes, seu bem-estar físico e emocional, e também para seu desenvolvimento pessoal e interpessoal (SOARES; PRETTE, 2015).

Ressalta-se que com a implementação e vivência do ensino emergencial remoto durante a pandemia de Covid-19, a proximidade, a familiaridade e a convivência do estudante universitário com o espaço acadêmico foram de certa forma rompida e alterada (PALÚ *et al.*, 2020). Estudos de meta-análise demonstram a importância das relações sociais em estarem associadas às práticas de saúde e aos processos psicológicos, como estresse e depressão (HOLT-LUNSTAD; SMITH; LAYTON, 2010).

Ao direcionarmos o olhar para a comunidade acadêmica, diversos estudos como o de Lima (2020), colocam que os impactos da pandemia para esse grupo consistem em alguns sintomas como: humor rebaixado, irritabilidade, raiva, medo e insônia. Como resultado do afastamento social, os alunos passaram a estudar mais individualmente, recebendo apoio social por meio da comunicação síncrona e assíncrona, mas ainda assim prevalecia um estudo menos coletivo (PATIAS; VON HOHENDORFF; COZZER; FLORES; SCORSOLINI-COMIN, 2021).

Segundo a pesquisa de Patias *et al.*, (2021), na qual tiveram como objetivo identificar se houve relação entre as estratégias de enfrentamento adotadas por graduandos durante o distanciamento social causado pela pandemia de Covid-19 e sintomas de depressão, ansiedade e estresse, observou-se que em relação à religiosidade/espiritualidade, os graduandos que praticam alguma religião apresentaram escores mais baixos em sintomas de depressão do que aqueles que não a praticam. O engajamento religioso pode ser um fator de proteção, pois possibilita uma vivência comunitária que pode ser fonte de satisfação e ampliação do sentido da vida. Um estudo realizado no Paquistão revelou que estratégias focadas em elementos de religiosidade e espiritualidade foram as mais frequentes entre os estudantes durante a pandemia (SALMAN *et al.*, 2020).

De acordo com Patias *et al.*, (2021), os estudos com estudantes de graduação durante a pandemia concentraram-se principalmente na saúde mental (CHANG *et al.*, 2020; GONZÁLEZ-JAIMES *et al.*, 2020) e na compreensão de conhecimentos e comportamentos associados à pandemia (GALLÈ *et al.*, 2020; MODI *et al.*, 2020), bem como estratégias educativas em resposta a estes desafios (SCORSOLINI-COMIN, 2020). Outros estudos também identificaram o crescimento dos sintomas de estresse, depressão

e ansiedade, e destacaram as estratégias de enfrentamento desenvolvidas por essa população (NURUNNABI *et al.*, 2020).

Em relação à pandemia de Covid-19, uma pesquisa conduzida por cientistas chineses e norte-americanos mostrou que o apoio psicológico não apenas diminui os efeitos negativos imediatos da pandemia, mas também que os estudantes que recebem mais apoio psicológico estão melhor preparados para lidar com esses impactos negativos (YE *et al.*, 2020). Da mesma forma, um estudo realizado em uma universidade egípcia, em colaboração com pesquisadores da Arábia Saudita e Japão, concluiu que a ausência de suporte psicológico aumenta o risco de depressão, ansiedade e estresse entre os estudantes pesquisados (SEABRA; AL ASHRY; ÇINAR; RAJA *et al.*, 2021).

Percebe-se ainda que os estudantes que são apoiados emocionalmente por suas famílias, sentem este apoio durante toda a vida, o que contribui na capacidade de enfrentar a ansiedade envolvida na separação do ambiente familiar e no estabelecimento de novas relações que caracterizam-se no contexto universitário ao favorecimento de maior integração (ANJOS; AGUIAR-DA-SILVA, 2017; CESTARI *et al.*, 2017).

De acordo com Polydoro e Primi (2003) e Soares *et al.*, (2015) as características pessoais e o interesse por estabelecer relações de amizade são importantes para a adaptação ao contexto universitário. Conforme Emilio (2004), as relações interpessoais nas universidades frequentemente se formam e são impulsionadas pela intensa competitividade presente no ambiente acadêmico. A autora destaca que os jovens universitários enfrentam relações fragmentadas, destacando uma falta de ambientes coletivos de interação nas Instituições de Ensino Superior - IES, além das redes sociais.

Isto posto, a transição para a vida universitária frequentemente também envolve a formação de novos laços sociais. No estudo conduzido por Buote *et al.*, (2007), através de dados de entrevistas e questionários aplicados com estudantes universitários do 1º ano de seis universidades canadenses, observou-se uma correlação direta entre o sentimento de pertencimento no ambiente universitário e o Bem-Estar Psicológico. Esta associação foi mais forte para os estudantes que viviam nas residências dos campi do que para aqueles que se deslocavam para as Universidades.

Ressalta-se, de acordo com Raposo (2018) e Nico (2000), que a promoção do sentimento de pertencimento, apoiado à construção de espaços de amparo e escuta, promove a valorização do estudante universitário, o que favorece a sua permanência na vida acadêmica. Adicionalmente, Bariani (2005) destaca a importância de levar em conta dados como esses, pois as relações interpessoais têm um papel fundamental em todo o processo educativo, influenciando positivamente o seu êxito. Seguindo essa linha, Polydoro (2000) ressalta que os grupos de interação são elementos significativos que afetam a integração no Ensino Superior.

Diante do descrito, Hunt e Eisenberg (2010) preconizam a importância de defender a criação de serviços de aconselhamento robustos nas Universidades e a oferta de suporte em tempo real a estudantes em situações de crise. O trabalho de Eisenberg; Hunt e Speer (2013), por sua vez, aponta que o acesso a

serviços de saúde mental nas IES, como aconselhamento e psicoterapia, melhora os índices de Bem-Estar Psicológico dos estudantes.

Ademais, conforme proposto por Eby *et al.*, (2000), programas de mentorias podem desempenhar um papel crucial no apoio aos estudantes universitários, ajudando-os a navegar pelos desafios acadêmicos e pessoais. Logo, as Universidades são aconselhadas a considerar uma abordagem holística, atendendo a fatores individuais e ambientais.

Conley; Durlak e Kirsch (2015), na meta-análise em que investigaram a eficácia dos programas de prevenção da saúde mental para estudantes do Ensino Superior, enfatizam a necessidade de programas preventivos e educativos focados em habilidades de gerenciamento de estresse, resolução de conflitos e habilidades sociais, e de como tais programas são eficazes na redução dos sintomas de depressão, ansiedade, estresse e sofrimento psíquico, a promover um impacto positivo no Bem-Estar Psicológico e na autoestima dos universitários.

Além disso, Galante *et al.*, (2018) conduziram um ensaio clínico randomizado com universitários do Reino Unido, a demonstrar que intervenções baseadas em atenção plena (*mindfulness*) podem ser um fator de proteção eficaz de uma estratégia mais ampla em saúde mental com foco na melhora do Bem-Estar Psicológico de universitários e na redução significativa dos sintomas de ansiedade e estresse. Ressalta-se ainda que há uma relação intrínseca entre a prática regular de atividades físicas e o Bem-Estar Psicológico. Na meta-análise realizadas por Regehr; Glancy e Pitts (2013), os autores indicam a associação entre os exercícios e a redução de sintomas de ansiedade e depressão entre os universitários.

Já na meta-análise proposta por Malinauskas e Malinauskiene (2022), observou-se que intervenções psicológicas baseadas nas tecnologias de informação e comunicação durante a pandemia de Covid-19 ajudaram a reduzir a depressão e o estresse entre estudantes universitários, a progredir para melhores índices de BEP.

Considerações Finais

Em virtude do que foi argumentado, o presente artigo buscou apresentar os fatores de risco e os fatores de proteção que influenciam nos índices de Bem-Estar Psicológico - BEP, de modo a evidenciar as estratégias eficazes de cuidado em saúde mental para o segmento populacional de estudantes universitários da graduação. Constatou-se, através da articulação entre os dados e as perspectivas teóricas e conceituais descritas, que a sobrecarga de trabalho acadêmico, as expectativas elevadas, a competição intensa e a incerteza em relação ao futuro profissional são fatores de risco e que podem contribuir para sintomas de estresse e ansiedade entre os estudantes universitários, a diminuir os indicadores de BEP.

Portanto, estratégias como a orientação profissional eficaz, a incluir aconselhamento de carreira, psicoterapia e intervenções de *mindfulness*, podem ajudar os estudantes a se sentirem mais confiantes em suas escolhas. Ademais, é de fundamental importância a criação de relações sociais fortes e de estratégias de gerenciamento do tempo e dos estudos para reduzir os efeitos negativos da pressão acadêmica.

Em síntese, o Bem-Estar Psicológico dos estudantes universitários da graduação é um tema de vital importância para a saúde mental e o sucesso acadêmico, que demanda atenção contínua de educadores, profissionais de saúde e entidades institucionais. Ademais, vê-se que os fatores de risco que influenciam os índices de BEP são multifacetados, e que os fatores de proteção aliados às intervenções eficazes são variados.

Sendo assim, é crucial que as Instituições de Ensino Superior continuem a investir em recursos e programas que apoiem o Bem-Estar Psicológico dos estudantes, a proporcionar intervenções que desenvolvam não apenas o sucesso acadêmico, mas também a construção de um BEP de maneira holística e saudável. Além disso, mais pesquisas são necessárias para aprimorar a compreensão dessa questão e orientar as melhores práticas no apoio aos estudantes universitários em sua jornada educacional e na promoção do cuidado em saúde mental dessa população.

Agradecimentos

O presente trabalho foi realizado com apoio da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior - Brasil (CAPES) - Código de Financiamento 001.

This study was financed in part by the Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior - Brasil (CAPES) - Finance Code 001.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, L. S.; CRUZ, J. F. A. **Transição e adaptação acadêmica: reflexões em torno dos alunos do 1º ano da Universidade do Minho**. Comunicação apresentada no Congresso Ibérico Ensino Superior em Mudança: tensões e possibilidades. Braga, 2010.

ANDRADE, A. D. S. *et al.* Vivências Acadêmicas e Sofrimento Psíquico de Estudantes de Psicologia. **Psicologia: Ciência e Profissão**, v. 36, n. 4, p. 831–846, 2016. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1982-3703004142015>. Acesso em: 04 de junho de 2023.

ANJOS, D. R. L. D.; AGUILAR-DA-SILVA, R. H. Questionário de Vivências Acadêmicas (QVA-R): avaliação de estudantes de medicina em um curso com currículo inovador. **Avaliação: Revista da Avaliação da Educação Superior (Campinas)**, v. 22, n. 1, p. 105–123, 2017. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1414-40772017000100006>. Acesso em: 13 de maio de 2023.

ARIÑO, D. O.; BARDAGI, M. P. Relação entre Fatores Acadêmicos e a Saúde Mental de Estudantes Universitários. **Psicologia em Pesquisa**, v. 12, n. 3, p. 44–52, dez. 2018. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1982-12472018000300005&lng=en&nrm=iso&tlng=pt. Acesso em: 13 de maio de 2023.

BARDAZI, M. P.; HUTZ, C. S. “Não havia outra saída”: percepções de alunos evadidos sobre o abandono do curso superior. **Psico-USF**, v. 14, n. 1, p. 95–105, 2009. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1413-82712009000100010>. Acesso em 15 de maio de 2023.

BARIANI, I. C. D. **Vivência acadêmica de universitários ingressantes**. Relatório técnico de pesquisa. Campinas: Faculdade de Psicologia, PUC. 2005.

BARROS, M. A relevância e a qualidade da vivência acadêmica: Um percurso de formação activa: p. 99-106. In: A. S. Pouzada, L. S. Almeida & R. M. Vasconcelos (Orgs). **Contextos e dinâmicas da vida acadêmica**. Portugal: Guimarães. 2002.

BARROS, R. N. **Saúde mental de estudantes universitários: o que está acontecendo nas universidades?**. (Dissertação de Mestrado em Psicologia), Instituto de Psicologia, Universidade Federal da Bahia, Salvador. 2021. Disponível em: <https://repositorio.ufba.br/handle/ri/33236>. Acesso em: 28 de setembro de 2023.

BARROS, R. N.; PEIXOTO, A. de L. A. Saúde Mental de Universitários: Levantamento de Transtornos Mentais Comuns em Estudantes de uma Universidade Brasileira. **Quaderns de Psicologia**, v. 25, n. 2, p. e1958, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.5565/rev/qpsicologia.1958>. Acesso em: 30 de julho de 2023.

BEITER, R. *et al.* The prevalence and correlates of depression, anxiety, and stress in a sample of college students. **Journal of Affective Disorders**, v. 173, p. 90–96, 2015. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25462401/>. Acesso em: 30 de julho de 2023.

BOTELHO, L. L. R.; CUNHA, C. C. A.; MACEDO, M. O método da revisão integrativa nos estudos organizacionais. **Gestão e Sociedade**, v. 5, n. 11, p. 121-136, 2011. Disponível em: <http://www.spell.org.br/documentos/ver/10515/o-metodo-da-revisao-integrativa-nos-estudos-organizacionais>. Acesso em: 30 de julho de 2023.

BRASIL, Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira. **Censo da Educação Superior**. Brasília, Distrito Federal, Ministério da Educação. 2022. Disponível em: <https://www.gov.br/inep/pt-br/areas-de-atuacao/pesquisas-estatisticas-e-indicadores/censo-da-educacao-superior>. Acesso em: 30 de julho de 2023.

BUSS, P. M.; PELLEGRINI FILHO, A. A saúde e seus determinantes sociais. **Physis: Revista de Saúde Coletiva**, v. 17, n. 1, p. 77–93, 2007. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0103-73312007000100006>. Acesso em: 30 de julho de 2023.

BUOTE, V. M. *et al.* The importance of friends: Friendship and adjustment among 1st-year university students. **Journal of Adolescent Research**, v. 22(6), p. 665-689, 2017. Disponível em: <http://jar.sagepub.com/cgi/content/abstract/22/6/665>. Acesso em: 09 de maio de 2023.

CAIXETA, S. P. **Sofrimento psíquico em estudantes universitários: um estudo exploratório**. Dissertação (Mestrado em Psicologia). Universidade Católica de Brasília, Brasília. 2011.

CHANG, J.; YUAN, Y.; WANG, D. Mental health status and its influencing factors among college students during the epidemic of COVID-19. **Nan Fang Yi Ke Da Xue Xue Bao = Journal of Southern Medical University**, v. 40, n. 2, p. 171–176, 2020. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32376528/>. Acesso em: 17 de junho de 2023.

CONLEY, C. S.; DURLAK, J. A.; KIRSCH, A. C. A Meta-analysis of universal mental health prevention programs for higher education students. **Prevention Science: The Official Journal of the**

Society for Prevention Research, v. 16, n. 4, p. 487–507, 2015. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25744536/>. Acesso em: 17 de junho de 2023.

COSTA, K. M. V., SOUSA, K. R. S., FORMIGA, P. A., SILVA, W. S., BEZERRA, E. B. N. Ansiedade em Universitários na área da saúde. In: **Anais do II Congresso Brasileiro de Ciências da Saúde**. 2017. Disponível em: https://editorarealize.com.br/editora/anais/conbracis/2017/TRABALHO_EV071_MD1_SA13_ID592_14052017235618.pdf. Acesso em: 17 de junho de 2023.

DAMASCENO, D. do L. **A promoção da saúde no ensino superior e o movimento de universidades promotoras de saúde**. (Dissertação de Mestrado em Estudos Interdisciplinares Sobre a Universidade), Instituto de Humanidades, Artes e Ciências Professor Milton Santos, Universidade Federal da Bahia, Salvador. 2023. Disponível em: <https://repositorio.ufba.br/handle/ri/37193>. Acesso em: 25 de junho de 2023.

EBY, L. T. *et al.* The Protege's Perspective Regarding Negative Mentoring Experiences: The Development of a Taxonomy. **Journal of Vocational Behavior**, v. 57, n. 1, p. 1–21, 2000. Disponível em: <https://doi.org/10.1006/jvbe.1999.1726>. Acesso em: 26 de junho de 2023.

EISENBERG, D.; HUNT, J.; SPEER, N. Mental Health in American Colleges and Universities: Variation Across Student Subgroups and Across Campuses. **Journal of Nervous & Mental Disease**, v. 201, n. 1, p. 60–67, 2013. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23274298/>. Acesso em: 30 de junho de 2023.

EMILIO, S. A. **O cotidiano escolar pelo avesso: sobre laços, amarras e nós no processo de inclusão**. Tese (Doutorado). Instituto de Psicologia da Universidade de São Paulo. Departamento de Psicologia da Aprendizagem, do Desenvolvimento e da Personalidade. 2004. Disponível em: <https://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/47/47131/tde-08032006-104424/pt-br.php>. Acesso em: 30 de junho de 2023.

GALANTE, J. *et al.* A mindfulness-based intervention to increase resilience to stress in university students (the Mindful Student Study): a pragmatic randomised controlled trial. **The Lancet Public Health**, v. 3, n. 2, p. e72–e81, 2018. Disponível em: [https://www.thelancet.com/journals/lanpub/article/PIIS2468-2667\(17\)30231-1/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lanpub/article/PIIS2468-2667(17)30231-1/fulltext). Acesso em: 30 de junho de 2023.

GALINHA, I., RIBEIRO, J. L. P. História e evolução do conceito de Bem-Estar Subjetivo. **Psicologia, Saúde e Doenças**, v. 6, n. 2, p. 203–214, 2005. Disponível em: <https://www.redalyc.org/pdf/362/36260208.pdf>. Acesso em: 19 de outubro de 2023.

GALLÈ, F. *et al.* Understanding Knowledge and Behaviors Related to CoViD–19 Epidemic in Italian Undergraduate Students: The EPICO Study. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 17, n. 10, p. 3481, 2020. Disponível em: <https://www.mdpi.com/1660-4601/17/10/3481>. Acesso em: 30 de outubro de 2023.

GERHARDT, T. E.; SILVEIRA, D. T. **Métodos de Pesquisa**. 1ª. ed. Porto Alegre: Editora da UFRGS, 2009.

GRANER, K. M.; CERQUEIRA, A. T. D. A. R. Revisão integrativa: sofrimento psíquico em estudantes universitários e fatores associados. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 24, n. 4, p. 1327–1346, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-81232018244.09692017>. Acesso em: 01 de maio de 2023.

- GONZÁLEZ-JAIMES, N. L., TEJEDA-ALCÁNTARA, A. A., ESPINOSA-MÉNDEZ, C. M., ONTIVEROS-HERNÁNDEZ, Z. O. Impacto psicológico en estudiantes universitarios mexicanos por confinamiento durante la pandemia por Covid-19. **SciELO Preprints**. 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/SciELOPreprints.756>. Acesso em: 29 de junho de 2023.
- HAHN, M. S.; FERRAZ, M. P. T.; GIGLIO, J. S. A Saúde Mental do Estudante Universitário: Sua história ao longo do século XX. **Revista Brasileira de Educação Médica**, v. 23, n. 2–3, p. 81–89, 1999. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1981-5271v23.2-3-011>. Acesso em: 14 de abril de 2023.
- HOLT-LUNSTAD, J.; SMITH, T. B.; LAYTON, J. B. Social Relationships and Mortality Risk: A Meta-analytic Review. **PLoS Medicine**, v. 7, n. 7, p. e1000316, 2010. Disponível em: <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1000316>. Acesso em: 03 de abril de 2023.
- HUNT, J.; EISENBERG, D. Mental Health Problems and Help-Seeking Behavior Among College Students. **Journal of Adolescent Health**, v. 46, n. 1, p. 3–10, 2010. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20123251/>. Acesso em: 03 de abril de 2023.
- KEYES, C. L. M.; SHMOTKIN, D.; RYFF, C. D. Optimizing well-being: the empirical encounter of two traditions. **Journal of Personality and Social Psychology**, v. 82, n. 6, p. 1007–1022, 2002. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12051575/>. Acesso em: 22 de agosto de 2023.
- LEÃO, T. M. **Loucura, psiquiatria e sociedade: o campo da saúde mental coletiva e o processo de individualização no Brasil**. 2018. Tese (Doutorado em Serviços de Saúde Pública). Faculdade de Saúde Pública, Universidade de São Paulo, São Paulo. 2018. Disponível em: <https://teses.usp.br/teses/disponiveis/6/6135/tde-23042018-141123/pt-br.php>. Acesso em: 11 de abril de 2023.
- LEÃO, T. M.; GOTO, C. S.; IANNI, A. M. Z. Covid-19 e saúde mental de estudantes universitários: uma revisão crítica da literatura internacional. *Revista de Psicologia da UNESP*, v. 20, n. 1, 2021. Disponível em: <https://repositorio.usp.br/item/003121626>. Acesso em: 05 de abril de 2023.
- LIMA, R. C. Distanciamento e isolamento sociais pela Covid-19 no Brasil: impactos na saúde mental. **Physis: Revista de Saúde Coletiva**, v. 30, n. 2, p. e300214, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/s0103-73312020300214>. Acesso em: 09 de setembro de 2023.
- LIPSON, S. K.; LATTIE, E. G.; EISENBERG, D. Increased Rates of Mental Health Service Utilization by U.S. College Students: 10-Year Population-Level Trends (2007–2017). **Psychiatric Services**, v. 70, n. 1, p. 60–63, 2019. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30394183/>. Acesso em: 15 de abril de 2023.
- LOPES, C. S.; FAERSTEIN, E.; CHOR, D. Eventos de vida produtores de estresse e transtornos mentais comuns: resultados do Estudo Pró-Saúde. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 19, n. 6, p. 1713–1720, 2003. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0102-311X2003000600015>. Acesso em: 30 de outubro de 2023.
- LOWE, G. A. *et al.* Depressive symptoms in third year medical students: Caribbean students at a Caribbean university. **Journal of Affective Disorders**, v. 234, p. 239–242, 2018.
- MAIA, H. **Neoliberalismo e sofrimento psíquico: o mal-estar nas universidades**. 1a. ed. Ruptura Editora. 2022. Disponível em: https://www.rupturaeditorial.com/produto/neoliberalismo_e_sofrimento_psiquico/. Acesso em: 14 de abril de 2023.

MALINAUSKAS, R.; MALINAUSKIENE, V. Meta-Analysis of Psychological Interventions for Reducing Stress, Anxiety, and Depression among University Students during the COVID-19 Pandemic. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 19, n. 15, p. 9199, 2022. Disponível em: <https://www.mdpi.com/1660-4601/19/15/9199>. Acesso em: 19 de abril de 2023.

MODI, P. D. *et al.* COVID-19 Awareness Among Healthcare Students and Professionals in Mumbai Metropolitan Region: A Questionnaire-Based Survey. **Cureus**, v. 12, n. 4, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.7759/cureus.7514>. Acesso em: 19 de abril de 2023.

NICO, J. B. O(A) caloiro(a) universitário(a): um caso cada vez mais particular num universo cada vez mais global. **Sociedade Portuguesa de Ciências da Educação**, pp. 993-996, 2000. Disponível em: <https://dspace.uevora.pt/rdpc/bitstream/10174/18854/1/BN.C.21.pdf>.

NURUNNABI, M. *et al.* Coping strategies of students for anxiety during the COVID-19 pandemic in China: a cross-sectional study. **F1000Research**, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.12688/f1000research.25557.1>. Acesso em: 19 de abril de 2023.

OLIVEIRA, R. A. **Saúde mental de estudantes universitários: fatores associados aos transtornos mentais comuns durante a vivência acadêmica**. Dissertação (Mestrado). Programa de Pós-Graduação em Estudos Interdisciplinares Sobre a Universidade, Instituto de Humanidades, Artes e Ciências Professor Milton Santos, Universidade Federal da Bahia, Salvador, 2022. Disponível em: <https://repositorio.ufba.br/handle/ri/35676>. Acesso em: 19 de abril de 2023.

OLIVEIRA, S. B. **Crise Psicológica do Universitário e TGM por motivo de saúde**. Dissertação (Mestrado em Psicologia Clínica). Universidade de Brasília. 2007. Disponível em: https://bdtd.ibict.br/vufind/Record/UNB_06b566cd528b4506f3c390d3a88bda75. Acesso em: 19 de abril de 2023.

PADOVANI, R. da C. *et al.* Vulnerabilidade e bem-estar psicológicos do estudante universitário. **Rev. bras. ter. cogn.**, Rio de Janeiro, v. 10, n. 1, p. 02-10, 2014. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S1808-56872014000100002&script=sci_abstract. Acesso em: 19 de abril de 2023.

PALÚ, J.; SCHÜTZ, J. A.; MAYER, L. **Desafios da educação em tempos de pandemia**. Cruz Alta: Ilustração, 2020. p. 324.

PATIAS, N. D., VON HOHENDORFF, J., COZZER, A. J., FLORES, P. A., SCORSOLINI-COMIN, F. Mental Health and Coping Strategies in Undergraduate Students During COVID-19 Pandemic. **Trends in Psychology**, v. 29, n. 3, p. 414–433, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1007/s43076-021-00069-z>. Acesso em: 19 de abril de 2023.

PEDRELLI, P. *et al.* College Students: Mental Health Problems and Treatment Considerations. **Academic Psychiatry**, v. 39, n. 5, p. 503–511, 2015. Disponível em: <https://link.springer.com/article/10.1007/s40596-014-0205-9>. Acesso em: 19 de abril de 2023.

PIVA, F. P. P. **A racionalidade neoliberal como gestora e geradora do sofrimento psíquico universitário: uma análise interseccional do sofrimento psíquico na Faculdade de Filosofia, Letras e Ciências Humanas (USP)**. Trabalho apresentado na 33ª Reunião Brasileira de Antropologia. Universidade de Brasília, Distrito Federal. 2022. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/363414256_A_racionalidade_neoliberal_como_gestora_e_geradora_do_sofrimento_psiquico_universitario_uma_analise_interseccional_do_sofrimento_psiquico_na_Faculdade_de_Filosofia_Letras_e_Ciencias_Humanas_USP. Acesso em: 31 de outubro de 2023.

POLYDORO, S. A. J.; PRIMI, R. Integração ao ensino superior: Explorando sua relação com características de personalidade e envolvimento acadêmico. In: MERCURI, E.; POLYDORO, S. A. J. (Orgs.). **Estudante universitário: Características e experiências de formação**. Taubaté, SP: Cabral Editora e Livraria Universitária, 2003. p. 41-66.

RAPOSO, R. **Programa de saúde mental oferece escuta acessível a toda a comunidade**. Universidade Federal da Bahia. 2018. Disponível em: https://www.ufba.br/ufba_em_pauta/programa-de-sa%C3%BAdede-mental-oferece-escuta-acess%C3%ADvel-toda-comunidade. Acesso em: 29 de setembro de 2023.

REGEHR, C.; GLANCY, D.; PITTS, A. Interventions to reduce stress in university students: A review and meta-analysis. **Journal of Affective Disorders**, v. 148, n. 1, p. 1–11, 2013. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.jad.2012.11.026>. Acesso em: 09 de abril de 2023.

RODRIGUES, R. N. G. **Impactos da covid-19 sobre hábitos de vida e saúde mental de estudantes adolescentes: estresse, ansiedade e estratégias de Coping**. (Dissertação de Mestrado no Programa de Pós-Graduação em Ciências da Saúde), Universidade Federal de São Paulo, São Paulo, Brasil. 2022. Disponível em: <https://repositorio.unifesp.br/handle/11600/66136>. Acesso em: 23 de setembro de 2023.

RYFF, C. D. In the eye of the beholder: Views of psychological well-being among middle-aged and older adults. **Psychology and Aging**, v. 4, n. 2, p. 195–210, 1989. Disponível em: <https://psycnet.apa.org/record/1989-32527-001>. Acesso em: 23 de setembro de 2023.

SALMAN, M. *et al.* Psychological Impairment and Coping Strategies During the COVID-19 Pandemic Among Students in Pakistan: A Cross-Sectional Analysis. **Disaster Medicine and Public Health Preparedness**, v. 16, n. 3, p. 920–926, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.1017/dmp.2020.397>. Acesso em: 23 de setembro de 2023.

SANTOS, J. de L. B. **Assistência à Saúde Mental de Estudantes Universitários: experiências de cuidado na Universidade Federal da Bahia**. Dissertação (Mestrado). Programa de Pós-Graduação em Estudos Interdisciplinares Sobre a Universidade, Instituto de Humanidades, Artes e Ciências Professor Milton Santos, Universidade Federal da Bahia, Salvador. 2022.

SANTOS, I. S., PESSOA, A. S. G., GOMES, A. R., FURUKAWA, L. Y. de A. Processos de Resiliência em Estudantes Universitários com Deficiência. **Revista Subjetividades**, v. 21, n. 3, p. e11181–e11181, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.5020/23590777.rs.v21i3.e11181>. Acesso em: 23 de setembro de 2023.

SCORSOLINI-COMIN, F. Programa de tutoría con estudiantes de enfermería en el contexto de la pandemia de COVID-19 en Brasil. **Index de Enfermería**, v. 29, n. 1–2, p. 79–83, 2020. Disponível em: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1132-12962020000100019&lng=es&nrm=iso&tlng=es. Acesso em: 23 de setembro de 2023.

SEABRA, C.; AL ASHRY, M., ÇINAR, K., RAJA, I., REIS, M., SADIQ, N. Restrictions' acceptance and risk perception by young generations in a COVID-19 context. **International Journal of Tourism Cities**, v. 7, n. 2, p. 463–491, 2021. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/global-literature-on-novel-coronavirus-2019-ncov/resource/pt/covidwho-1522484>. Acesso em: 05 de agosto de 2023.

SEMESP, Associação Profissional das Entidades Mantenedoras de Estabelecimentos de Ensino Superior. **Mapa do Ensino Superior no Brasil 2023**. 2023. Disponível em: <https://www.semesp.org.br/mapa/>. Acesso em: 04 de agosto de 2023.

- SERIDO, J. *et al.* Financial Parenting, Financial Coping Behaviors, and Well-Being of Emerging Adults. **Family Relations**, v. 59, n. 4, p. 453–464, 2010. Disponível em: <http://www.jstor.org/stable/40864564>. Acesso em: 30 de outubro de 2023.
- SILVA, G. C. L. da., CORREIA-ZANINI, M. R. G., SCORSOLINI-COMIN, F. **Associações entre depressão, ansiedade, estresse e variáveis do contexto acadêmico em universitários do interior do Centro-Oeste brasileiro**. *In.*: Anais da 53ª Reunião Anual da Sociedade Brasileira de Psicologia, Centro Universitário IESB, Brasília, Distrito Federal. 2023.
- SOARES, A. B., RIBEIRO, R., ALVES, P. R. S. da S., JARDIM, M. E. de M., Medeiros, C. A. C. de., Brito, A. D. **Ansiedade no Ambiente Acadêmico: concepções de estudantes universitários**. *In.*: Anais da 53ª Reunião Anual da Sociedade Brasileira de Psicologia, Centro Universitário IESB, Brasília, Distrito Federal. 2023.
- SOARES, A. B.; MONTEIRO, M. C.; MEDEIROS, H. C. P.; MAIA, F. de A., BARROS, R. de S. N. Adaptação acadêmica à Universidade: relações entre motivação, expectativas e habilidades sociais. **Psicologia Escolar e Educacional**, v. 25, p. 01-08. 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/2175-35392021226072>. Acesso em: 08 de setembro de 2023.
- SOARES, A. B.; PRETTE, Z. A. P. D. Habilidades sociais e adaptação à Universidade: convergências e divergências dos construtos. **Análise Psicológica**, v. 33, n. 2, p. 139–151, 2015. Disponível em: <http://publicacoes.ispa.pt/index.php/ap/article/view/911>. Acesso em: 14 de outubro de 2023.
- STALLMAN, H. M. Psychological distress in university students: A comparison with general population data. **Australian Psychologist**, v. 45, n. 4, p. 249–257, 2010. Disponível em: <https://psycnet.apa.org/record/2010-23421-004>. Acesso em: 14 de outubro de 2023.
- TESFAYE, A. Prevalence And Correlates Of Mental Distress Among Regular Undergraduate Students Of Hawassa University: A Cross Sectional Survey. **East African Journal of Public Health**, v. 6, n. 1, 2009. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20000071/>. Acesso em: 01 de outubro de 2023.
- VERDOLIN, F. O reflexo da educação no mercado de trabalho: resultados de pesquisa da Workalove mostram uma incompatibilidade entre as visões de estudantes e empresas. **Revista Ensino Superior**. 2023. Disponível em: https://revistaensinosuperior.com.br/2023/10/11/o-reflexo-da-educacao-no-mercado-de-trabalho/?utm_campaign=news_-_novembro_2023&utm_medium=email&utm_source=RD+Station. Acesso em: 09 de novembro de 2023.
- YE, B. *et al.* Stressors of COVID-19 and stress consequences: The mediating role of rumination and the moderating role of psychological support. **Children and Youth Services Review**, v. 118, p. 105466, 2020. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32994656/>. Acesso em: 09 de novembro de 2023.
- YUNES, M. A. M. **Os discursos sobre a questão da resiliência: expressões e conseqüências para a promoção do desenvolvimento saudável**. *In.*: D. Colinvaux, L. B. Leite & D. D. Dell'Aglio (Orgs.), Psicologia do Desenvolvimento: Teorias, Pesquisas e Aplicações. (pp. 225-246). São Paulo: Editora Casa do Psicólogo. 2006.

Recebido em: 09 de outubro de 2023.
Aprovado em: 30 de novembro de 2023.